Libérez-vous de

l’hallux valgus

L’Hallux Valgus est souvent perçu comme une simple déformation du gros orteil, une bosse qui se forme et qui finit par gêner au quotidien. Pourtant, cette approche réductrice ne permet pas de comprendre l’origine du problème ni d’agir efficacement pour le corriger. Ce document a pour but de vous offrir une compréhension claire de l'Hallux Valgus et des moyens concrets pour retrouver une mobilité fonctionnelle du pied.
Plutôt que de se focaliser sur l'orteil en lui-même, nous allons examiner **l'ensemble du pied** et les forces qui le structurent. L'important n'est pas uniquement la position du gros orteil, mais les **tensions** et **compressions** qui s'exercent sur l'ensemble du pied et qui finissent par provoquer cette déformation.
Pour bien comprendre ce phénomène, nous allons explorer un concept essentiel : la **tenségrité**, qui permet d'expliquer comment notre corps, et en particulier nos pieds, sont organisés pour maintenir leur forme et leur fonction.

Ce guide vous proposera des **exercices simples et efficaces** pour rétablir la répartition des tensions et des compressions dans votre pied. Il vous aidera à mettre en place une routine adaptée à votre situation et à comprendre comment **agir progressivement** pour libérer votre Hallux Valgus.
Nous verrons ensemble comment appliquer une approche globale et fonctionnelle, en mobilisant différentes techniques : travail manuel, utilisation de la pierre ponce, et ajustement des habitudes quotidiennes.

Comprendre le vrai problème

L’Hallux Valgus ne se limite pas à une déviation du gros orteil. C’est en réalité une modification profonde de la structure du pied.

Cette transformation implique plusieurs éléments :

- **Une rotation du métatarsien** : Le premier os métatarsien, au lieu d'être aligné, subit une torsion progressive, modifiant l'appui global du pied.
- **Un glissement articulaire** : L'orteil ne se contente pas de dévier sur le côté, il glisse sur la tête du métatarsien, changeant ainsi la distribution des forces sur tout l'avant-pied.
- **Un désaccordage des tensions et des compressions** : Certaines structures du pied sont sursollicitées tandis que d'autres deviennent trop lâches, rompant l’harmonie de la tenségrité naturelle du pied.

La tenségrité : un modèle pour comprendre

Le concept de tenségrité nous aide à comprendre comment le corps maintient sa forme et sa stabilité en répartissant les forces entre tension et compression.
Dans un pied sain :

- Les os créent des points de compression.
- Les muscles, ligaments et fascias assurent la tension et maintiennent l’architecture globale du pied.

Lorsque l’Hallux Valgus se développe, cette organisation est perturbée. L’orteil qui se dévie est la conséquence de tensions et compressions mal réparties.

Pourquoi ne pas simplement redresser l'orteil ?

Beaucoup de solutions conventionnelles proposent de forcer l'orteil à revenir à sa position initiale à l'aide d'attelles ou d'orthèses. Pourtant, cette approche est souvent inefficace voire contre-productive, car elle ne prend pas en compte :

- L'ensemble du pied : Redresser l'orteil sans adresser la torsion du métatarsien et des autres structures ne résout pas le problème.
- L'adaptation du corps : Le corps s'est ajusté à cette nouvelle organisation. Un simple forçage peut provoquer d'autres tensions ailleurs.
- La nécessité d'un réajustement progressif : Une approche globale est essentielle pour permettre aux tensions et compressions de retrouver un fonctionnement naturel.

Ainsi, notre approche consistera à travailler sur tout le pied, en aidant à réharmoniser les tensions et compressions afin que le pied retrouve une forme fonctionnelle et non déformée.

Exercices pratiques pour réajuster le pied

Afin de restaurer une bonne organisation des forces dans le pied, nous allons travailler en deux étapes : le travail manuel et l'utilisation de la pierre ponce.

Travail manuel

Ce travail permet de relâcher les tensions accumulées et de redonner de la mobilité au pied. Chaque étape est à effectuer 3 fois.

- **Étape 1**

Prendre le pied entre les mains et effectuer des pressions progressives sur toute sa surface, de la cheville vers les orteils.



- **Étape 2**

Effectuer des pressions entre chaque métatarse (les os du dessus du pied), tout le long en allant de la cheville vers les orteils.





- **Étape 3**

Effectuer des pressions le long des os du pied, avec les pouces l'un sur l'autre, sur le dessous en allant du talon jusqu'aux orteils.





- **Étape 4**

Appuyer sur le point au centre sous le pied, et maintenir 10 secondes. Si vous n'êtes pas à l'aise avec la première position, vous pouvez choisir la seconde.





- **Étape 5**

Effectuer une pression des deux mains sur la colonne de l'hallux.



- **Étape 6**

Effectuer des pressions en rotation avec vos pouces, le long de la colonne de l'hallux, dessus et sur le côté.



- **Étape 7**

Faire une pression douce sur le point à l'arrière de la base de l'hallux en s’arrêtant avant toute douleur (rester à un niveau confortable)



- **Étape 8**

Dessiner une étoile autour de ce point avec l’autre doigt.



- **Étape 9**

Faire une pression douce sur le point à à l’avant de la base de l'hallux en s’arrêtant avant toute douleur (rester à un niveau confortable)



- **Étape 10**

Dessiner une étoile autour de ce point avec l'autre doigt.



- **Étape 11**

Dessiner un 8 sous le pied avec une pierre ponce, pendant 1 minute, sans appuyer.





À quel rythme pratiquer ?

Le rythme des exercices dépend de plusieurs facteurs :

- **L'importance de la déviation** : Plus elle est marquée, plus il sera nécessaire d'être régulier.
- **La souplesse du pied** : Plus le pied est rigide, plus les exercices doivent être fréquents pour favoriser un assouplissement progressif.

Fréquence recommandée :

- Cas sévère : Quotidiennement pendant au moins un mois.
- Cas modéré : Un jour sur deux pendant trois semaines, puis espacement progressif.
- Cas léger : Routine d'entretien une fois par semaine.

Conclusion

Grâce à cette approche progressive et globale, il est possible de retrouver une mobilité optimale du pied. L'essentiel est de **travailler sur l'ensemble du pied**, d'adopter une **routine régulière** et d'être **à l'écoute** des signaux de son corps.

En intégrant ces exercices à votre quotidien, vous pourrez progressivement réduire la déformation et améliorer votre confort de marche.

Pour aller plus loin, découvrez ces articles complémentaires :

- Les erreurs à éviter avant la chirurgie de l'Hallux Valgus
- L'opération de l'Hallux Valgus : ce qu'il faut savoir
- Comment éviter la chirurgie de l'Hallux Valgus

Participez aux Live Perma

Une occasion de nous retrouver, d'**échanger en direct**, et de répondre à toutes vos questions sur le chemin vers une santé plus naturelle.
Un jeudi par mois, on se retrouve à 18h30 pour 1 heure de live.

Le lien est directement accessible depuis le calendrier des Live Perma.
N'hésitez pas à consulter le calendrier, qui est mis à jour avec une avance d'un an à un an et demi, afin de bien organiser votre participation !
Au plaisir de vous y retrouver !