

LE RÔLE DU PIED DANS LA POSTURE



Tout ce que tu dois savoir
pour avoir un bon pied !

PAR ILIANA LHOTTE

Le rôle fondamental du pied dans la posture

La posturologie est une étude fonctionnelle globale du corps. Pour tenir debout et marcher, ton corps utilise différents capteurs pour s'adapter à son environnement.

Quels sont ces capteurs ?

Les yeux, la mâchoire, les pieds, la proprioception, le vestibulaire et la peau.

Ton système nerveux intègre et répond aux différentes informations venant de ces capteurs.

Dans cet ebook, on va se concentrer sur le rôle crucial que joue le pied.



Le pied est une structure complexe composée de nombreux os, articulations, muscles, tendons et ligaments qui travaillent ensemble pour soutenir le poids du corps, permettre la marche et maintenir l'équilibre postural.

Le pied est l'un des principaux capteurs de la posture, il est aussi en lien avec plusieurs réflexes archaïques et il est la liaison directe avec le sol.

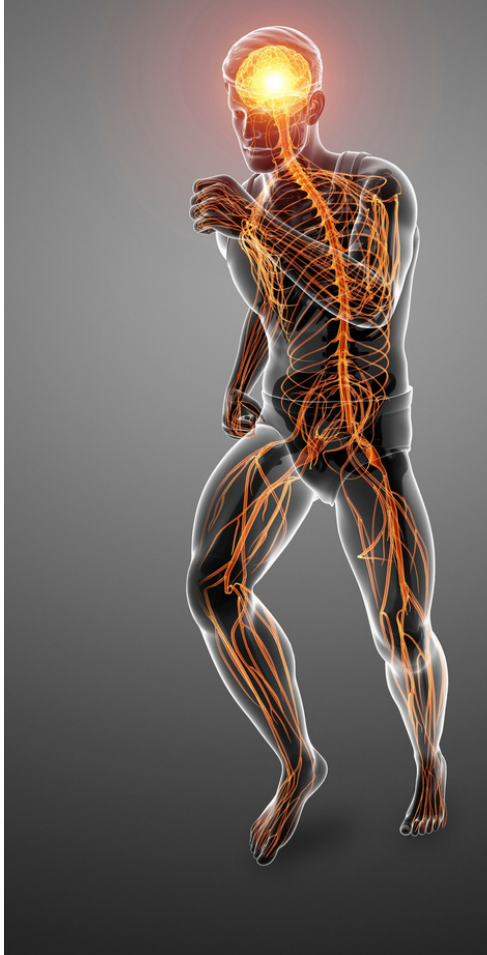
Le rôle fondamental du pied dans la posture

Lorsque nous marchons, le pied subit une séquence complexe de mouvements qui incluent le contact initial avec le sol (talonnade), le déroulement du pied à partir du talon jusqu'aux orteils (roulement du pied), et enfin la propulsion vers l'avant.

La structure anatomique du pied et sa capacité à se déformer permettent d'absorber les chocs, de s'adapter aux surfaces inégales et de fournir une base solide pour la propulsion. En position debout, le pied joue un rôle essentiel dans le maintien de l'équilibre postural. Les différentes parties du pied, notamment l'arche plantaire, les muscles intrinsèques et les articulations, travaillent en harmonie pour ajuster la position du corps et minimiser les perturbations de l'équilibre.



La relation entre les informations sensorielles provenant du pied et le système nerveux central.



1. Le pied est doté d'un grand nombre de récepteurs sensoriels. Ces récepteurs sont responsables de la détection des sensations tactiles, de la pression, de la vibration, de la proprioception et de la nociception.
2. Les informations proprioceptives provenant des récepteurs sensoriels du pied sont essentielles pour le contrôle et l'ajustement de la posture et de l'équilibre.
3. Les informations sensorielles provenant du pied sont transmises par les nerfs périphériques jusqu'au système nerveux central (SNC).
Ces informations sont ensuite intégrées et traitées par différentes régions du SNC, y compris le cortex cérébral, le cervelet et les structures subcorticales.
4. La connexion pied-SNC est bidirectionnelle. Le SNC reçoit les informations sensorielles du pied et envoie des signaux moteurs pour le contrôle postural.
Cette rétroaction est essentielle pour l'équilibre et la stabilité du corps, permettant d'ajuster les mouvements et maintenir une posture équilibrée.

En résumé, toutes ces connexions mettent en évidence l'importance des informations sensorielles provenant du pied dans le contrôle postural et l'équilibre.

Comprendre cette relation permet de développer des stratégies de traitement basées sur la stimulation sensorielle du pied pour améliorer la fonction et la stabilité posturale globale.

Le pied et ses caractéristiques particulières.

Parmi les plus courants, on trouve le pied valgus, le pied varus et le pied plat. Voici une description de chacun d'entre eux :

1.

Pied valgus : Le pied valgus est caractérisé par une déviation ou une inclinaison anormale du talon vers l'extérieur, tandis que l'avant-pied s'incline vers l'intérieur. Cette condition est souvent associée à une faiblesse des muscles stabilisateurs de la cheville. Le pied valgus peut entraîner une pronation excessive du pied, une instabilité articulaire et des douleurs au niveau de la cheville, du genou et de la hanche.

2.

Pied varus : Le pied varus est l'opposé du pied valgus. Dans cette condition, le talon est incliné vers l'intérieur, tandis que l'avant-pied s'incline vers l'extérieur. Cette condition peut causer une supination excessive du pied, une mauvaise répartition du poids corporel et des problèmes d'équilibre. Les personnes atteintes de pied varus peuvent présenter une démarche instable et des douleurs au niveau de la cheville et du pied.

3.

