

Guide de services

Podiatre

NOTE 1 : Les informations comprises dans ce guide proviennent de sources crédibles. Utilisez-les comme aide-mémoire. Toute information prise dans ce guide devra être contextualisée (pas de copier-coller). N'oubliez pas d'intégrer les techniques de référencement (SEO) et les détails de l'entreprise à votre document de rédaction.

NOTE 2 : Pour les sites Web MCP, limitez-vous aux informations générales et évitez d'entrer dans les détails.

Table des matières

Contenu

1. Sommaire : podiatre.....	1
1.1 Information générale.....	1
1.2 SEO.....	3
2. Examen biomécanique.....	3
2.1 Les étapes de l'examen biomécanique.....	3
3. Traitements.....	4
3.1 Types de pathologies traitées.....	4
4. Opération du pied.....	13
4.1 Chirurgie mineure.....	13
4.2 Chirurgie podiatrique.....	13
5. Orthèses plantaires.....	14
5.1 Orthèses plantaires accommodantes.....	15
5.2 Orthèses plantaires fonctionnelles.....	15
5.3 Le processus de prescription des orthèses plantaires.....	16
5.4 Les étapes de fabrication d'orthèses plantaires.....	16
5.5 La fréquence à laquelle il est suggéré de changer ses orthèses.....	17
5.6 L'entretien des orthèses.....	18

1. SOMMAIRE : PODIATRE

1.1 INFORMATION GÉNÉRALE

Information tirée du site de l'[Ordre des podiatres du Québec](#).

- Le podiatre est un professionnel de la santé régi par le Code des professions du Québec, la Loi sur la podiatrie et le Code de déontologie des podiatres. Il évalue et traite les affections et maladies du pied qui ne sont pas des maladies du système par des moyens médicaux, chimiques, pharmaceutiques, chirurgicaux, mécaniques ou des manipulations.
- Pour pratiquer la podiatrie, le podiatre doit obligatoirement obtenir un permis délivré par le conseil d'administration de l'Ordre des podiatres du Québec. Il doit également détenir une police d'assurance responsabilité professionnelle et payer sa cotisation annuelle auprès de l'Ordre. La majorité des podiatres détiennent également un permis de radiologie. En plus d'être régi par la Loi sur la podiatrie, le podiatre, en tant que membre d'un ordre professionnel, est également soumis à l'inspection professionnelle, au Code de déontologie des podiatres, à plusieurs règlements et normes de qualité encadrant sa pratique et au Code des professions du Québec, ce qui n'est pas le cas d'un non-professionnel. La formation du podiatre, un doctorat en médecine podiatrique, se compare à celle d'un dentiste.
- Le podiatre possède l'expertise et les compétences nécessaires pour déceler toute complication relative au pied et faire la distinction entre une pathologie podiatrique, qu'il peut traiter, et une maladie du système, qui relève plutôt de la compétence du médecin.
- En plus d'offrir des conseils sur la santé et l'hygiène des pieds, le podiatre peut prescrire et administrer certains médicaments, exécuter des chirurgies mineures et prescrire, fabriquer ou modifier des orthèses podiatriques.
- **Les catégories d'activités**
- Il existe quatre grandes catégories d'activités pratiquées par le podiatre :
 - l'examen et le diagnostic podiatrique;
 - la mise en place et la prescription d'un plan de traitement;
 - l'exécution de traitements de nature chirurgicale et orthopédique;
 - la transmission d'informations et le suivi clinique.
- Le podiatre peut offrir trois types de traitements :
 - traitements de nature médicale;
 - traitements de nature orthopédique;
 - traitements de nature chirurgicale.

Les différents spécialistes du pied

Titre	Description
Le podiatre	Diagnostique et à traite les conditions relatives au pied. Il possède une formation universitaire, soit un doctorat de premier cycle en médecine podiatrique. Certains podiatres détiennent également une résidence en chirurgie podiatrique.
L'orthopédiste	Un médecin détenant un doctorat de premier cycle en médecine générale, ainsi qu'une résidence en chirurgie orthopédique. Il prodigue des soins médicaux et chirurgicaux qui traitent les os, les articulations, les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs.
L'infirmier en soins podologiques	<p>Représenté par l'Association des infirmières et des infirmiers en soins podologiques du Québec, l'infirmier en soins podologiques est un infirmier ou un infirmier auxiliaire qui détient une formation de 160 heures en soins des pieds.</p> <p>L'infirmier en soins podologiques ne peut pas traiter de pathologie sans avoir obtenu au préalable un diagnostic d'un podiatre ou d'un médecin. Il ne peut pas prescrire de médicaments, à l'exception des médicaments en vente libre. La différence entre l'infirmier et l'infirmière auxiliaire est que cette dernière doit obtenir une ordonnance du médecin ou du podiatre ou un plan de traitement infirmier pour pouvoir prodiguer des soins de pieds. Plusieurs infirmiers en soins podologiques travaillent en clinique, auprès de podiatres. Il faut aussi savoir qu'un infirmier ne peut pas faire de diagnostic.</p>
L'orthésiste	Il a suivi une formation collégiale. Considéré davantage comme un technicien, il fabrique et ajuste les orthèses et prothèses selon l'ordonnance du podiatre (dans le cas des orthèses plantaires) ou du médecin. L'orthésiste ne peut pas vous évaluer, sauf dans le cas de l'ajustement de l'orthèse prescrite.
Le pédicure et l'hygiéniste en soins des pieds	Ils ont reçu une formation axée sur la beauté du corps et l'esthétisme. Certaines écoles offrant ces formations ne sont pas reconnues par les commissions scolaires ou le ministère. Ces formations donnent faussement l'impression qu'elles permettent de prodiguer des soins des pieds. Cette pratique consiste en un exercice illégal de la podiatrie. Légalement, le pédicure et l'hygiéniste en soins des pieds ne peuvent ni diagnostiquer, ni traiter de condition.
Le podologue	Il a reçu une formation qui, au Québec, n'est pas reconnue par la Loi sur la podiatrie et qui n'équivaut pas à celle d'un podiatre. En ce sens, le podologue n'est pas membre de l'Ordre des podiatres du Québec et n'est pas considéré comme un professionnel au sens de la Loi. Sa pratique consiste en un exercice illégal de la podiatrie. En Europe, le podologue n'a pas le droit de poser des actes comportant des risques de saignement (ex. : chirurgie, traitement des ongles incarnés, soins des plaies, soins des pieds de patient diabétique, débridement de la corne, etc.).

