

Charnay Loisirs
14 Avril 2015

Pied et marche

Dr Christian MARTIN
Médecine du Sport



Plan

- ⇒ Biomécanique et déroulement du pas
- ⇒ Le pied du marcheur
- ⇒ L'équipement
- ⇒ Choisir sa chaussure de marche
- ⇒ Les principales pathologies
- ⇒ Conclusion
- ⇒ Questions diverses

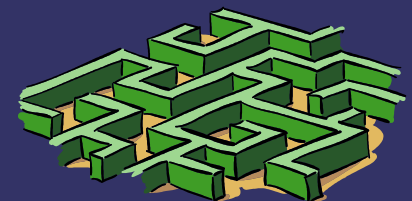
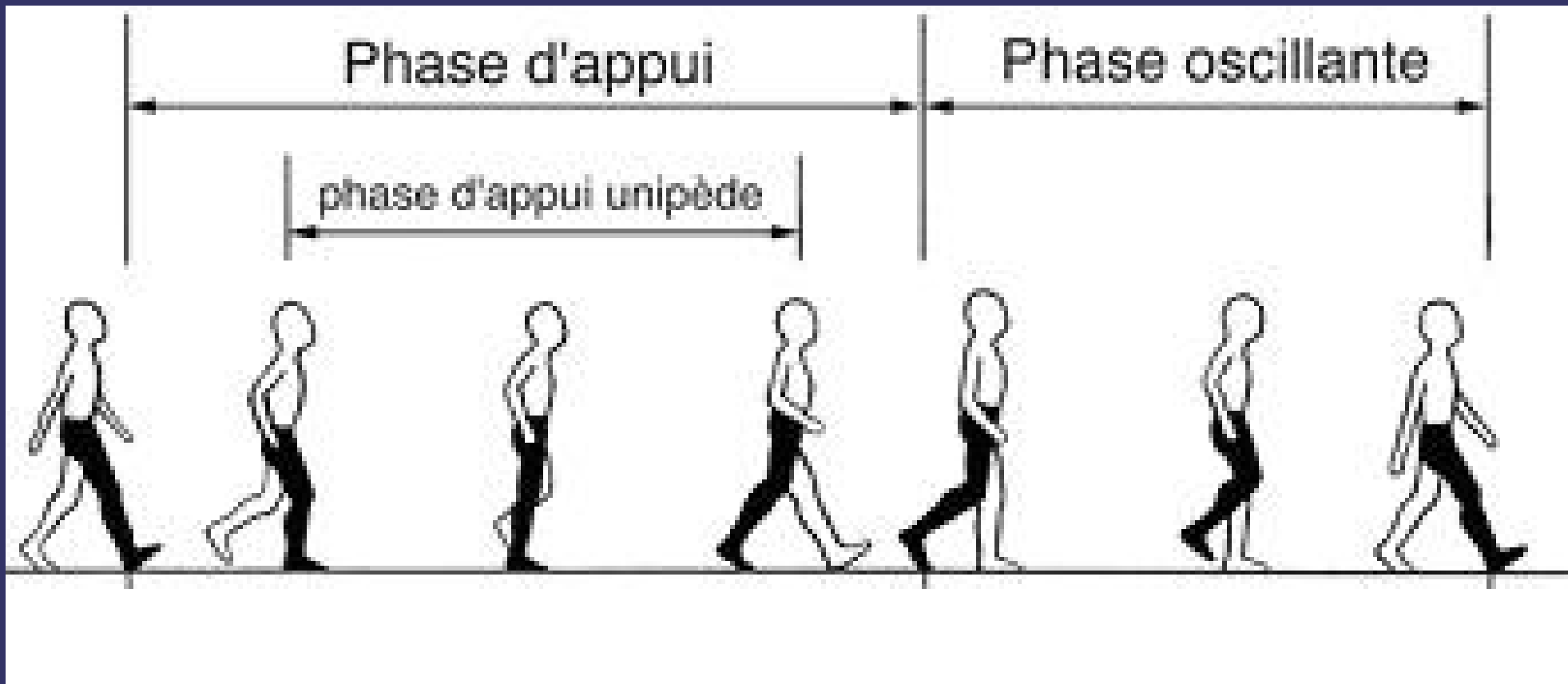


Biomécanique de la marche

- ⇒ Déroulement du pas
- ⇒ Contraintes mécaniques du pied
- ⇒ Examen du pied
- ⇒ Evaluation des appuis lors de la marche des sujets porteurs d'anomalies du pied



