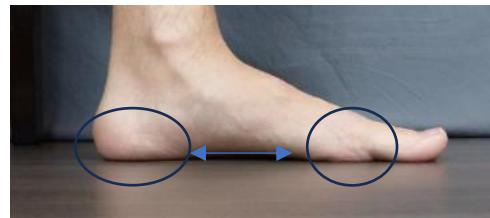


Pied plat

Affaissement de l'arche interne, écartement des piliers du pied avec une concavité longitudinale du pied diminué. Il existe plusieurs stades de pied plat.



Symptômes

- Douleur face interne de la cheville et du pied + gonflement
- Douleur s'aggravant lors d'exercices à fort impact, lors de marches longues et même juste en station debout
- Difficulté de mouvement (se mettre sur la pointe des pieds)
- Pronation excessive
- Genu Valgum

Traitements non chirurgicaux

- Repos/glace
- Chaussures confortables et qui Maintiennent le pied correctement
- Moins d'activités à fort impact
- Exercices pour pied plat
- Perte de poids
- AINS

Traitement par semelles orthopédiques

- Thermoformage → moulé au pied
- ESP, ASC TM1, HCI



Chaussures

Privilégier des chaussures plus rigides en cuir que des chaussures souples en tissu
Pour éviter d'accentuer l'affaissement de la voute plantaire

Conclusion

Le pied plat est souvent associé à du valgus → l'arrière pied rentre
Entraîne une tension des structures internes du pied → voute plantaire
On appareil pas un pied plat non douloureux