1.2 SEO

Mots-clés (première rangée – PLUS COMMUNS, dernière rangée – MOINS COMMUNS)

○ Podiatre	○ Clinique podiatrique	○ Orthèse(s) plantaire(s)	○ Fasciite plantaire
○ Podiatrie	○ Médecine podiatrique	○ Épine de Lenoir	○ Centre podiatrique
○ Podologue	○ Podologie	○ Soins des pieds	○ Semelle orthopédique
○ Chaussures orthopédiques	○ Orthèse pied	○ Bottines	○ Pied diabétique

2. EXAMEN BIOMÉCANIQUE

Généralités

Puisque le podiatre est titulaire d'un doctorat de premier cycle en médecine podiatrice (DPM), il est qualifié pour effectuer un examen biomécanique complet. Il évaluera l'intégrité des amplitudes de mouvement des articulations, les zones de force ou de faiblesse et les désalignements mécaniques. Il terminera par une analyse de la démarche. Les données recueillies permettent au podiatre de poser le bon diagnostic afin que le patient ait une meilleure compréhension de la condition de ses pieds et qu'il puisse ainsi choisir le traitement approprié. L'examen biomécanique est composé de divers tests permettant d'étudier la mécanique de votre corps et de détecter certaines anomalies qui peuvent influencer votre posture et votre démarche. Une évaluation biomécanique prend environ 45 minutes.

2.1 LES ÉTAPES DE L'EXAMEN BIOMÉCANIQUE

Information tirée du site [Axis podiatres](#) et du site [Villeneuve orthopédique](#).

Les étapes de l'examen biomécanique

Étapes	Description
Anamnèse détaillée	L'examen physique est toujours précédé d'une anamnèse détaillée. Le patient est questionné sur les douleurs qu'il ressent, ses antécédents médicaux, le travail et les activités qu'il pratique, le genre de souliers qu'il porte, etc. Les informations recueillies orientent son diagnostic et son plan de traitement spécifique et

	personnalisé.
Examen biomécanique	<p>Après l’anamnèse, l’examen biomécanique peut commencer. Une série de tests sera faite : évaluation de la mobilité des axes du pied et des articulations des membres inférieures, évaluation de la force musculaire, analyse de la posture et de la démarche. L’examen se termine par la palpation des structures anatomiques douloureuses pour arriver à un diagnostic précis.</p> <ul style="list-style-type: none">• Démarche avec les chaussures et vérification de l’usure des chaussures• Dynamique sans chaussures• Examen sur podoscope• Prise de mesures des pieds en position statique frontale et dorsale• Podographie• Mesure des crêtes iliaques• Mesure des pieds• Examen en décharge des pieds
Plan de traitement	<p>Après son examen, le podiatre vous donnera son diagnostic et vous expliquera ce qu’il a observé. Il vous présentera un plan de traitement qui convient à votre condition et à votre mode de vie. Celui-ci peut inclure : la prescription d’orthèses plantaires, de certaines médications, d’exercices d’étirement et de renforcement, un <i>taping</i> ou une infiltration de cortisone.</p> <p>Lorsqu’un trouble biomécanique est diagnostiqué, le traitement peut souvent inclure une orthèse plantaire. Dépendant des chaussures que vous portez et des activités que vous faites votre podiatre pourra vous proposer une gamme variée d’appareils.</p> <ul style="list-style-type: none">• Synthèse vulgarisée de l’évaluation au client• Plan et devis des orthèses plantaires• Prise d’empreintes• Rapport médical

3. TRAITEMENTS

3.1 TYPES DE PATHOLOGIES TRAITÉES

Information tirée du site de la [Clinique de médecine podiatrique de l’Est du Québec](#), du site de la [Clinique podiatrique Beauport](#), du site [Gremillet podiatre](#) et du site du [Dre Sophie Roy, Podiatre](#).

Les pathologies traitées par un podiatre

Conditions	Description
Verrues plantaires	<ul style="list-style-type: none">○ Une verrue est une excroissance au niveau de la peau, causée par le virus du papillome humain (HPV). Il est possible que certaines lésions au niveau de la peau soient confondues : cors, verrues, corps étrangers... c'est pourquoi il est important d'obtenir le bon diagnostic en consultant un podiatre. Le virus de la verrue peut être transmis à d'autres par contact direct ou indirect dans les endroits tels les vestiaires et les douches publiques. Les verrues sont donc contagieuses et lorsque laissées sans traitement, elles peuvent se multiplier ou devenir plus grosses.○ Les traitements disponibles sont des agents caustiques (acide), vésicatoires et antinéoplasiques (par injections). Le choix du traitement sera discuté avec le podiatre, en rapport avec l'âge du patient, la durée de la présence du virus ainsi que l'étendue de celui-ci. Ces traitements s'avèrent plus efficaces que l'azote liquide.
Pied d'athlète (<i>Tinea pedis</i>)	<ul style="list-style-type: none">○ Le pied d'athlète (<i>tinea pedis</i>) est une infection dermatologique causée par la présence de champignons. Ceux-ci provoquent généralement des zones de rougeur et de peau sèche, accompagnées de démangeaisons et parfois de boutons. Ces zones se situent souvent sous les pieds et entre les orteils.○ C'est une condition fréquente chez les sportifs, qui transpirent davantage des pieds, mais les sportifs sont loin d'être les seuls individus touchés. Une transpiration excessive crée un environnement chaud et humide, parfait pour la prolifération des champignons. Ces champignons sont facilement transmissibles, notamment lorsqu'on marche pieds nus sur un plancher humide, comme dans un vestiaire ou sur le bord d'une piscine. Certaines blessures aux pieds, comme les coupures et les ampoules, augmentent le risque d'infection.○ On peut également remarquer des rougeurs au niveau de la zone affectée, accompagnées de sensations de brûlure et démangeaisons. Une mauvaise odeur peut aussi se dégager des pieds touchés par <i>tinea pedis</i>. Il est important de noter qu'une proportion importante des personnes infectées ne remarque pas qu'elles ont contracté le pied d'athlète. Dans beaucoup de cas, aucun sentiment d'inconfort n'est présent pour alarmer l'individu.○ Porter des chaussures mal aérées, trop serrées ou faites avec certains matériaux, comme le plastique ou le vinyle, ainsi qu'une mauvaise hygiène des pieds sont les principaux facteurs pouvant entraîner du pied d'athlète. Certaines complications sont susceptibles de survenir si cette condition n'est pas traitée. Les champignons qui causent l'infection peuvent se répandre aux ongles des orteils, rendant ainsi le processus de guérison plus complexe et plus long. Le pied d'athlète peut également entraîner des infections bactériennes plus sérieuses du pied ou de la jambe, nommées cellulites. C'est pourquoi il est important de consulter votre podiatre si vous remarquez l'un ou l'autre des