Déroulement du pas

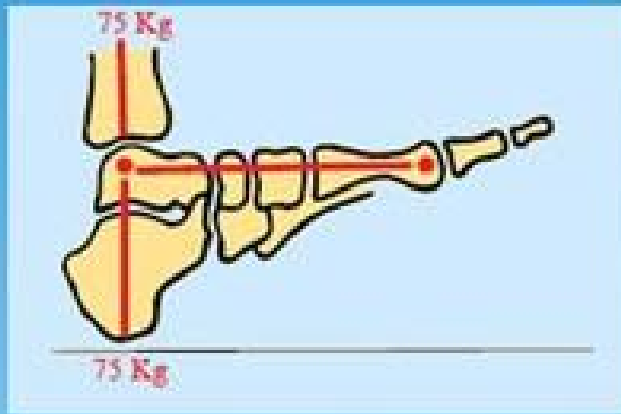


Mouvement physiologique du pied



Biomécanique de la cheville et du pied

Déroulement du pas et répartition de la charge du poids du corps



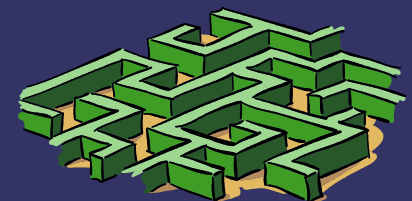
Attaque du pas



Milieu du pas



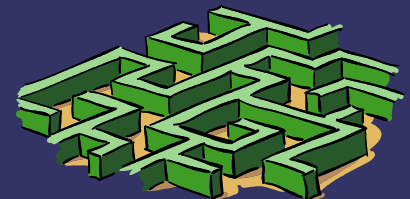
Propulsion



Le pied du marcheur

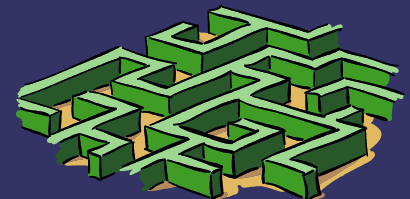
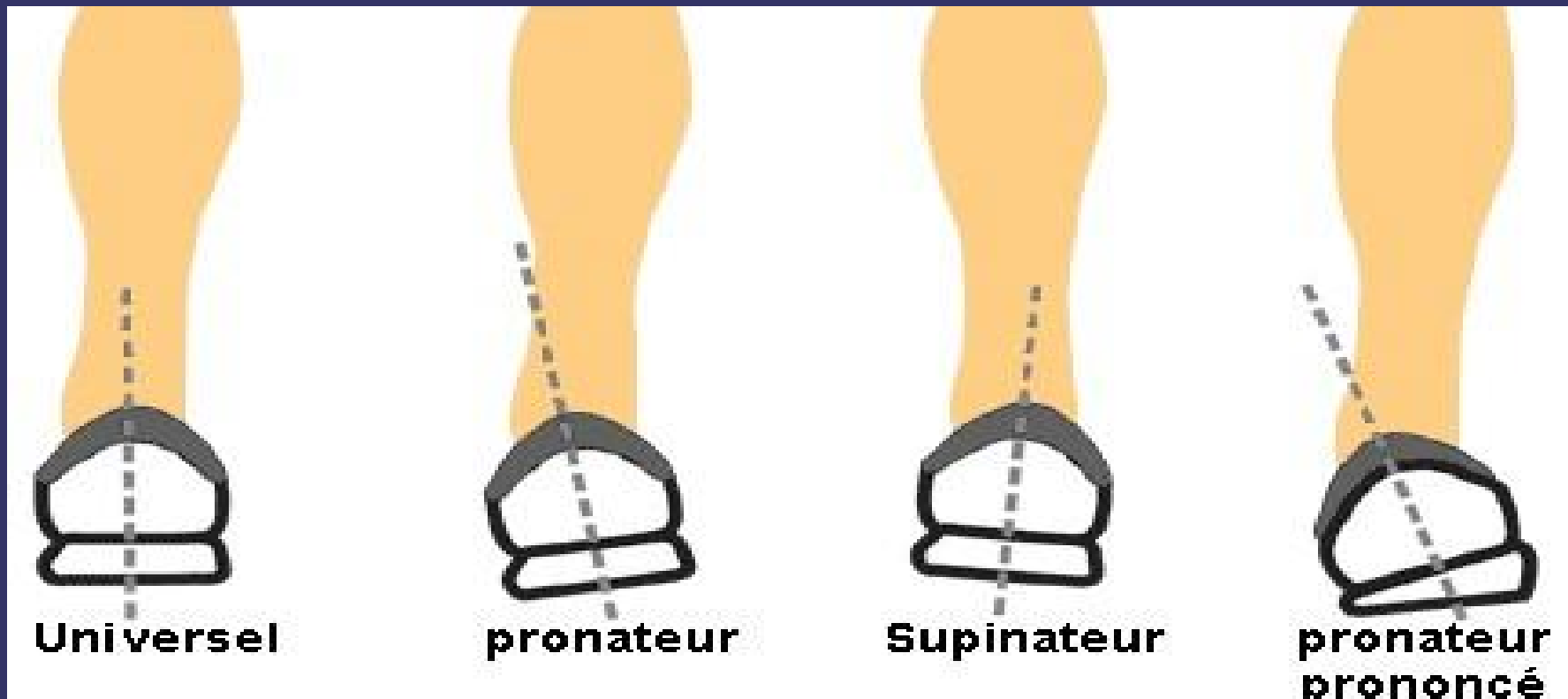
*26 os + 33 articulations + 107 ligaments
+ 19 muscles*

