

Conseils en cas de chute de la pointe du pied

Chez les personnes affectées par une pathologie neuromusculaire, il arrive que :

- les muscles relevant le pied perdent de leur force ;
- les muscles du mollet, abaissant le pied, soient spastiques et anormalement contractés ;
- les deux symptômes se produisent simultanément.

Dans tous les cas, la pointe du pied tend à s'orienter vers le bas lors de la marche. Elle peut accrocher le sol, en particulier dans les escaliers et provoquer des chutes. Le défaut de marche associé est le [steppage](#). L'objet de cette fiche est de passer en revue les différents cas de figures et les stratégies qui ont fait leurs preuves auprès des personnes suivies par le centre SLA de Toulouse.

Dans la majorité des cas (au moins 90%), l'attelle adaptée est un releveur « liberté » à élastiques plats. Dans un premier chapitre nous verrons en détail comment mettre en place ce type de releveur, puis nous passerons en revue les cas particuliers nécessitant d'autres dispositifs.

1. Releveur de type « liberté » avec élastique plat



Ce type d'attelle se compose d'une guêtre autour de la cheville et d'un élastique reliant cette dernière à la chaussure. L'élastique assiste le travail des muscles qui relèvent le pied. Nous recommandons fréquemment le modèle [« Liberty » SOBER](#), bien conçu.

Mise en place de la guêtre : Le point de fixation de l'élastique se trouve en haut et derrière la cheville et les scratchs se referment devant. On serre modérément (comme on serrerait une chaussure). La guêtre doit être en butée sur la chaussure pour ne pas bouger au cours de la marche.

Point d'accroche de l'élastique : La plupart des modèles ont un élastique en V avec un seul crochet à la pointe du V, mais le modèle que nous recommandons à deux élastiques indépendants avec deux crochets.

Le / les points d'accroche de l'élastique doivent se trouver à la base des orteils de façon à avoir un bon bras de levier, sans plier les orteils vers le haut. On aura souvent une meilleure stabilité en le déportant un petit peu sur le côté (idéalement



entre les bases des 3^{ème} et 4^{ème} orteils, voir image de droite). Si le pied a tendance à partir vers l'intérieur, on déplacera le point de traction latéralement pour compenser.

- Quand il y a un seul crochet, on le fixe soit sur les lacets (toujours prendre 3 passages de lacets), soit sur le dernier œillet latéral, côté petit orteil.
- Quand il y a deux crochets, on les fixe soit sur les deux derniers œillets (droite et gauche), soit tous les deux sur le dernier œillet latéral, soit sur les lacets et le dernier œillet latéral.

Tension de l'élastique : Pour faire chaque fois le même réglage, on place la pointe du pied sur un support pour la relever au maximum. On tend l'élastique de façon modérée, pour compenser à peu près le poids du pied. Si on réalise que le pied continue de s'abattre sans se dérouler harmonieusement pendant la marche, on augmente la tension jusqu'à obtenir un résultat satisfaisant. Le modèle que nous recommandons est fourni avec des élastiques simples et des élastiques doublés, permettant des réglages plus variés.

Enlever l'attelle : Si on compte utiliser la même paire de chaussures lors de la prochaine marche, on essaie de ne pas dérégler les élastiques en retirant l'attelle. C'est beaucoup plus facile avec deux élastiques indépendants qu'avec un élastique en V.

Equiper une chaussure : Pour les chaussures sans œillets ni lacets, un petit anneau à riveter est fourni avec l'attelle. Un cordonnier peut aussi fixer un anneau passe-lacet (cf. image).



Budget : Base de remboursement de 76,22 €. Il n'y a généralement pas de reste à charge pour ce produit. La durée de vie est d'un ou deux ans selon l'utilisation.

2. Cas particuliers

Si, pour l'une des raisons que nous allons évoquer, le releveur de type « liberté » à élastiques plats n'est pas (ou n'est plus) adapté, il existe d'autres stratégies.

2.1. Force de rappel insuffisante, on veut plus de tension



Dispositif : Releveur de type « liberté » avec élastiques ronds.

Pour : Les personnes ayant une hypertonie importante du mollet, telle que le rappel élastique des modèles à élastiques plats est insuffisant.

Avantages : Similaire aux modèles à élastiques plats. La durée de vie de l'élastique est souvent bien meilleure.

Inconvénients : Plus difficile à mettre, un peu moins confortable en raison des tensions importantes. Le déroulé du pied est plus réduit.

Budget : Base de remboursement de 76,22 €. Il n'y a généralement pas de reste à charge pour ce produit.

Le conseil en plus : La forte traction fait que l'on va souvent s'accrocher sur les lacets (s'accrocher en-dehors de l'axe du pied entraîne une torsion). Il faut systématiquement prendre au moins 3 passages de lacet.

2.2. Besoin d'un meilleur maintien de la cheville ou bien d'un dispositif plus simple à mettre



Dispositif : Releveur de pied rigide, en plastique.

Pour : Les situations où le déficit musculaire est très important et où la cheville devient instable. Les situations où un déficit des membres supérieurs fait qu'il n'est plus possible d'enfiler un releveur liberté.