	<p>symptômes mentionnés plus haut sur vos pieds. Il sera en mesure de vous prescrire le traitement nécessaire en plus de vous conseiller sur l'hygiène de vos pieds et sur des techniques pour réduire votre sudation.</p>
Hyperhidrose et bromhydrose	<ul style="list-style-type: none">○ Transpiration excessive des pieds, un problème fréquent dans la population qui est caractérisé par une sudation plus importante que la normale.○ La transpiration est un processus normal qui vise à permettre au corps de refroidir sa température. Toutefois, dans certains cas, l'hyperhidrose peut s'avérer gênante, voire handicapante pour ceux qui en sont atteints. Lorsque la transpiration excessive affecte votre quotidien, il est normal de vouloir prendre les mesures nécessaires pour contrer le problème.○ L'hyperhidrose des pieds touche majoritairement les jeunes hommes, mais environ 10 % de la population est touchée par cette condition. Elle provoque généralement une forte humidité au niveau des pieds à l'intérieur des chaussettes et des chaussures, ce qui peut entraîner un sentiment d'inconfort important. Les pieds sont une zone souvent affectée par l'hyperhidrose puisque le port prolongé de chaussures et de chaussettes empêche une aération adéquate de cette région du corps. De plus, il n'est pas évident d'assurer une hygiène adéquate de nos pieds tout au long de la journée.○ Plusieurs facteurs peuvent provoquer une sudation excessive au niveau de pieds, notamment une température extérieure élevée, la fatigue, le stress ou un problème de surpoids. Toutefois, d'autres facteurs peuvent favoriser la sudation des pieds, comme le port de chaussures mal aérées, ainsi que le port de chaussettes en matériaux synthétiques comme le polyester.○ Les effets négatifs d'une sudation excessive sont surtout psychologiques puisqu'une personne en souffrant peut être mal dans sa peau et craindre le regard d'autrui. De plus, la sudation provoque souvent des fortes odeurs, qui peuvent gêner les relations sociales. Toutefois, dans certains cas, les problèmes provoqués par l'hyperhidrose plantaire peuvent être physiques et affecter la santé de la personne atteinte. En effet, une forte sudation favorise le développement des bactéries et des mycoses aux pieds (champignons), de même que l'apparition de pathologies dermatologiques comme l'eczéma.○ Afin d'éviter ces problèmes physiques et psychologiques, voici quelques pistes de solutions pour éviter une sudation excessive de vos pieds :<ul style="list-style-type: none">● Assurer une bonne hygiène de vos pieds en les lavant quotidiennement.● Sécher vos pieds en profondeur après votre bain ou votre douche, car les bactéries ont tendance à proliférer dans les milieux humides.● Porter des chaussettes en fibres naturelles, comme le coton, le bambou ou la laine, ainsi que des chaussures bien aérées.● Éviter de porter les mêmes chaussures deux jours de suite afin de s'assurer qu'elles sont bien sèches avant de les enfiler à nouveau.● Changer vos chaussettes une à deux fois par jour, ou dès que vous sentez qu'elles

	<p>sont humides.</p> <ul style="list-style-type: none">• Aérer vos pieds le plus souvent possibles en évitant le port prolongé de chaussures fermées.○ Si, malgré vos efforts, votre problème de transpiration excessive persiste, votre podiatre saura vous conseiller le traitement adéquat selon la gravité de votre problème.
Psoriasis, eczéma et autres affections dermatologiques du pied	<ul style="list-style-type: none">○ Si vous constatez un changement dans l'aspect de la peau de vos pieds, une rougeur ou l'apparition de boutons ou de plaques, une consultation avec votre podiatre peut être utile afin d'en déterminer la cause. Il est possible que certaines affections dermatologiques telles que le psoriasis affectent vos ongles d'orteils. Tout dépendant du diagnostic, votre podiatre sera en mesure de vous évaluer et de vous prescrire le traitement nécessaire à votre condition.
Pied ischémique (insuffisance artérielle)	<ul style="list-style-type: none">○ Caractérisé par un manque d'apport sanguin dans les artères du pied qui peut être causé par plusieurs facteurs tels qu'un blocage via un dépôt de cholestérol dans les artères appelées athérome, via un caillot sanguin ou via un spasme artériel ou une lésion artérielle.○ Le manque d'oxygène et de nutriments véhiculés normalement par le sang étant insuffisant au bon fonctionnement des cellules, plusieurs symptômes peuvent survenir. Des crampes musculaires au niveau des mollets secondaires à l'activité (difficulté à marcher deux coins de rue sans crampes) qui disparaissent au repos sont un des signes les plus fréquents des problèmes artériels. Des changements de coloration de la peau et l'apparition de picotements dans les orteils peuvent également être présents.○ Le podiatre saura évaluer l'état vasculaire de vos pieds en prenant entre autres le pouls de vos pieds et d'autres examens plus complets. La marche régulière est à favoriser selon votre état de santé afin d'augmenter le débit sanguin dans vos jambes et avec le temps développer d'autres vaisseaux sanguins dits collatéraux pour pallier au problème de circulation. Dans les cas sévères, une référence en chirurgie vasculaire sera favorisée.
Problèmes veineux	<ul style="list-style-type: none">○ Il existe plusieurs problèmes associés au mauvais fonctionnement des veines allant du plus bénin au plus sévère.○ L'insuffisance veineuse ou stase veineuse est marquée entre autres par l'apparition de varices, de petites veines gonflées en serpentins ou en « toile d'araignée » au niveau des jambes ou d'un gonflement chronique des membres inférieurs causant une sensation de lourdeur et de fatigue dans les jambes. Elle peut être causée par une immobilisation prolongée, à une perte d'efficacité des veines à retourner efficacement le sang au cœur plus fréquent chez les personnes âgées. Ce problème est souvent soulagé par l'élévation et le repos des jambes, les symptômes étant donc pires le soir ou après une station debout prolongée. Cependant, cet état favorise l'apparition de phlébites.○ Le podiatre pourra alors évaluer la sévérité de votre état et vous prescrire des bas de compression afin de supporter la fonction déficiente de vos veines.○ La phlébite superficielle est causée par la présence d'un caillot dans les veines superficielles de la peau souvent au niveau d'une varice. Elle sera alors gonflée, dure sous la peau et sera associée à des symptômes inflammatoires, tels