- ⇒ Pied universel
- ⇒ Pied pronateur
- ⇒ Pied supinateur
- ⇒ Pied plat, creux, hallux valgus



Différents types de pieds

(regarder l'usure du talon des chaussures)

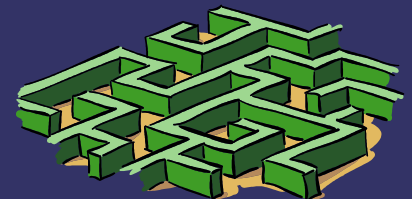


Principales anomalies morphologiques

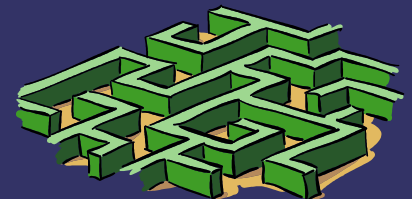
=> Hallux valgus

=> Pied plat

=> Pied creux



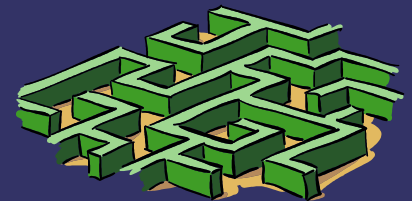
Hallux valgus



Pieds plats



Pieds creux



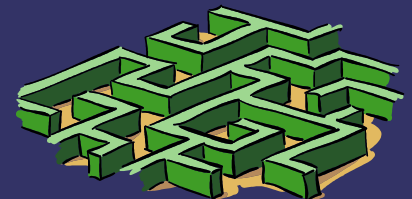
L'équipement

- ⇒ Les chaussures
- ⇒ Les bâtons réglables en hauteur
- ⇒ Les vêtements
- ⇒ Le nécessaire (cartes, sac à dos et gourde)
- ⇒ Les accessoires (cardio fréquencemètre et GPS)



Choisir sa chaussure de marche

- ⇒ Description de la chaussure
- ⇒ La rigidité
- ⇒ Le maintien
- ⇒ L'accroche de la semelle
- ⇒ Protection et imperméabilité



Description de la chaussure



1. **Crochet autobloquant** : En général situé en haut ou au milieu de la chaussure. il permet de bloquer la totalité ou la partie basse du serrage pour des réglages plus précis et un verrouillage de la tenue de la chaussure pendant l'effort.
2. **Amorti ou intercalaire** : Très important pour encaisser les chocs et donc soulager les articulations du randonneur et ses lombaires. Semelle intérieure absorbante.
3. **Tige** : Plus ou moins montante. Peut-être en mesh, synthétique, croûte de cuir, nubuck, cuir...
4. **Pare-pierres** : Partie rigide sur l'avant de la chaussure qui évite les chocs avec des blocs de pierre. Limite également l'abrasion de l'avant de la chaussure.



Différents types de Chaussures

(poids, taille, semelle)

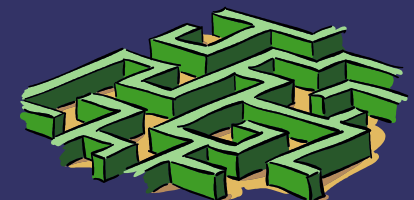
•
Chaussures d'alpinisme



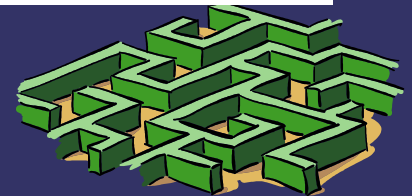
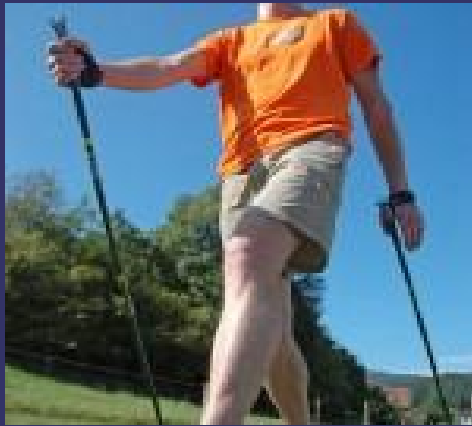
Chaussures de grande randonnée



