



Affections douloureuses du pied chez l'adulte

🕒 paru le 25/08/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

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 le guide-patient « [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 3^{ème} et 4^{ème} 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.

En savoir plus ?

- [Métatarsien \(image\) – Larousse](#)
- [La radiographie, ici](#), ou [à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)
- [L'IRM, ici](#), ou [à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Affections douloureuses de la cheville et du pied chez l'adulte' \(2007\), mis à jour le 08.08.2016 et adapté au contexte belge le 21.05.2018 – ebpracticenet](#)