	<p>qu'une rougeur, une douleur à la pression et dans certains cas à un œdème (enflure). Bien que bénigne, une consultation médicale auprès de votre médecin s'impose afin de vous prescrire les médicaments ou les interventions nécessaires au traitement de celle-ci.</p> <ul style="list-style-type: none">○ La phlébite profonde ou thrombose veineuse est causée également par un caillot sanguin, mais dans ce cas-ci au niveau d'une veine de taille importante du corps. Le flux sanguin étant plus fort dans cette région, la pression importante exercée sur le caillot augmente les risques de détachement de celui-ci, lui permettant alors d'atteindre le cœur et de bloquer des artères majeures de la circulation causant dans ces cas-là une embolie. Les symptômes de la phlébite profonde sont plus difficiles à reconnaître par les patients. Les principaux signes sont une douleur profonde au niveau de la cuisse ou du mollet associé à un engourdissement de la jambe, une impression de chaleur ou d'échauffement de la région atteinte. Cependant, la phlébite profonde peut demeurer quasiment asymptomatique dans près de 50 % des cas.○ Le risque d'embolie étant la principale complication de la phlébite profonde, cette affection constitue une urgence médicale nécessitant une prise en charge à l'urgence de l'hôpital.
Névrome de Morton	<ul style="list-style-type: none">○ Le névrome est un épaississement des tissus fibreux entourant le nerf causant généralement des douleurs donnant l'impression de chocs électriques, de fourmillements et d'engourdissements au niveau des orteils et de l'avant-pied. On peut également avoir l'impression de marcher sur une bosse ou avoir une sensation de brûlure sous l'avant-pied. Les symptômes sont souvent augmentés par le port de chaussures étroites ou à talon haut ou par la mise en charge du pied. Les causes les plus fréquentes sont le port de talons hauts ou de chaussures trop étroites et une biomécanique du pied déficiente, tel que le pied plat, causant un stress important sur ces structures. Cependant, plusieurs conditions peuvent apparaître avec les mêmes symptômes par exemple la fracture de stress.○ Le podiatre peut évaluer à l'aide d'un examen biomécanique vos symptômes et vous expliquez les traitements possibles selon votre condition. Il peut s'agir de conseils de chaussures, de prescription d'anti-inflammatoire, de mobilisation et de <i>taping</i> du pied, d'injection de cortisone et de traitement d'orthèses podiatriques afin d'enlever les causes biomécaniques déficientes.
Neuropathie	<ul style="list-style-type: none">○ Trouble neurologique qui se caractérise par la perte progressive de sensation plus fréquemment commençant par les extrémités, soit les mains et les pieds. Les symptômes les plus communs sont une sensation de picotements douloureux, de brûlure ou une sensation sourde au niveau des orteils et des pieds. Lorsque la neuropathie est installée depuis plusieurs années, les symptômes peuvent s'étendre tranquillement vers le genou. Les lésions nerveuses de cette affection sont le plus souvent causées par le diabète, mais l'alcoolisme, certaines infections, des troubles du système immunitaire tels que l'arthrite rhumatoïde, l'insuffisance rénale ou un déséquilibre métabolique ainsi qu'une intoxication à des substances toxiques, peuvent également causer des neuropathies.○ Comme la neuropathie peut atteindre plusieurs fibres nerveuses, nous pouvons

	<p>remarquer des troubles sensitifs tels que mentionnés plus tôt, mais également des troubles moteurs comme une faiblesse à la marche ou une difficulté à dégager l'avant-pied à la marche donnant l'impression de traîner des pieds. Des signes trophiques tels que la perte de poils, une peau plus sèche peut aussi être remarquée. Lorsque l'atteinte est une sévère, la perte de sensation peut entraîner des pertes d'équilibre menant à des chutes fréquentes et parfois à des plaies au niveau de la plante des pieds.</p> <ul style="list-style-type: none">○ Le podiatre pourra évaluer l'état et assurer le suivi de votre neuropathie en collaboration avec votre médecin et vous conseillez sur toute les méthodes préventives afin d'éviter les complications reliées à votre problème.
Ongles incarnés	<ul style="list-style-type: none">○ L'ongle incarné est décrit comme étant un ongle qui pénètre dans la peau de l'un ou l'autre des deux côtés. Une inflammation se produit ensuite. Cette condition touche le plus souvent le gros orteil, peut être très douloureuse et mener à l'infection.○ Le podiatre possède les instruments et la technique nécessaires pour traiter cette condition, procéder à un dégagement efficace et prodiguer des conseils quant à la bonne façon de couper les ongles.○ Les podiatres peuvent également vous proposer une chirurgie mineure pour régler ce problème de façon permanente et esthétique. Si nécessaire, une petite chirurgie sous anesthésie locale permet de régler le problème de façon définitive. Celle-ci consiste à retirer la partie de l'ongle qui est incurvée et brûler la racine qui y est associée afin de régler le problème de façon définitive. Consultez votre podiatre d'abord afin de savoir quel traitement serait le mieux indiqué pour vous.
Cors et callosités	<ul style="list-style-type: none">○ L'hyperkératose, les callosités et la corne sont tous des termes utilisés pour décrire l'épaississement de l'épiderme. Il s'agit en quelque sorte d'un mécanisme de défense du corps pour protéger les endroits soumis à de plus grandes pressions ou frictions. Certaines callosités sont profondes et douloureuses, certaines autres sont retrouvées entre deux orteils et il est également possible de les remarquer de façon plus diffuse au talon et à l'avant du pied.○ Le traitement effectué par le podiatre consiste à retirer ces callosités de façon sécuritaire afin de soulager efficacement les symptômes. Retirer ces callosités soi-même à la maison avec des instruments coupants peut empirer la situation et s'avère être une façon très risquée de traiter cette condition.○ Consulter un podiatre pour un soin des pieds vous assure d'être traité avec des instruments hautement sophistiqués et stériles, de façon sécuritaire et sans douleur. Vous recevrez également plusieurs conseils qui pourront vous aider dans la prévention et le traitement des callosités.
Entorses et fractures	<ul style="list-style-type: none">○ Lorsqu'un faux mouvement, avec ou sans impact, survient au niveau des articulations du pied et de la cheville, certaines structures peuvent déchirer partiellement ou complètement tout dépendant de la force impliquée.○ Les ligaments situés dans le pied et la cheville permettent de soutenir les os ensemble et de garder un bon alignement des articulations lors du mouvement. On parle d'une entorse (ou foulure) lorsqu'un ou plusieurs ligaments subissent un étirement plus grand que la normale ce qui causera des microdéchirures ou