Chaussures de petite randonnée



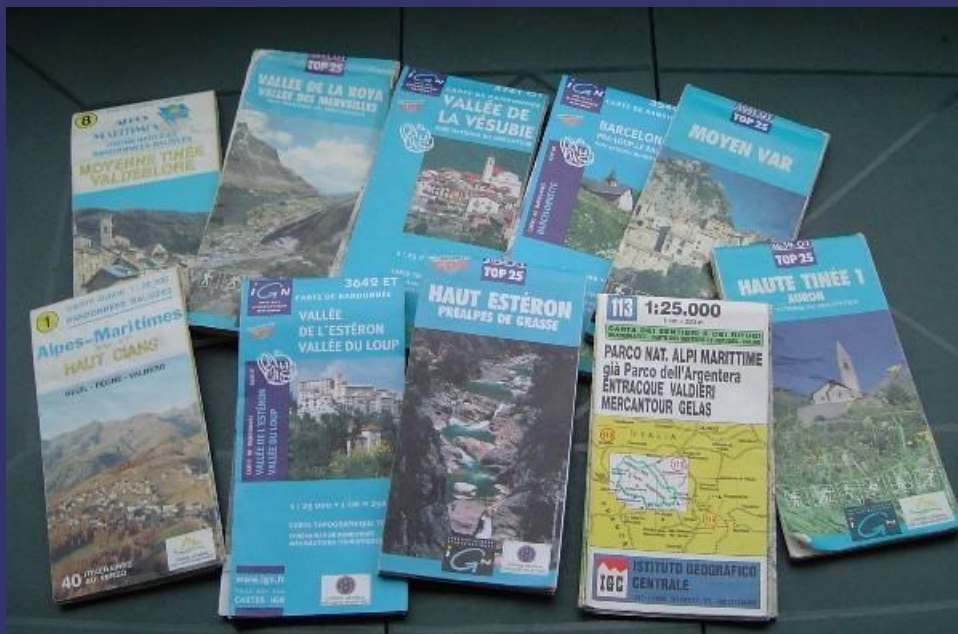
Les bâtons de marche



Les vêtements



Le nécessaire

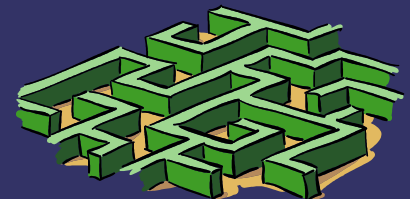


Les accessoires

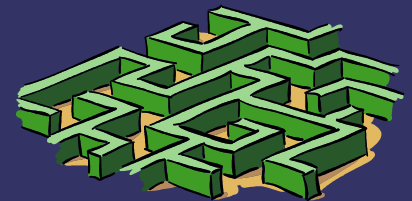


Les principales pathologies

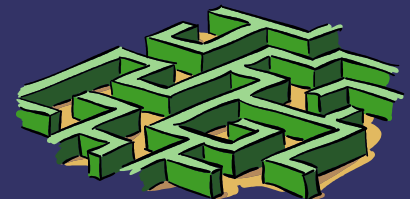
- ⇒ Les ampoules
- ⇒ Les ongles
- ⇒ Mycoses, dishydroses, eczéma
- ⇒ Tendinites, aponévrosites
- ⇒ Claquage du mollet
- ⇒ Rupture du tendon d'achille
- ⇒ Instabilité de cheville (séquelles d'entorses)
- ⇒ Troubles du retour veineux
- ⇒ Diabète et artères
- ⇒ Microtraumatismes du pied et de la cheville
- ⇒ Fractures de fatigue
- ⇒ Genou et hanches



