

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/affections-douloureuses-de-la-cheville-et-du-pied-chez-l-adulte>

Douleurs au pied chez l'adulte

Avant-pied douloureux (métatarsalgie)

De quoi s'agit-il ?

Si vous avez **mal à l'avant-pied lorsque vous vous appuyez ou que vous marchez**, c'est généralement au niveau des deuxième et troisième orteils. Habituellement, ce problème est dû à un affaissement de la voûte plantaire. Dans ce cas, les os de l'avant-pied (métatarsiens) doivent supporter plus de poids. Ce problème est caractéristique chez les personnes d'âge moyen et les personnes âgées, en particulier les femmes qui portent souvent des chaussures à talons hauts. Les autres causes sont le rhumatisme ou l'arthrose.

Comment le reconnaître ?

La personne a surtout mal quand elle **reste debout ou qu'elle marche longtemps**. Tout dépend aussi du type de chaussures qu'elle porte.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin posera le diagnostic après un **examen clinique**.

Que peut faire votre médecin ?

Des semelles orthopédiques sur mesure et l'ajustement des chaussures peuvent dans de nombreux cas diminuer ou éliminer les symptômes. Il faut parfois traiter chirurgicalement les plaintes graves et de longue durée, notamment celles dues aux rhumatismes.

Fracture de fatigue des métatarsiens

De quoi s'agit-il ?

Les métatarsiens sont 5 petits os longs qui se trouvent à l'avant du pied et qui s'articulent avec les 5 orteils. **Une fracture de fatigue** est une fracture causée par une surcharge ou un surmenage. Il est souvent question d'une charge inhabituelle et de longue durée. Le problème est très fréquent chez les

militaires.

Comment la reconnaître ?

En cas de fracture de fatigue d'un métatarsien, la douleur se développe **progressivement au niveau de l'extrémité antérieure de l'os**, que l'on appelle la tête du métatarsien. Au départ, la douleur ne survient qu'à l'effort, mais par après elle se manifeste aussi au repos. La douleur est souvent ressentie au niveau d'un point bien précis.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Quand on suspecte une fracture de fatigue, une radiographie classique n'est fiable que 2 à 4 semaines après l'apparition des plaintes. Si on veut la voir plus rapidement, **une imagerie par résonance magnétique (IRM)** est nécessaire.

Que peut faire votre médecin ?

Le traitement consiste à **réduire temporairement la charge du pied**. Pour plus d'informations sur les fractures de fatigue, voir la fiche « [Fracture de fatigue](#) ».

La maladie de Morton (névrome de Morton)

De quoi s'agit-il ?

À l'avant-pied, des nerfs passent entre les métatarsiens vers les orteils. **Un pincement** peut venir irriter ces nerfs et entraîner un gonflement, occasionnant **des douleurs à l'avant-pied et dans certains orteils**. On appelle ce type de gonflement de tissu nerveux un « névrome ». Un névrome de Morton se développe dans l'avant-pied (où les orteils commencent), généralement entre les têtes des 3ème et 4ème métatarsiens. Le névrome de Morton est plus fréquent chez les femmes d'âge moyen.

Comment le reconnaître ?

En général, on ne voit rien, la personne qui en souffre ressent une brûlure ou une sensation lancinante dans l'avant-pied, qui irradie jusqu'aux orteils. Les orteils peuvent être engourdis, picoter ou même être insensibles. La douleur s'aggrave lorsqu'on porte des chaussures serrées.

Comment le diagnostic est-il posé ?

La douleur se déclenche en général quand le médecin exerce une pression des deux côtés de l'avant-pied.

Que pouvez-vous faire ?

Portez **des chaussures larges, confortables** et évitez les talons hauts.

Que peut faire votre médecin ?

Le traitement peut consister à **porter des semelles orthopédiques**. Si les plaintes persistent, **des injections de cortisone** peuvent soulager la douleur. On peut éventuellement envisager **d'enlever le névrome chirurgicalement**. Après l'intervention, vous ressentirez un léger engourdissement de la zone entre les orteils. Malheureusement, cette perte de sensibilité est inévitable.

Rédaction le 25 août 2020.

Dernière mise à jour le 25 août 2020

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/affections-douloureuses-de-la-cheville-et-du-pied-chez-l-adulte>



Liens Utiles

- L'IRM, ici, <https://www.saintluc.be/brochures-information-patients/brochures/commu-dsq-125-1.0-irm.pdf>
- La radiographie, ici, <https://www.saintluc.be/brochures-information-patients/brochures/commu-dsq-052-1.0-radiologie-conventionnelle.pdf>
- Métatarsien (image) <https://www.larousse.fr/encyclopedie/images/Cheville/1001414>

Sources

- Guide de pratique clinique étranger <https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00996>