	<p>des déchirures complètes de ces structures. Une enflure et une douleur apparaissent généralement au site de blessure et il peut y avoir un épanchement sanguin qui produira un hématome (bleu) sous la peau. Le podiatre recommandera divers traitements pour guérir la blessure en fonction du stade de l'atteinte.</p> <ul style="list-style-type: none">○ Il arrive que certaines personnes subissent des entorses de façon répétitive et il est possible de remédier à la situation en contrôlant leur instabilité à la cheville par diverses méthodes comme le port d'une attelle pour le sport ou la prescription d'orthèses plantaires.○ Si toutefois l'os est atteint à la suite d'un impact, il s'agira alors d'une fracture et celle-ci sera visible sur une radiographie prescrite par votre podiatre. Selon la sévérité de la fracture et de l'alignement des os, le podiatre jugera si une chirurgie est nécessaire ou non.
Champignons (mycoses)	<ul style="list-style-type: none">○ Cette condition est caractérisée par un ongle infecté par un champignon qui cause une décoloration de l'ongle, son épaissement et parfois la déformation. Normalement, l'infection débute dans un coin de l'ongle et progresse tranquillement. Toutefois, il est faux de croire qu'un ongle jauni ou épais est nécessairement synonyme d'infection fongique. Un traumatisme, telle une blessure, un cognement au niveau de l'ongle ou un frottement trop prononcé dans une chaussure mal adaptée pourraient être la cause de cette déformation.○ Le podiatre peut offrir le service de culture d'ongle afin de nous assurer de la présence de champignons avant de commencer un traitement. Selon nous, un ongle mycosique doit être différencié de certaines autres maladies pouvant toucher les ongles comme le psoriasis, le lichen plan ou des effets secondaires de certaines médications. De cette façon, nous commençons un traitement seulement lorsque le diagnostic est confirmé.○ Le traitement débute essentiellement par un débridement efficace du site touché par le champignon. Pour certains patients, la prescription de médicaments disponibles sur ordonnance sera requise. D'autres cas pourraient nécessiter le retrait de la portion d'ongle infectée. Dans chacun des cas, le podiatre vous remettra plusieurs conseils à respecter pour prévenir et éviter la propagation et la récurrence de l'infection.
Ulcères	<ul style="list-style-type: none">○ Les ulcères du pied diabétique sont la complication la plus commune du diabète. Ils se développent chez 15 à 25 % des patients diabétiques et plus fréquemment chez les gens âgés. Un tiers des amputations réalisées en 2011 et en 2012 au Canada ont été pratiquées sur des personnes se déclarant atteintes d'une plaie de pied diabétique. La plaie commence souvent par une petite lésion de la peau telle qu'une ampoule, une écorchure ou petite écharde. La blessure se détériore par la suite, car les diabétiques doivent composer avec plusieurs facteurs de complications.
Pied diabétique	<ul style="list-style-type: none">○ Entre 20 et 25 % des diabétiques vont consulter pour une lésion aux pieds dans leur vie. Le diabète peut entraîner des troubles de la sensation aux extrémités, particulièrement aux pieds. Les troubles de la sensation se traduisent par une diminution de la sensation de la douleur, une mauvaise capacité à différencier le chaud et le froid et parfois des sensations de brûlures ou de fourmillements. De cette façon, une personne diabétique pourrait se blesser sans s'en rendre

	<p>compte parce qu'il ne ressentirait ni la douleur, ni la chaleur. Une lésion aussi banale qu'une petite ampoule peut s'aggraver et devenir une plaie difficile.</p> <ul style="list-style-type: none">○ Le rôle du podiatre est de prévenir ce type de plaie en effectuant une évaluation de l'état vasculaire et neurologique de vos pieds. Nous réaliserons par la suite un plan de traitement selon vos besoins. Les callosités, fissures, ongles longs ou incurvés pourront être traités lors de votre visite. Parfois, une orthèse plantaire peut vous être proposée pour décharger certains points de pressions et éviter les ulcérations. Une chose est certaine : vous quitterez la clinique en étant beaucoup mieux informé sur le diabète et les répercussions qu'il pourrait avoir sur vos pieds.
Oignon	<ul style="list-style-type: none">○ L'oignon, aussi connu sous le nom d'hallus abducto-valgus (HAV) est décrit comme étant une déviation du premier métatarse et du gros orteil en des directions opposées. Ces déformations amènent à la formation d'une bosse pouvant être douloureuse ou dérangeante. Ceci relève en grande partie de l'hérédité, de la forme de votre pied et du comportement de celui-ci lorsque vous marchez. Un pied dont l'arche s'affaisse sera donc prédisposé à former un oignon.○ Il touche le plus souvent les femmes que les hommes et une prédisposition génétique est généralement notée. Les facteurs aggravants sont le port de chaussures étroites à l'avant-pied, le port talons hauts, une démarche anormale et l'arthrite.○ Le podiatre est en mesure de vous proposer plusieurs traitements, selon la nature de votre douleur. Il doit d'abord effectuer un examen biomécanique complet, vérifier votre posture et mesurer l'alignement de vos pieds. Parmi les traitements présentés, le podiatre pourrait vous proposer des exercices, des modifications de chaussures, des attelles ou le port d'orthèses plantaires sur mesure. Une référence en chirurgie pourrait être indiquée en fonction de l'importance de la déformation.
Fasciite plantaire	<ul style="list-style-type: none">○ Le terme fasciite plantaire réfère à l'inflammation d'une structure importante du pied, le fascia plantaire. En effet, ce dernier soutient l'arche plantaire en s'insérant sur l'os du talon, le calcanéum, ainsi qu'aux orteils. La douleur peut être causée par une paire de chaussures inadéquates, une prise de poids, une activité physique en particulier ou tout simplement par une biomécanique du pied déficiente causant une démarche anormale. La douleur ressentie est généralement située sur le bord intérieur du talon et parfois dans l'arche plantaire.○ Les premiers pas le matin ont tendance à être douloureux. De plus, il est possible qu'une épine de Lenoir se forme, c'est-à-dire une calcification de l'insertion du fascia au talon. Contrairement aux croyances populaires, cette épine n'est pas la cause de la douleur, il s'agit plutôt de l'inflammation engendrée par la fasciite plantaire.○ Le podiatre sera en mesure de procéder à l'examen de vos pieds afin de déterminer ce qui a pu causer la fasciite plantaire. Il évaluera plusieurs mouvements et analysera votre démarche afin de vous recommander le meilleur traitement possible pour soulager vos symptômes. Plusieurs options de traitement sont possibles comme le <i>taping</i>, certains exercices, l'ultrason et