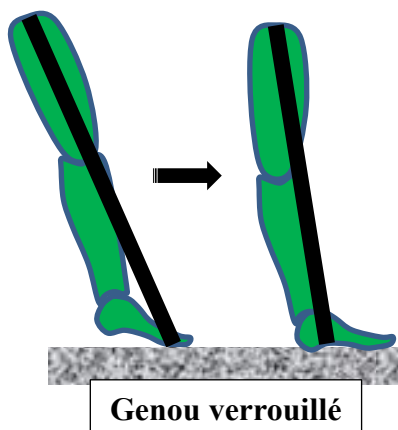
Avantages : Facile à enfiler, bonne durée de vie, ne serre pas la cheville, s'adapte à une grande variété de modèles de chaussures.

Inconvénients : N'autorise pas un bon déroulé du pied. Oblige souvent à prendre une chaussure une pointure au-dessus.

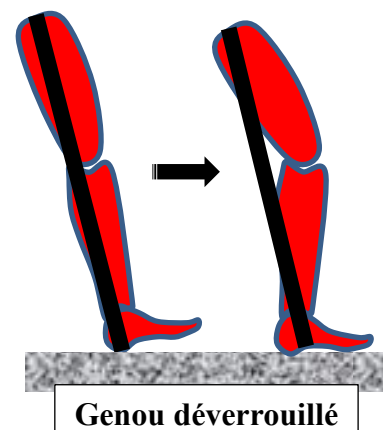
Budget : Base de remboursement de 76,22 €. Il n'y a généralement pas de reste à charge pour ce produit.

Le conseil en plus : Pour éviter que le talon ne décolle, il est crucial d'avoir un très bon serrage à la base du pied. On peut placer une semelle standard ou une semelle orthopédique entre le pied et l'attelle pour plus de confort. L'attelle reste à demeure dans la chaussure (prévoir une pointure en plus).

2.3. Recurvatum de genou



Si le quadriceps est faible lui aussi, on observera souvent un *recurvatum* de genou (le genou se plie de quelques degrés à l'envers pour se stabiliser). Dans ce cas spécifique, le fait d'attaquer le pas par la pointe du pied favorise le verrouillage du genou en plaçant l'axe mécanique du membre inférieur plus en avant (gauche). Au contraire, l'attaque du pas par le talon tend à déverrouiller le genou (droite). Il est alors préférable de conserver entièrement ou partiellement la chute de la pointe du pied, car elle est utile au verrouillage du genou.



Si le *recurvatum* a tendance à évoluer, on proposera une attelle « anti-*recurvatum* » de genou.

Si le steppage est modéré, on ne proposera rien pour relever le pied, mais s'il est trop important, on peut le réduire à l'aide de bottines orthopédiques légères.



Dispositif : Bottines orthopédiques légères.

Pour : Les situations où l'on a un *recurvatum* de genou stabilisé par un steppage, mais où l'on veut réduire partiellement ce steppage. Les situations où l'esthétique est un critère prioritaire.

Avantages : Sur mesure, donc confortable. Le steppage est toujours présent, mais moins marqué, ce qui est parfois un avantage (cas du *recurvatum*) et souvent un inconvénient.

Inconvénients : Nous avons souvent eu des retours décevants : trop lourd, délai trop important, trop cher.

Budget : Très variable. Le reste à charge peut être important, jusqu'à plusieurs centaines d'euros. Un devis est fourni avant fabrication.

Le conseil en plus : Pour éviter les écueils, il faut un très bon orthésiste et une bonne communication avec les professionnels de votre centre expert. La priorité est de faire une chaussure extrêmement légère.

2.4. Déformation ou instabilité de cheville au premier plan, le problème de steppage est secondaire



Dispositif : Attelle de cheville.

Pour : Les pieds équins, les chevilles rétractées.

Avantages : Dans les situations de forte instabilité de cheville, ou de déformations orthopédiques, c'est parfois le seul dispositif efficace.

Inconvénients : Ne corrige pas le steppage. Un peu complexe à placer.

Budget : Il n'y a généralement pas de reste à charge pour ce produit.

Le conseil en plus : Il faut autant que possible faire un essayage avant. Privilégier les modèles avec des coussinets en gel au niveau des malléoles, c'est toujours à ce niveau que l'on retrouve des points d'appui.

2.5. Trop de temps et d'énergie perdus à mettre les releveurs pour faire juste quelques pas, chez une personne utilisant un déambulateur



Dispositif : Chaussures adaptées aux pas glissés, typiquement des charentaises.

Pour : Les personnes ayant un périmètre de marche réduit et utilisant un rollator.

Avantages : Parfois, il est plus simple de marcher en glissant les pieds tout en s'appuyant sur un rollator.

Inconvénients : Limité aux déplacements en intérieur, sur un sol plat et lisse.

Budget : Une paire de charentaises.

Le conseil en plus : Les semelles doivent glisser et ne jamais accrocher. Le crêpe et la corde sont bien adaptés, éviter le caoutchouc tendre. Il est préférable de choisir des chaussures tenant le talon, même s'il faut admettre que certaines personnes utilisent des mules sans rencontrer de difficultés.

2.6. Fausses bonnes idées



Certains interlocuteurs, ou des recherches internet peuvent vous mener à des attelles technologiques, comme des releveurs dynamiques en carbone ou des dispositifs mécaflex / pneumaflux (cf. photo).

Ce type de matériel est utilisé pour des steppages dans le cadre d'atteintes neurologiques périphériques (par exemple : sciatique paralysante). Leur utilisation est restreinte dans les pathologies neuromusculaires. Ne vous orientez vers l'un de ces produits que s'il vous a été expressément recommandé par votre centre de référence.