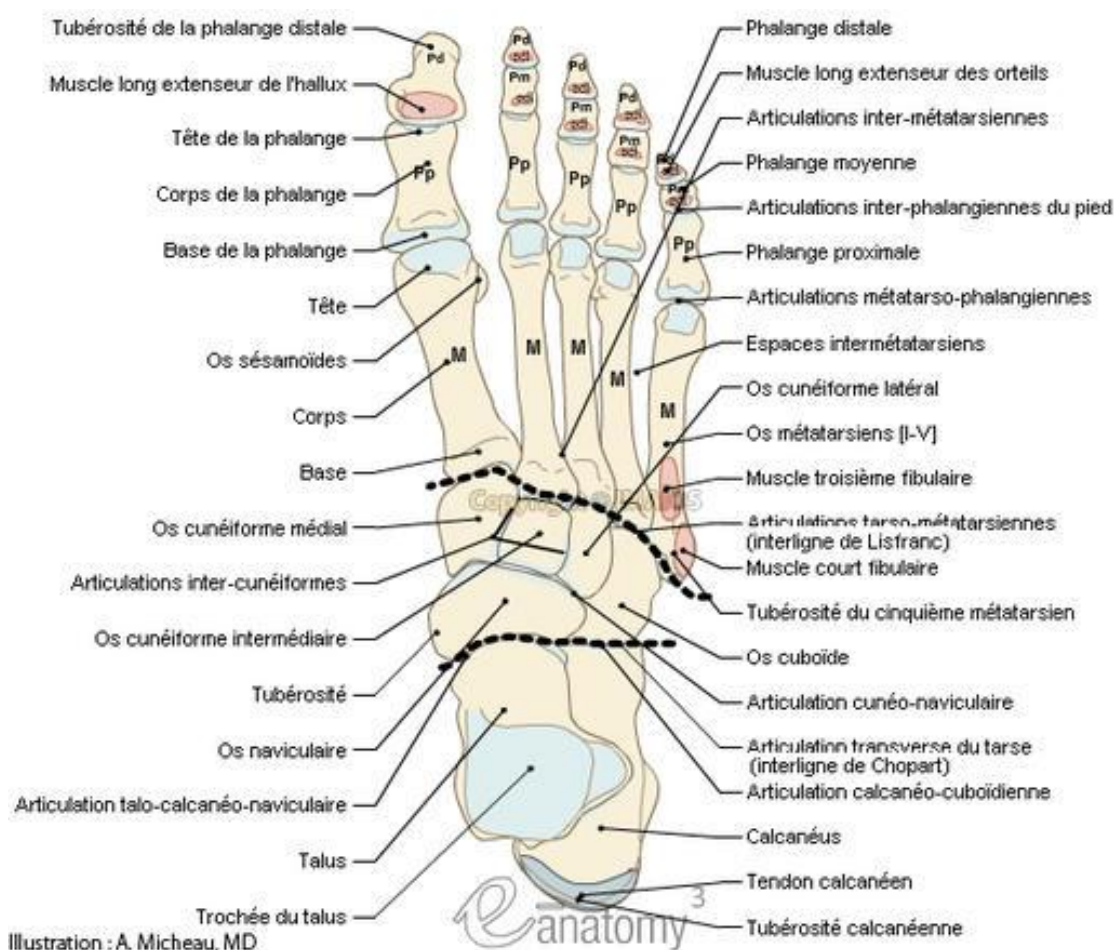


RENDRE LE PIED FORT ET INTELLIGENT par Dr Hubert ROCHER

Les temps modernes, la mode, notre civilisation ont conduit à emprisonner le pied dans des chaussures pas toujours très adaptées à la forme et à la dynamique du pied. Or le pied est une structure complexe et intelligente faite de dizaines de petits muscles, de multiples articulations, ligaments qui vont adapter le pied (avant-pied, médio-pied et arrière-pied) aux irrégularités du terrain.

Le port de chaussures trop contraignantes, et elles peu intelligentes, va agir comme un plâtre immobilisant toutes les structures du pied et aboutir à une atrophie des muscles et des ligaments source de douleurs, tendinites, déformations etc.

Contrairement à ce qu'on pense, la marche avec chaussures ne fait pas travailler le pied mais les muscles de la jambe dits extrinsèques qui naissent de la jambe et se terminent au pied, à l'inverse des petits muscles intrinsèques du pied qui naissent du pied et se terminent au pied ; à noter que ces muscles sont tous situés à la plante du pied sauf un, ce qui explique l'importance des massages et de la rééducation plantaire



LA PLANTE DU PIED

C'est donc une zone capitale et c'est elle qu'on doit travailler en priorité ; en effet la plante du pied est une structure complexe formée de la superficie à la profondeur par de nombreux systèmes superposés qui vont assurer les 4 rôles principaux du pied à savoir, la statique, la dynamique, la proprioceptivité et le retour circulatoire.