	<p>l'injection de cortisone. L'orthèse plantaire est également une solution à envisager pour éviter la récurrence du problème chez les gens ayant une biomécanique déficiente.</p>
Tendinite	<ul style="list-style-type: none">○ Les tendons sont des tissus conjonctifs résistants, fibreux et élastiques qui assurent la jonction entre le muscle et l'os. Une tendinite survient lorsqu'un tendon est endommagé, la rupture des fibres entraîne une réaction inflammatoire. Les principales causes de tendinites sont l'effort excessif, la surutilisation d'un muscle ainsi que des mouvements répétés ou soudains et inhabituels.○ La tendinite d'Achille est la plus fréquente au niveau du pied. Elle touche le tendon du même nom, qui est le plus résistant de notre corps. Ce tendon attache le talon au muscle du mollet et il emmagasine l'énergie lorsqu'on pose le pied au sol afin de la restituer lors de la propulsion du pied. Cette condition touche particulièrement les individus pratiquant des sports comme la course en montée ou en descente, ou bien ceux qui pratiquent des sports qui incluent des sauts ou des changements de direction fréquents et soudains. Les adultes et les personnes âgées sont à risque de subir ce genre de blessure. En effet, l'usure des tendons provoque des microdéchirures au cours des années et ceux-ci perdent de l'élasticité lorsque le corps vieillit.○ Une tendinite se manifeste principalement par une douleur ressentie dans la zone affectée, qui peut être provoquée par des mouvements particuliers ou par certaines positions. Dans la majorité des cas, cette douleur sera ressentie le matin au levé ou au début d'une séance de sport. Cette douleur est parfois accompagnée d'autres signes d'une inflammation, comme une enflure et des rougeurs, accompagnées d'une sensation de chaleur.○ Il est primordial de consulter votre podiatre si vous ressentez ce genre de douleur au niveau du tendon d'Achille. Si la douleur ou l'inflammation persiste plus d'une semaine, si elle revient de façon régulière ou qu'elle devient trop intense, une visite chez votre podiatre s'impose. En effet, dans le cas d'une inflammation non traitée, si un individu continue de solliciter de façon excessive le tendon endommagé, par exemple en continuant de pratiquer son sport, des complications peuvent survenir. Les dommages au tendon d'Achille peuvent constamment s'aggraver jusqu'à provoquer le déchirement du tendon. Dans un tel cas, la douleur devient insupportable et la guérison est beaucoup plus longue. Vaut donc mieux prévenir que guérir!○ Votre podiatre pourra procéder à un éventail de tests afin d'évaluer votre condition. Il pourra vous recommander divers traitements, comme l'application de glace, la prise d'anti-inflammatoires, certains exercices et, bien sûr, du repos et bien plus.
Pied plat et pied creux	<ul style="list-style-type: none">○ Le pied plat est un problème d'affaissement au niveau de la cambrure du pied. En effet, lorsque les pieds sont au sol, l'arche est plus basse que la normale et chez certaines personnes, il est possible que l'arche soit quasi inexistante (l'entièreté du pied touche au sol). Cela peut entraîner un mauvais alignement de plusieurs structures du corps comme les genoux, les hanches et le dos et causer des douleurs à ces endroits. Chez les enfants, il se peut qu'un affaissement excessif du pied engendre une fatigue douloureuse au niveau des

- muscles puisque ces derniers ne travaillent pas de façon efficace.
- Le terme pied creux réfère à une position plus arquée au niveau de la cambrure du pied. Il est souvent associé à des déformations comme les orteils marteaux et à l'augmentation des pressions plantaires causant des cors et callosités parfois douloureuses.
 - Le podiatre pourra vous recommander le port d'orthèses plantaires selon vos besoins. Il effectuera l'examen biomécanique et prendra les empreintes de vos pieds afin de compléter de façon adéquate la prescription de vos orthèses sur mesure. Ces dernières pourront réaligner dans la bonne position les axes de vos pieds et ainsi soulager les symptômes associés et prévenir la progression de certaines déformations.

Prendre note que cette liste n'est pas exhaustive. Il est donc préférable de contacter le podiatre afin de vérifier s'il peut évaluer et traiter la condition qui vous touche. En plus des affections énumérées dans la liste ci-haut, le podiatre peut traiter communément les problèmes suivants :

- démarche vers l'intérieur chez l'enfant
- douleurs de croissance
- orteils marteaux
- ongles épais et difformes
- problèmes dermatologiques

4. OPÉRATION DU PIED

4.1 CHIRURGIE MINEURE

Information tirée du site de la [Clinique podiatrique J. Vaillancourt](#).