Les ampoules



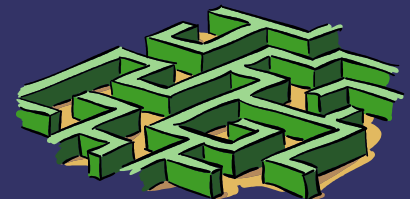
Les ongles



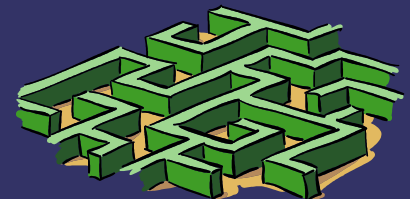
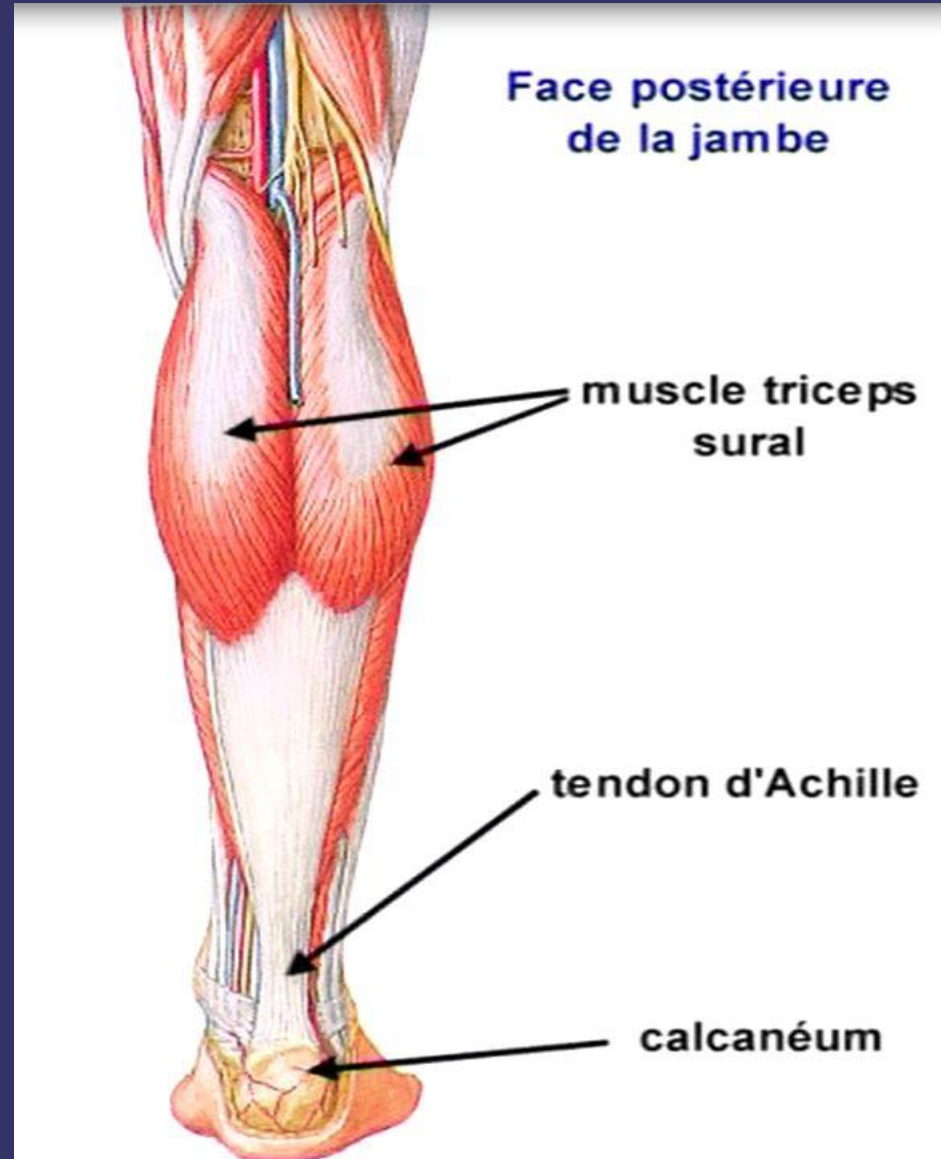
Mycoses, dishydrose, eczéma



