

Vos chaussures vous prédisposent-elles aux blessures?

« Oh, j'ai mal aux pieds! Je ne peux plus faire un pas de plus! » Cette phrase vous semble familière? Les chiropraticiens, comme Dr. Lajoie, entendent souvent des plaintes au sujet des blessures en rapport avec les pieds. C'est pourquoi Dr. Lajoie enseigne aux patients comment de mauvaises chaussures affectent les articulations dans tout le corps et comment choisir des chaussures qui favorisent une posture optimale.

Le lien colonne vertébrale/chaussures

Les problèmes de pieds initiés par de mauvaises chaussures comprennent la tendinite du tendon d'Achille, la fasciite plantaire, les oignons, le neurome de Morton, les callosités et les ampoules. Toutefois, les problèmes de pieds ne sont pas les seuls effets indésirables des mauvaises chaussures. Elles peuvent également causer des dommages à votre colonne vertébrale.

Des chaussures qui n'offrent pas un support adéquat peuvent désaligner tout votre corps. Lorsque le pied est maintenu dans une mauvaise position, une force excessive s'exerce sur l'articulation du genou en position debout, de marche ou de course. Très souvent, un genou reçoit une quantité disproportionnée de force par rapport à l'autre genou le plaçant dans une position de blessure. Un désalignement des articulations des genoux déclenche un changement de la position du bassin, la base de la colonne vertébrale. La colonne vertébrale elle-même est ensuite affectée. Particulièrement, une condition appelée subluxation vertébrale s'en suit. Les subluxations vertébrales sont des endroits dans la colonne vertébrale où le mouvement est restreint ou les os (vertèbres) sont désalignés. Les études scientifiques lient les subluxations vertébrales à une abondance de problèmes de santé tels les maux de tête, les maux dos, le

syndrome du canal carpien et l'infection de l'oreille. Des chaussures de moindre qualité causent-elles du tort à vos articulations? Demandez à Dr. Lajoie de vous démontrer comment les chaussures affectent la posture, comment examiner vos chaussures pour connaître les signes d'écart de posture et comment avoir l'oeil sur votre santé vertébrale en effectuant de simples « vérifications de la posture ». Une vérification chiropratique comprend aussi un examen de votre colonne vertébrale pour détecter des subluxations vertébrales. S'il y a présence de subluxations vertébrales, Dr. Lajoie rétablira le mouvement et l'alignement par des manoeuvres spécialisées appelées ajustements chiropratiques.

Talons aujourd'hui, douleurs demain

Les talons hauts figurent en tête de liste du type de chaussures à éviter. On confirme, étude après étude, que les talons très hauts dérangent la position naturelle du corps, engendrant plusieurs malaises depuis les ampoules aux pieds jusqu'au mal de dos. Une étude a démontré en comparant des pieds nus versus des talons hauts que le port des talons hauts « cause un aplatissement du [bas du dos], un renversement vers l'arrière du bassin, une diminution entre la distance du genou et de la cheville et la ligne de

gravité et un déplacement postérieure de la tête et de la colonne dorsale (Spine 1988;13:542-7.)

Les recherches indiquent également que les talons hauts augmentent le risque d'arthrose du genou, de la hanche et de la colonne vertébrale (Annals of Internal Medicine 2000;133:726).

Malgré les dangers des talons hauts, certaines femmes refusent d'abandonner leurs talons hauts. Si vous êtes une des ces esclaves de la mode, limitez du moins le nombre d'heures par mois où vous portez des talons hauts et choisissez plutôt des chaussures « confortables » bien rembourrées supplémentaire. Portez vos chaussures à talons hauts seulement les jours où vous savez que vous ne marcherez pas beaucoup et apportez avec vous une paire de chaussures de marche pour votre promenade à l'heure du lunch et portez-les en allant et en revenant du bureau, dans le métro ou en retournant à la maison.

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030
téléc. : (418) 650-1545

Les hommes, les fausses idées, l'absurdité

Les talons hauts ne sont pas simplement une affaire de femmes Les semelles plateformes d'un demi-pouce à trois quarts de pouce de plusieurs chaussures habillées pour hommes prédisposent aussi les hommes à des blessures en rapport avec les talons des chaussures.

Vous pensez peut-être que seuls les talons hauts devraient demeurer au fond du garde-robe : les « grosses » chaussures ne sont pas moins périlleuses que les talons aiguilles. Un récent rapport a révélé que les larges talons causent un plus grave changement de posture que le font leurs cousins plus étroits donnant lieu à un plus grand risque d'arthrite du genou et de la hanche (The Lancet 2001;357:1097-8).

Voûte plantaire

Les problèmes de pieds surviennent lorsque la voûte plantaire est trop haute ou trop basse. Heureusement, on peut apporter des modifications aux chaussures afin de palier aux conditions associées aux voûtes plantaires anormales. Par exemple, les personnes avec une voûte plantaire trop haute bénéficient de remboursement supplémentaire alors que les autres avec une voûte plantaire trop basse exigent des chaussures plus rigides qui limitent le mouvement empêchant le pied de rouler vers l'intérieur.

Il était une ... Ouch!