Vos ongles incarnés vous font souffrir? La chirurgie d'ongle incarné (matricectomie partielle permanente) peut être la solution à vos problèmes. Simple, efficace et esthétique, cette procédure faite sous anesthésie locale est peu douloureuse. Elle vous permettra de retrouver la joie de porter vos chaussures sans douleur.

Il est à noter que tous les instruments utilisés lors de cette chirurgie sont stérilisés sur place, selon les plus hauts standards exigés par l'Ordre des Podiatres du Québec.

4.2 CHIRURGIE PODIATRIQUE

Information tirée du site [podiatr Médecine podiatrique](#).

Certains podiatres ont fait une résidence aux États-Unis, précisément pour pouvoir pratiquer des chirurgies osseuses. Des interventions spécialisées pour traiter les problématiques de pieds des plus complexes. Diverses interventions chirurgicales peuvent être nécessaires pour le traitement d'affections locales alors que des opérations sous anesthésie permettent de régler des problèmes orthopédiques plus complexes.

Correction des anomalies telles que :

- la posture;
- l'alignement;
- les déformations;
- les diverses déviations touchant les structures osseuses et articulaires des pieds.

Traitements chirurgicaux des problématiques telles :

- l'hallus abducto valgus (oignon);
- l'hallus limitus/rigidus (arthrose);
- l'orteil marteau et les griffes;
- le névrome de Morton (nerf coincé);
- le pied plat;
- la fasciite plantaire;
- les kystes.

Les interventions chirurgicales podiatriques s'effectuent au niveau des pieds. Elles peuvent impliquer des ablations, des reconstructions, des excisions touchant les tendons, les ligaments, les muscles ou encore les structures osseuses.

5. ORTHÈSES PLANTAIRES

Information tirée du site [Mon podiatre](#).

Généralités

Tout d'abord, la prescription et la fabrication des orthèses plantaires doit être précédée d'un examen biomécanique complet. Contrairement aux orthèses fabriquées chez l'orthésiste, le patient qui fait affaire avec les podiatres n'a pas besoin d'une prescription de son médecin. Les podiatres s'avèrent à établir un diagnostic précis en prenant compte : vos symptômes, l'alignement des membres inférieurs, votre historique médical, les caractéristiques de votre démarche, l'usure de vos chaussures ainsi que de votre posture. D'autres traitements que l'orthèse peuvent vous être alors proposés : changement de chaussures, exercices d'étirement ou de renforcement, prescription d'anti-inflammatoires, *taping*, référence vers un autre professionnel de la santé... Si toutefois l'orthèse est le traitement jugé approprié, un moule 3D de vos pieds sera effectué sur place. La prescription sera faite par le podiatre et vous sera remise pour vos assurances. Les orthèses fabriquées en clinique sont sur mesure et spécifiquement destinées à chaque patient. Les suivis sont également faits par votre podiatre par la suite. Il doit s'assurer qu'elle vous convient bien et est confortable.

Une orthèse plantaire est une prescription d'une semelle faite sur mesure qu'on insère dans la chaussure. Elle vise à corriger le pied anormal et le fonctionnement des membres inférieurs. Lors de la correction du pied anormal et fonction des membres inférieurs, l'orthèse plantaire faite sur mesure réduit la pression sur les structures lésées dans le pied et les membres inférieurs, ce qui leur permet de guérir et de devenir non douloureux. Dans le cas où les articulations sont déjà usées, donc des dégâts se sont déjà produits à cause du fonctionnement anormal des membres inférieurs, une orthèse accommodante pourrait soulager ou diminuer les douleurs en coussinant. En outre, une orthèse plantaire faite sur mesure permet d'éviter les problèmes futurs en réduisant les forces anormales ou pathologiques agissant sur le pied et les membres inférieurs.

Les podiatres prescrivent principalement deux types d'orthèses plantaires pour leurs patients : les orthèses accommodantes et les orthèses fonctionnelles. Les deux types d'orthèses plantaires faites sur mesure sont utilisés pour corriger la fonction du pied du patient, de sorte que la douleur dans le pied ou membre inférieur va s'améliorer. Toutefois, les orthèses plantaires accommodantes et fonctionnelles sont généralement fabriquées avec des matériaux différents et leur apparence et le temps de s'y adapter sont différents. Les deux types d'orthèses plantaires faites sur mesure sont presque toujours prescrits en paire afin de permettre la fonction normale des deux pieds.

5.1 ORTHÈSES PLANTAIRES ACCOMMODANTES

Information tirée du site [Mon podiatre](#).

Les orthèses plantaires accommodantes sont utilisées pour amortir, coussiner ou soulager la pression d'une zone douloureuse ou blessée sur la plante du pied. Elles peuvent également être conçues pour essayer de contrôler le fonctionnement anormal du pied. Les orthèses accommodantes peuvent être fabriquées d'une large gamme de matériaux tels que le liège, le cuir, mousses plastiques et les matériaux en caoutchouc. Ils sont généralement plus souples et plus flexibles que les orthèses fonctionnelles, et le temps de s'y adapter est plus rapide que les orthèses fonctionnelles.

Les orthèses accommodatives sont utiles dans le traitement des callosités douloureuses sur la plante du pied, diabétique ulcérations des pieds, des douleurs causées par les os à la face plantaire du pied, et d'autres types de pathologies du pied. Les avantages d'orthèses accommodantes sont le fait qu'elles sont relativement souples et flexibles, et s'ajustent facilement au pied après qu'elles soient remises au patient pour améliorer le confort. Les inconvénients d'orthèses accommodantes sont qu'elles sont relativement encombrantes, ont la longévité relativement faible, et peuvent avoir besoin d'ajustements fréquents afin de leur permettre de continuer à travailler correctement.

5.2 ORTHÈSES PLANTAIRES FONCTIONNELLES

Information tirée du site [Mon podiatre](#).

Les orthèses plantaires fonctionnelles sont utilisées pour corriger le fonctionnement du pied anormal et des membres inférieurs. Certains types d'orthèses plantaires fonctionnelles peuvent également être conçus pour accommoder les zones douloureuses sur la plante du pied. Orthèses fonctionnelles plantaires peuvent être fabriquées de plastique souple, semi-rigide ou rigide ou des matériaux graphite. Elles sont relativement minces et se placent facilement dans la plupart des types de chaussures, sauf s'il y a nécessité de coussiner des parties douloureuses de la plante du pied, elles peuvent devenir encombrantes, et tout comme les orthèses accommodantes, des souliers amples sont nécessaires pour les insérer dedans.