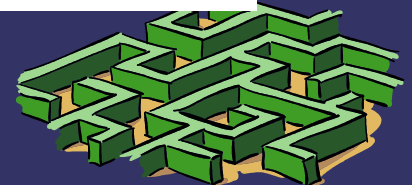
Tendinites et aponévrosite



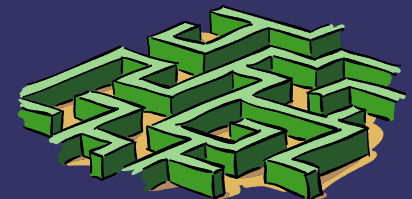
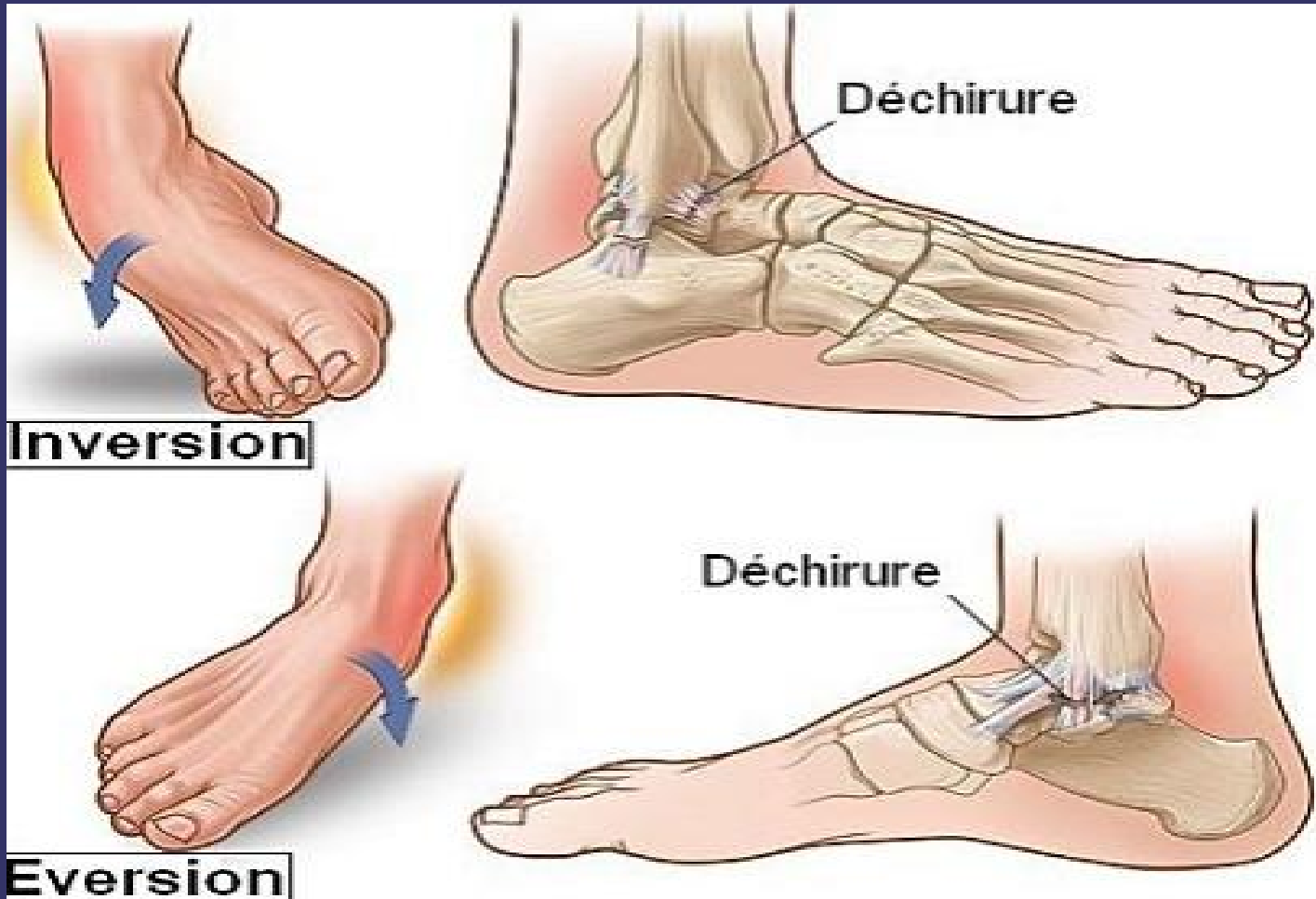
Claquage du mollet