1/ Le système cutané et sous-cutané formé de

A/ La **peau plantaire** épaisse à l'inverse de la peau dorsale fine . Cette peau plantaire est plus ou moins adaptée selon les personnes à la marche pieds nus, elle peut être renforcée par l'entraînement, des crèmes et le tannage.

B/ Sous cet épiderme superficiel, le **capiton plantaire** formé de lobules graisseux agissant comme des amortisseurs. Le surmenage de ce capiton peut aboutir à l'éclatement de ces lobules, diminution de son épaisseur, disparition de l'amorti et apparition de cors douloureux. Beaucoup d'autres facteurs dont le tabac favorisent ces lésions.

C/ **Le système nerveux** ; ce capiton est très riche en points de sensibilité nerveuse (les corpuscules nerveux), ils sont à l'origine entre autre de la proprioceptivité, c'est à dire la faculté de renseigner le cerveau sur la position du corps

D/ Le système vasculaire

La plante du pied est très riche en vaisseaux et notamment en veines, la partie inférieure du pied est appelée semelle veineuse plantaire (de Lejars) et se comporte comme un véritable pompe à l'état normal, se gorgeant de sang quand le pied est en décharge et se vidant par la pression d'appui .

2/ Sous ce système cutané et sous-cutané se situe un élément essentiel du pied, une membrane fibreuse qui recouvre les muscles profonds, c'est l'**aponévrose plantaire**.

Cette membrane a tendance à se contracter, se rétracter sous l'influence de nombreux facteurs ; l'âge, le poids, les pathologies associées mais surtout un facteur primordial, le terrain avec notamment les problèmes dus aux perturbations psychologiques, source de tensions nerveuses .



Sa pathologie d'insertion est fréquente et improprement appelée épine calcanéenne, ossification sous le talon qui est la conséquence et non cause des douleurs dues à l'excès de tension

3/ **Le système musculaire** sous-jacent formé comme on l'a dit de cette multitude de petits muscles souvent fins et fragiles et qui ne supportent pas d'être emprisonnés dans des carcans les empêchant de fonctionner

4/ **Le système osseux et articulaire du pied très complexe** formé de 27 petits os maintenus par de nombreux ligaments dorsaux fins et sensibles et de puissants ligaments plantaires qui contribuent à l'intégrité du pied en charge et au maintien des arches interne et externe

ALORS COMMENT CONSERVER UN BON PIED

1/ Les exercices de détente du pied

Comment assouplir les muscles et aponévroses du pied ? En les manipulant et ceci est possible (pour certains un peu fastidieux) avec l'aide d'une balle de tennis.

La balle étant sur le sol (vous pouvez la mettre dans une large bassine pour ne pas qu'elle roule dans toute la pièce), asseyez-vous sur une chaise confortable et faites **rouler votre pied sur cette balle**, en passant par **tous les endroits de la plante** du pied; devant, derrière, au milieu, sur les côtés... partout. Appuyez franchement, mais sans aller jusqu'à la douleur et pensez à expirer bien à fond, la respiration est un facteur important de la relaxation.

Faites cela pendant environ **1 minute** et faites la même chose avec l'autre pied

Changez de pied à nouveau, encore 1 minute, en **appuyant un peu plus** à chaque fois. Vous constaterez que la voûte plantaire devient de moins en moins sensible.

Renouvelez cette séquence 3 ou 4 fois

Vous pourrez rester un peu plus longtemps sur les zones qui vous paraissent les plus sensibles et vous serez étonné de constater combien ensuite le pied, mais aussi le mollet sont moins sensibles, la marche et la course plus aisées.

Ces exercices vont également stimuler la circulation veineuse et les nerfs de la plante du pied d'une importance capitale

Outre la détente des éléments sensibles du pied, ces exercices d'auto-massages vont vous procurer une détente générale

2/ Les exercices de musculation de votre pied

Après avoir assoupli votre plante du pied, il faut étirer de façon active les **tendons du dos du pied** qui comme le tendon d'Achille ont tendance à se rétracter avec le temps

Il faut aussi faire travailler les muscles plantaires, pour cela se munir d'une serviette ou d'un morceau de papier, les poser au sol et **tenter de les aggriper avec les orteils** en les faisant plier vers le sol ; vous n'y arriverez pas toujours mais dans tous les cas ce sera bénéfique. Faites ces exercices pendant 3 mn avec chaque pied et terminez en vous **massant le pied** avec une pommade pour pied sensible

Vous pouvez répéter ces exercices autant de fois que vous le pouvez dans la journée

Si vous allez courir, je vous conseille de faire cette gymnastique du pied avant et après la course.

Vous verrez c'est LE PIED

Docteur Hubert Rocher
Institut Aquitain du Pied 33600 PESSAC



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Faite connaître notre site Internet : www.aeifa.com . Ce site est consultable par tous et de nombreux articles vous attendent. Nous tenons à vous préciser qu'au travers les articles publiés non exhaustifs, cela ne vous dispense pas d'autres recherches pour les athlètes.