

De l'aide pour la cheville

Nombreux sont ceux qui se sont déjà tordu le pied et foulé la cheville. En cas de lésions plus ou moins importantes de la cheville, bandages et orthèses peuvent favoriser la guérison.

TEXTE: RÉDACTION

Le pied humain serait, selon un texte attribué à Léonard de Vinci datant d'environ 1500, un chef-d'œuvre de technique. Cette merveille de construction de la nature se compose de 26 os, 33 articulations, 20 muscles et de plus de 100 ligaments. Le pied est relié à la jambe par la cheville, laquelle se compose (schématiquement) de deux parties:

> de l'*articulation talo-crurale (articulation supérieure de la cheville),* une articulation en charnière qui relie les os de la jambe – le tibia et la fibula (péroné) – à l'astragale (talus), et

> de l'*articulation subtalienne (articulation inférieure de la cheville),* formée par l'astragale (talus), le calcanéus et l'os naviculaire (scaphoïde tarsien). Il s'agit d'une articulation de type pivot-rotule, qui permet un pivotement du pied vers l'intérieur et l'extérieur ainsi qu'une légère inclinaison latérale.

Lésions de la cheville

Tout comme le genou, le pied doit, à la course et au saut, supporter des charges correspondant à plusieurs fois le poids du corps. Lorsque la charge est trop importante, par exemple en cas de torsion du pied ou de réception malheureuse après un saut, les ligaments de

Photo: MAD, Illustration: bilderzwerg/stock.adobe.com

la cheville peuvent être trop étirés, se déchirer partiellement, voire se rompre complètement.

Le tendon le plus puissant du corps humain s'insère sur le calcanéus: le tendon d'Achille. Il permet la flexion du pied et peut résister à une charge allant jusqu'à environ 800 kilogrammes.

Orthèses du pied

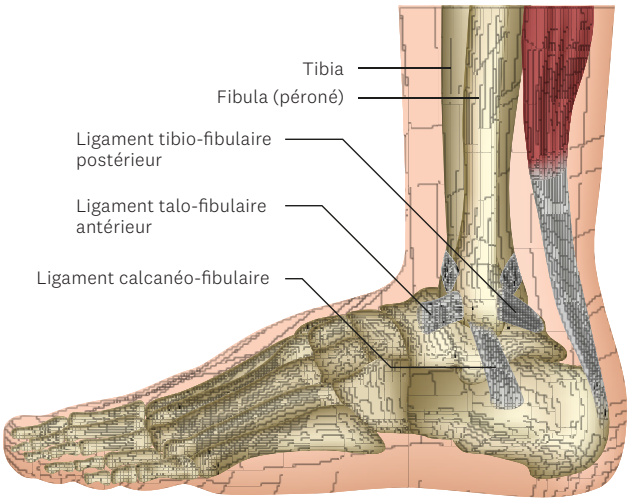
En cas de ligaments partiellement ou complètement déchirés au niveau du pied, voire de fractures, une orthèse permet d'immobiliser le pied, de soulager les tendons et les articulations et de minimiser le risque de nouvelles blessures. Les orthèses du pied destinées à la guérison de la cheville après une blessure ou une opération sont prescrites par un médecin et doivent être adaptées par du personnel spécialement formé.

Comme l'a découvert le médecin du sport Prof. Dr méd. Heinrich Hess à la fin des années 1970, une immobilisation complète et prolongée des lésions articulaires et ligamentaires n'est pas optimale pour la guérison. Une mobilisation précoce, avec une charge dosée et des mouvements contrôlés, rendue possible par des bandages de compression élastiques et rembourrés, raccourcit la phase de rééducation. Il a ensuite développé, avec l'ingénieur textile Prof. Hans B. Bauerfeind, les premiers bandages actifs.

Bandages modernes pour la cheville

Les bandages actifs modernes ne se contentent pas de stabiliser mécaniquement les articulations: ils préviennent aussi les faux mouvements. Leur matière est un tricot qui, lors du mouvement, exerce un massage par pression alternée et active ainsi les muscles et leur commande. Cela améliore la perception articulaire et favorise la stabilité musculaire de l'articulation. De plus, la perception de la douleur s'en trouve atténuée. Le massage par pression alternée augmente en outre la circulation sanguine, accélère le métabolisme et stimule le flux lymphatique. Tout cela a également un effet bénéfique sur le processus de guérison.

Cheville



Des bandages spéciaux pour le pied sont également disponibles pour soulager un tendon d'Achille irrité ou enflammé.

En Suisse, les bandages peuvent être achetés sans ordonnance en pharmacie ou dans les magasins spécialisés en orthopédie. Pour une prise en charge des coûts par une caisse-maladie ou une assurance, une prescription médicale est nécessaire, de même que, souvent, un conseil et une prise de mesures du bandage dans le magasin spécialisé. <

Sources (sélection):
bauerfeind.ch, bauerfeind.de, gesundheitsinformation.de, msdmanuals.com | rheumaliga.ch