Rupture du tendon d'achille



Cheville instable

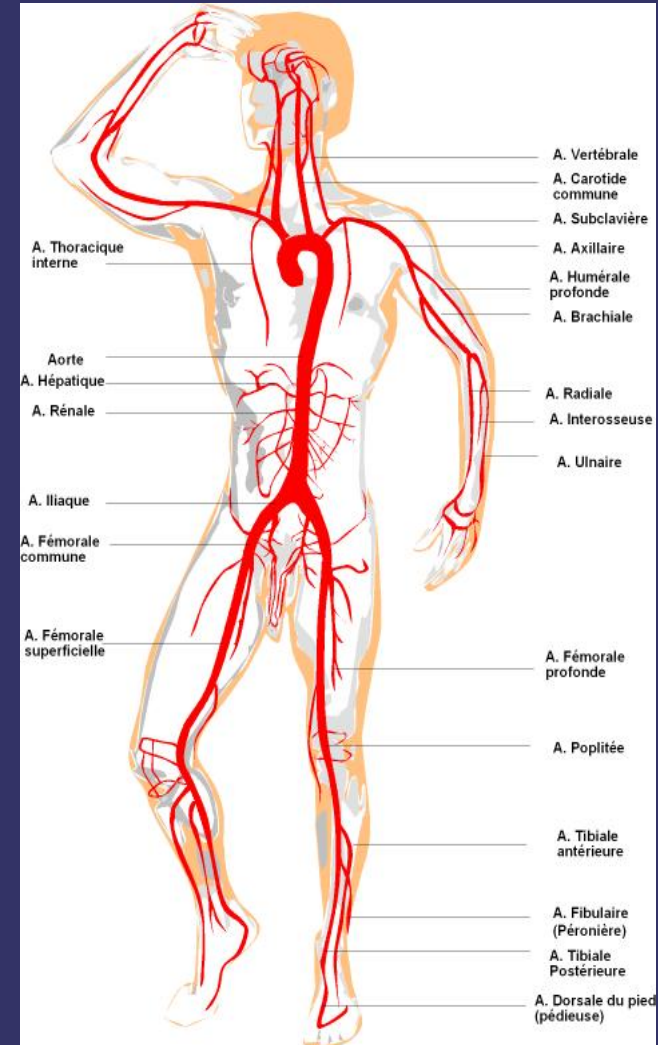


Troubles vasculaires

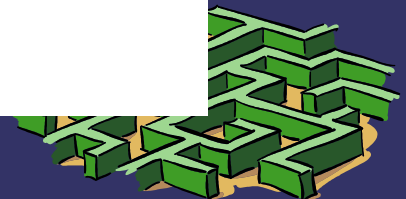
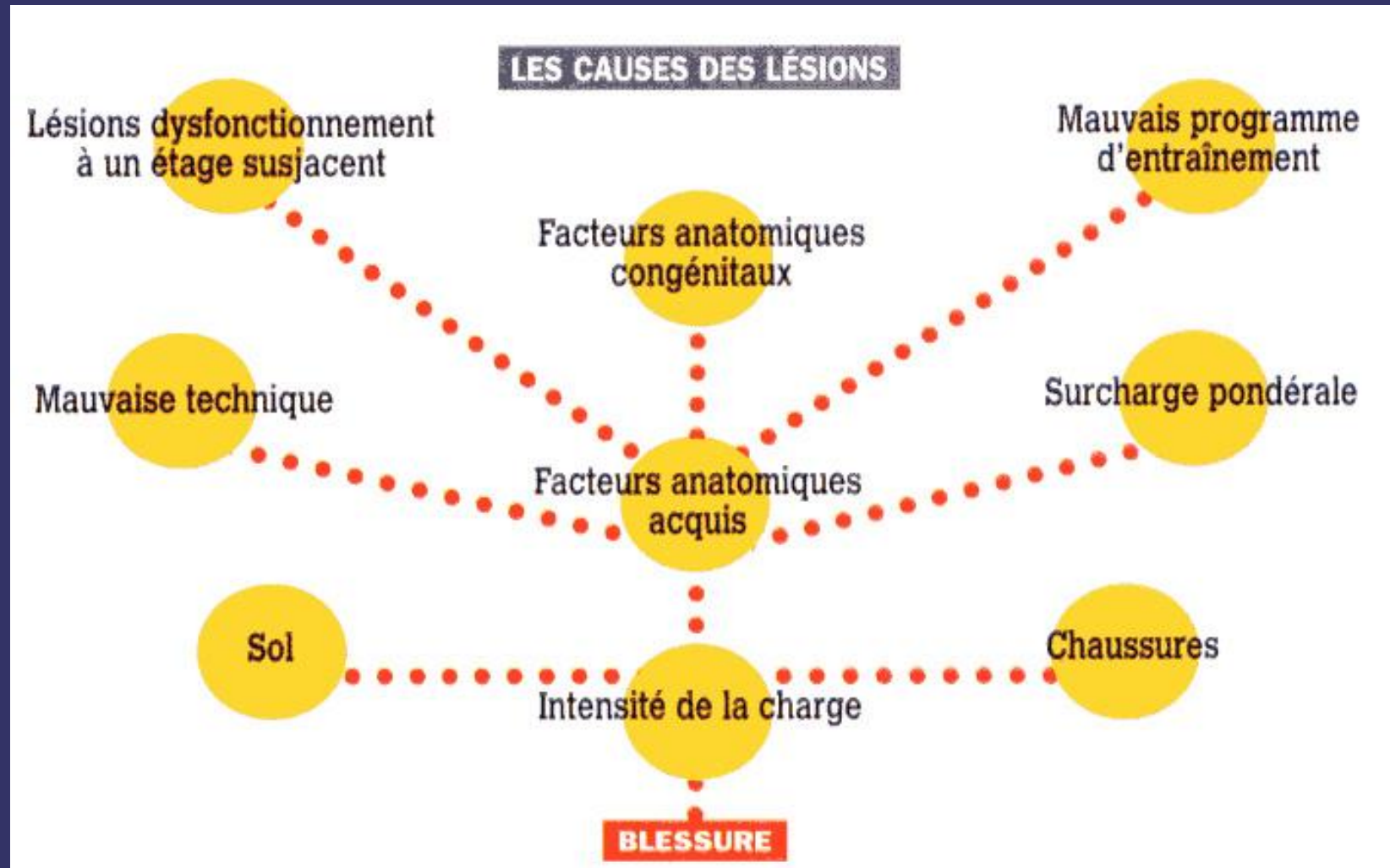
Diabète et artères



