



Hallux valgus

🕒 paru le 08/04/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 04/09/2021

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 !

De quoi s'agit-il ?

Hallux est le mot latin qui désigne le gros orteil. L'hallux valgus correspond à une position anormale du gros orteil : l'os de l'avant pied qui s'articule avec le gros orteil (premier os métatarsien) est dévié vers l'intérieur, tandis que l'orteil s'écarte vers l'extérieur (= position de valgus). Cette position crée une bosse sur le côté intérieur du pied, à la base du gros orteil. Cette bosse est parfois appelée oignon.

Un hallux valgus est causé par des anomalies anatomiques et mécaniques du gros orteil et du premier métatarsien.

Les facteurs de risque sont le sexe féminin, la prédisposition génétique (hérédité) et le surpoids.

L'affection est relativement plus fréquente dans les maladies avec une inflammation articulaire, telle que la [polyarthrite rhumatoïde](#).

L'évolution spontanée du hallux valgus est méconnue. L'affection se développe généralement d'un côté, mais peut ensuite toucher les deux côtés. L'évolution de l'excroissance et des symptômes est rapide chez certains, tandis que l'affection reste asymptomatique chez d'autres.

Quelle est sa fréquence ?

L'hallux valgus est une affection fréquente, qui touche environ 1 personne sur 3 de plus de 30 ans. Sa fréquence augmente avec l'âge. Les femmes sont 7 fois plus touchées que les hommes.

Comment le reconnaître ?

L'hallux valgus est associé à une douleur et à une inflammation dans l'articulation entre le gros orteil et le premier métatarsien. Un épaissement de la peau (callosité), des ampoules et des plaies au niveau de l'oignon peuvent apparaître. Bouger le pied, la cheville et/ou la jambe peut être douloureux. Les autres orteils peuvent aussi subir une déformation secondaire (orteils en marteau).

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le diagnostic d'hallux valgus se pose facilement, à l'occasion d'un simple examen clinique. Le médecin vous posera des questions sur les problèmes rencontrés, par exemple les difficultés à marcher, les douleurs et les difficultés à trouver des chaussures appropriées. Pendant l'examen, il sera principalement attentif à la forme et à la position des pieds.

Le médecin peut demander une radiographie pour évaluer la gravité de l'hallux valgus (degré de déviation). Par ailleurs, les radios lui permettront éventuellement d'identifier une affection sous-jacente, telle qu'une arthrose.

Que pouvez-vous faire ?

Achetez des chaussures bien ajustées, assez larges et offrant un soutien suffisant. Si l'oignon est enflammé, vous pouvez appliquer de la glace pour soulager la douleur et le gonflement.

Que peut faire votre médecin ?

Souvent, le médecin vous proposera d'abord un traitement simple :

- des conseils de chaussures ;
- des exercices pour garder la mobilité de l'articulation du pied ;
- des semelles orthopédiques pour corriger la position de valgus, éventuellement.

Une opération chirurgicale n'est pas nécessaire en cas d'hallux valgus sans symptômes. Mais lorsque l'hallux valgus est sévère, qu'il provoque d'importantes douleurs au niveau de l'oignon et que les mesures habituelles n'apportent aucune amélioration, le médecin vous orientera vers un orthopédiste pour une intervention chirurgicale.

Les résultats de l'intervention sont bons à excellents dans 8 à 9 cas sur 10. L'intervention est généralement suivie d'une incapacité de travail de 3 à 6 semaines. La suite du traitement dépend de l'intervention pratiquée.

Vous pouvez commencer les exercices de rééducation du gros orteil dès que les sutures sont retirées. Les premières semaines après l'opération, il est conseillé de prendre appui sur l'extérieur du pied pour ne pas trop solliciter le gros orteil et l'avant-pied.

Malgré l'opération, le port de chaussures pointues restera généralement impossible.

En savoir plus ?

- [Radiographie d'hallux valgus \(image\) – Larousse](#)
- [La radiographie, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Hallux valgus' \(2000\), mis à jour le 24.07.2017 et adapté au contexte belge le 15.02.2019 – ebpracticenet](#)