Les femmes sont neuf fois plus susceptibles que les hommes de développer des problèmes de pieds causés par de mauvaises chaussures. Cela est dû principalement aux talons hauts de même qu'à de tenter d'entrer un

pied de pointure neuf dans une chaussure de pointure six. Cela ne fonctionne pas pour les demi-soeurs de Cendrillon et cela ne fonctionnera pas pour vous non plus! Lorsqu'on parle de pointure de chaussures, mettez votre orgueil de côté. Choisissez la pointure qui vous convient réellement et non la pointure que vous souhaiteriez. Lorsque vous magasinez des chaussures, demandez d'essayer la pointure que vous prenez habituellement plus une demi-pointure ou une pointure supérieure et inférieure. Essayez les chaussures sans regarder l'étiquette et choisissez la paire dans laquelle vous êtes le plus confortable sans égard à la pointure.

Semelles orthopédiques

Dans certains cas, choisir des chaussures de qualité ne suffit pas. Certains types de pieds et certains déséquilibres posturaux exigent des semelles orthopédiques sur mesure ou pré-manufacturées qu'on appelle orthèses.

Si vous pensez que vous pourriez bénéficier d'orthèses, demandez à votre docteur de commander une paire pour vous (suite à un examen) ou qu'il vous dirige vers un orthésiste de votre communauté.

Optimal Health University™ is a professional service of PreventiCare Publishing®. The information and recommendations appearing on these pages are substitute for consultation with a health-care provider. Optimal Health University™ may be photocopied (NOT reprinted) exactly as it is published, noncommercially by current subscribers ONLY to share with patients or potential patients. Optimal Health University may NOT be reprinted in any print or electronic publication including newsletters, newspapers, magazines or Web sites. Any other reproductions are subject to PreventiCare Publishing® approval. Copyright, 2000. PreventiCare Publishing®. 1-650-853-1933. Autorisation de traduction et distribution accordée. Juin 2002.

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030
téléc. : (418) 650-1545

Bien choisir les chaussures de sport

Points à considérer lorsqu'on magasine des chaussures de sport

- Si vous vous entraînez plusieurs jours par semaine, changez vos chaussures tous les trois à six mois. Ou si vous avez parcouru plus de 500 milles avec vos chaussures, il est temps d'investir dans une nouvelle paire. Si vous avez un déséquilibre postural, vous devrez probablement changer vos chaussures plus souvent.
- Faire mesurer vos DEUX pieds (en position debout et non assise), chaque fois que vous achetez une nouvelle paire de chaussures. Si vos pieds sont de pointures différentes, achetez toujours la plus grande pointure.
- Acheter les chaussures immédiatement après un entraînement ou le soir lorsque les pieds sont enflés. Porter la même paire de chaussettes que vous portez pour faire l'activité en question.
- Garder la paire de chaussures dans vos pieds au moins 20 minutes avant de les acheter. Marcher, courir, sauter dans le magasin pour simuler l'activité que vous pratiquez.
- Tenir compte de la hauteur de la cambrure, du rembourrage, du support, de la « respirabilité » du matériau et de la flexibilité de la chaussure.
- S'assurer d'avoir au moins l'équivalent du pouce d'espace depuis le gros orteil jusqu'au talon. Demander au vendeur de vérifier cette mesure pour vous. Si vous vous penchez pour vérifier cette mesure, la position du pied dans la chaussure changera.
- Choisir le type de chaussures qui convient à l'activité que vous pratiquez.
- S'adresser à une boutique spécialisée dans les chaussures de sport qui offre les services sans frais d'un spécialiste en prévention des blessures.
- Si vous avez les chevilles « faibles », recherchez des souliers avec des insertions en néoprène qui agiront comme des bandages élastiques pour maintenir les chevilles.
- Prendre en considération les des lacets laceroni (les curieux petits lacets ronds que l'on retrouve sur les bottines de randonnée) qui préviennent les points de pression en distribuant également la tension. Selon un article révisé de D.R. Martin dans le Journal Physician and Sports Medicine, « Bien que les nouveaux lacets se délient plus rapidement (sans double noeud et cran d'arrêt) lorsqu'ils sont utilisés avec les nouvelles boucles ou les oeillets en tissus, ils glissent plus facilement à travers la boucle de la chaussure et distribuent plus uniformément la pression sur le dessus du pied que les lacets plats. » (Physician and Sports Medicine 1997:25.)
- Si le sport que vous pratiquez exige des chaussures à crampons, recherchez les chaussures à crampons plus courts et en matière plastique. Des crampons plus longs peuvent immobiliser votre pied dans le sol causant une torsion excessive du genou et les blessures qui y sont associées.
- Oublier le flaflo. Ne vous laissez pas influencer par un bel emballage ou par des campagnes publicitaires. Choisir plutôt des chaussures de compagnies qui versent de l'argent dans la recherche et le développement et non dans la publicité tape à l'oeil.
- Si le sport que vous pratiquez exige un équipement lourd, comme un équipement de football ou un sac de longue randonnée, assurez-vous de porter cet équipement lorsque vous essayez une paire de chaussures.

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030
téléc. : (418) 650-1545