

# 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 voûte plantaire

## Conclusion

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