Les orthèses plantaires fonctionnelles sont utiles dans le traitement d'un très large éventail de conditions douloureuses du pied et des membres inférieurs. Les douleurs articulaires du gros orteil et des petits orteils, douleurs de l'arche plantaire, douleurs du talon, et douleurs de la cheville sont généralement traitées avec des orthèses plantaires fonctionnelles, puisque l'orthèse faite sur mesure améliore ou rétablit le fonctionnement normal du pied. Puisque la fonction anormale du pied (désalignement des articulations) cause une fonction anormale des chevilles, du genou et de la hanche (désalignement), d'où douleurs à ces parties anatomiques. C'est pour cela que les orthèses plantaires fonctionnelles sont couramment utilisées pour traiter des tendinites

Guide de services : podiatre

douloureuses et des bursites à la cheville, le genou et la hanche. Les avantages des orthèses plantaires fonctionnelles sont qu'ils sont relativement durables, ne nécessitent pas des ajustements fréquents et sont plus susceptibles de correspondre à des chaussures standards. L'inconvénient est qu'ils sont plus difficiles à s'y adapter.

5.3 LE PROCESSUS DE PRESCRIPTION DES ORTHÈSES PLANTAIRES

Information tirée du site [Mon podiatre](#).

Afin de prescrire des orthèses plantaires sur mesure, le podiatre doit procéder à un examen biomécanique des pieds et des membres inférieurs, des mesures angulaires sont prises des pieds, des chevilles, des genoux et des hanches pour déterminer le niveau et la sévérité des déformations structurelles ou fonctionnelles. Cet examen est effectué alors que le patient est sur la table d'examen et aussi en position de charge ou debout. Le podiatre effectuera également une analyse de la démarche du patient afin de déterminer comment les pieds et les membres inférieurs fonctionnent lors de la marche. La prescription des orthèses se base sur les anomalies de l'examen biomécanique et de l'examen de la démarche. Cette prescription est alors utilisée dans la conception et la fabrication de l'orthèse plantaire.

Le podiatre fait alors des modèles en trois dimensions des pieds du patient afin de prescrire les orthèses plantaires. Ceci est fait en prenant des empreintes du pied du patient avec du plâtre. Les modèles résultants en trois dimensions des pieds sont ensuite utilisés, ainsi que la prescription détaillée du podiatre pour la fabrication des orthèses plantaires faites sur mesure. La plupart des podiatres font affaire avec un laboratoire d'orthèses pour la fabrication de leurs orthèses.

Au Québec, seulement les médecins et les podiatres ont le droit de prescrire des orthèses. Les podiatres ont une formation universitaire pour procéder à l'examen biomécanique qui est primordial afin de rédiger la prescription détaillée nécessaire à la fabrication des orthèses uniques pour chaque patient.

5.4 LES ÉTAPES DE FABRICATION D'ORTHÈSES PLANTAIRES

Information tirée du site [Groupe Trimetrix](#).

On utilise un procédé de thermomoulage et une gamme de matériaux hautement spécialisés permettant de fabriquer des orthèses plantaires entièrement sur mesure qui comblera votre besoin de correction en plus d'améliorer votre confort et votre bien-être.

Les étapes de fabrication de semelles

Étapes	Description
1. Sélection des matériaux	<ul style="list-style-type: none">○ Des cliniciens expérimentés sélectionnent une base de travail et une gamme de matériaux en fonction de votre pathologie. Les composantes sont ainsi fusionnées pour former un module complet avant de les mouler à la forme de vos pieds.

2. Le moulage	<ul style="list-style-type: none">○ Le moulage est effectué selon deux méthodes, soit le moulage à l'aide de la boîte à empreinte qui permet de réaliser une empreinte plâtrée, soit le moulage direct, utilisant l'empreinteur sous vide, qui moule le pied directement sur une membrane silicone.
3. Ajustements	<ul style="list-style-type: none">○ Suivant le moulage des pieds du client, ils utilisent différents équipements de précision, afin d'ajuster la forme et l'épaisseur de l'orthèse plantaire en plus d'ajouter au besoin des stabilisateurs ou autres correctifs finaux.○ Le produit terminé forme une paire de semelles orthopédiques (orthèse plantaire) unique et entièrement adaptée à la physiologie de vos pieds, à votre chaussure et aux exigences liées à vos activités et à votre prescripteur médical.

5.5 LA FRÉQUENCE À LAQUELLE IL EST SUGGÉRÉ DE CHANGER SES ORTHÈSES

Information tirée du site [Cryos](#).

Il n'y a pas de règles prédéfinies sur la fréquence des changements d'orthèses, puisque l'usure diffère d'un patient à un autre selon plusieurs facteurs.

Les facteurs qui peuvent influencer la fréquence de changement d'orthèses

Facteurs	Description
Les matériaux de fabrication	Un matériau de qualité permet d'avoir une orthèse qui résiste et se conserve plus longtemps.
L'utilisation	La nature des activités varie d'une personne à l'autre. Un athlète ou un travailleur de la construction usera davantage ses orthèses qu'une personne âgée.
L'âge	Lorsque le pied change, la prescription de l'orthèse doit changer aussi. Pour les enfants en période de croissance, il est possible de devoir changer les orthèses plantaires chaque année ou aux deux ans. Quant à l'adulte, cela peut varier entre un an et cinq ans.
Le poids	Un changement considérable de poids peut affecter l'efficacité de l'orthèse. Par exemple, lorsqu'un enfant grandit rapidement l'orthèse peut s'affaisser et perdre de son efficacité.
La technologie	Certaines orthèses sont ajustables, ce qui permet de modifier la prescription sans avoir à changer vos orthèses plantaires.
Diligence	Une personne qui néglige ses orthèses plantaires peut devoir les changer plus fréquemment.

5.6 L'ENTRETIEN DES ORTHÈSES

Information tirée du site [Cryos](#).

Chaque cas est unique. Il donc est conseillé de prendre le temps de discuter avec votre podiatre pour bien comprendre votre plan de traitement orthésique. Le podiatre est le professionnel de la santé accessible pour vous informer quant au type d'orthèses approprié à vos besoins.