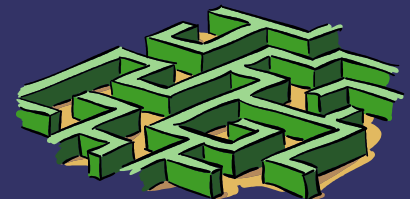
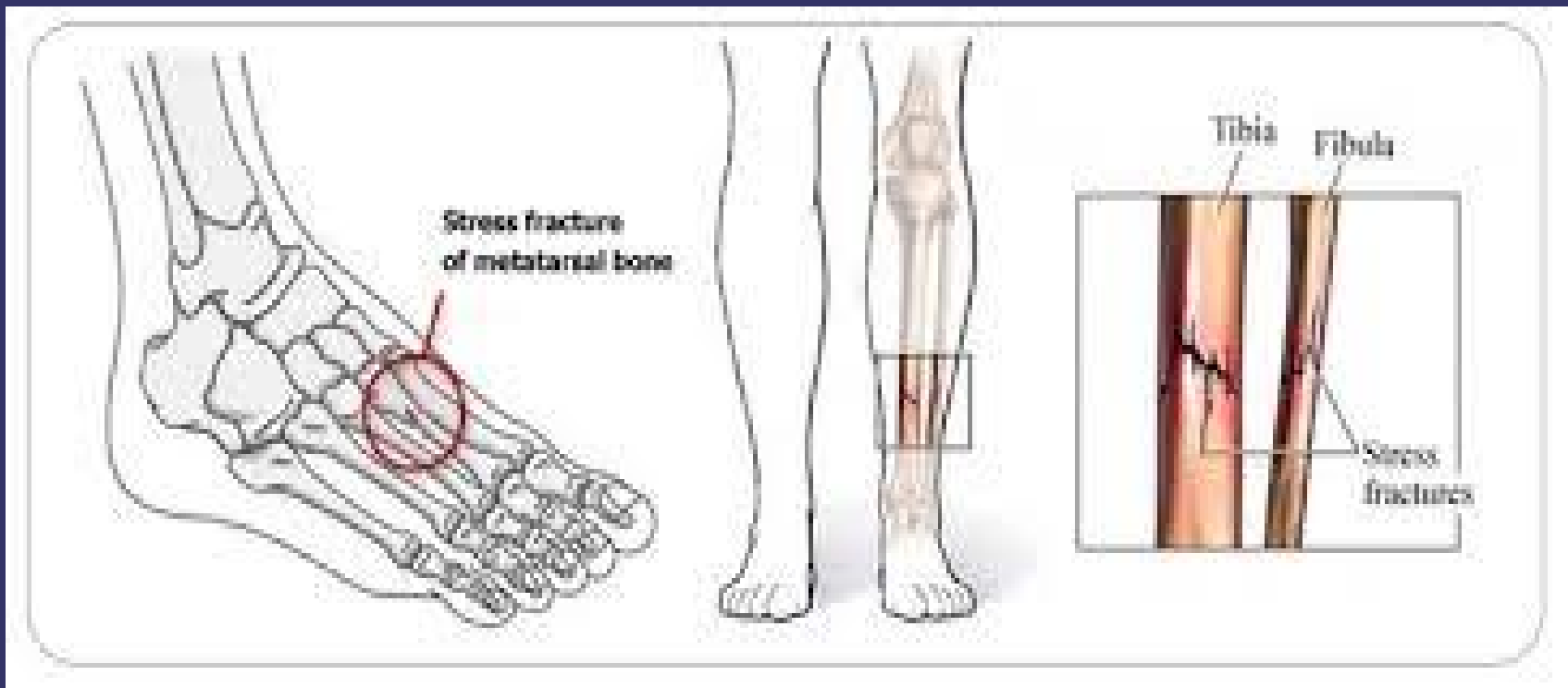
Veineux



Microtraumatismes du pied et de la cheville



Fractures de fatigue



Conclusion

En prenant les précautions dont nous venons de parler, la marche sportive permet de réaliser une activité physique peu traumatisante sur le plan articulaire et général tout en permettant une prévention de différentes maladies telles que le diabète, l'obésité, les maladies des coronaires, l'ostéoporose...