Pied plat : Le pied plat est caractérisé par une diminution ou une absence de l'arche plantaire, la zone courbée située au milieu du pied. Cela peut être dû à une faiblesse des muscles et des ligaments qui soutiennent l'arche.

Les pieds plats sont présents dès la naissance et se développent au fil du temps. Les symptômes courants du pied plat incluent une douleur ou une fatigue du pied et de la cheville, une pronation excessive et une instabilité lors de la marche.



La posturologie peut aider à traiter les troubles du pied comme le varus, le valgus et le pied plat. Elle utilise des techniques de stimulation sensorielle et une évaluation posturale pour identifier les déséquilibres.

La rééducation posturale globale est privilégiée, mais une approche multidisciplinaire avec d'autres professionnels de santé spécialisés peut être nécessaire pour une correction complète.

Les réflexes archaïques qui peuvent influencer ton pied.

Beaucoup de réflexes peuvent influencer ta posture.

Les différents réflexes impliquant le pied permettront l'activation de chaînes musculaires spécifiques indispensable au développement de ta motricité.

- ➡ Se retourner
- ➡ Ramper
- ➡ Marcher à quatre pattes
- ➡ S'asseoir
- ➡ Se mettre debout

Parlons de deux réflexes, celui de Babinski et de l'agrippement plantaire.

Localisés sur ton pied, ils peuvent te créer des compensations et douleurs s'ils ne sont pas intégrés.

Babinski



Agrippement plantaire



Les réflexes archaïques qui peuvent influencer ton pied.

1. Le réflexe de Babinski

Lorsque le bord extérieur de la plante du pied est stimulé du talon vers le petit orteil, les orteils s'écartent en éventail.

Son rôle :

- ➡ La coordination et le renforcement des muscles du pied, des orteils et de la cheville.
 - ➡ Lors de l'allaitement maternel, lorsque le bébé est installé sur le ventre, le nourrisson utilise ce réflexe pour se diriger vers le sein et garder la position.
 - ➡ Ce réflexe servira ensuite à la propulsion lors de l'apprentissage de la reptation.
 - ➡ Il sera également important lors de l'apprentissage de la marche que ce réflexe soit bien intégré pour la bonne mise en place des schémas moteurs de la marche.
 - ➡ Aussi important au niveau postural : la non-intégration entraînera une inversion ou une éversion du pied (réflexe hyper ou hypoactif) avec parfois une répercussion sur les genoux (valgum ou varum -> genoux en X ou en ())
 - ➡ Le réflexe de Babinski, bien intégré, apportera la bonne utilisation des hanches et une bonne répartition du poids du corps.
-

les réflexes archaïques qui peuvent influencer ton pied.

2. Le réflexe d'agrippement plantaire

Le réflexe d'agrippement plantaire est antagoniste au Babinski , il va participer au bon développement sensorimoteur de l'enfant.

Dans le réflexe d'agrippement plantaire, lorsque la base des orteils est stimulée, le nourrisson réagit en fléchissant ses orteils vers le haut et en agrippant la surface avec une certaine force.

Le réflexe d'agrippement plantaire est considéré comme un réflexe de saisie, où le bébé serre instinctivement la surface avec ses orteils en réponse à la stimulation.

Son rôle :

➡ Ce réflexe est très actif au moment de la naissance.

Il accompagne l'enfant, lui permet une flexion des orteils et va participer à son bon développement sensorimoteur.

➡ Favorise la mise en place du bon déroulé du pied lors de la marche,

➡ Travaille sur la gravité,

➡ Travaille sur la stabilité,

➡ Travaille sur l'équilibre de la posture.

➡ Aussi important au niveau postural. Si ce réflexe n'est pas intégré :

il peut y avoir des entorses à répétition, des troubles posturaux, un mauvais équilibre, des troubles de coordination, de latéralité ou de langage, des douleurs du membre inférieur et lombaire.

Les escaliers... Avec un réflexe d'agrippement plantaire toujours actif, c'est une habitude d'y trébucher ! Mais ce n'est pas une fatalité !

Avec une rééducation de ton système corps-cerveau, il est fort probable que les chutes dans les escaliers ne soient qu'un lointain et mauvais souvenir !

4 conseils pour améliorer la mobilité de ton pied par la stimulation sensorielle

1.

Marcher pied nus ou avec des chaussures souples et essayer d'attraper des objets avec tes pieds.



Il est important d'adapter ces conseils en fonction de ta condition physique et de consulter un professionnel de la santé si tu as des préoccupations ou des problèmes médicaux spécifiques.

4 conseils pour améliorer la mobilité de ton pied par la stimulation sensorielle

2. L'utilisation d'une balle à picot sous le pied.



Il est important d'adapter ces conseils en fonction de ta condition physique et de consulter un professionnel de la santé si tu as des préoccupations ou des problèmes médicaux spécifiques.

4 conseils pour améliorer la mobilité de ton pied par la stimulation sensorielle

3.

Équilibre sur surfaces instables :

Pratique des exercices d'équilibre sur des surfaces instables pour renforcer les muscles du pied, améliorer la proprioception et la stabilité.



Il est important d'adapter ces conseils en fonction de ta condition physique et de consulter un professionnel de la santé si tu as des préoccupations ou des problèmes médicaux spécifiques.

4 conseils pour améliorer la mobilité de ton pied par la stimulation sensorielle

4.

Exercices de mobilisation articulaire :

Exemples : rotation de la cheville, flexion et extension des orteils, étirements de la voûte plantaire, relevé de la pointe des pieds.



Il est important d'adapter ces conseils en fonction de ta condition physique et de consulter un professionnel de la santé si tu as des préoccupations ou des problèmes médicaux spécifiques.

Conclusion

En conclusion, la mobilité et la santé du pied sont essentielles pour maintenir un bon équilibre postural et une fonction optimale du corps.

La stimulation sensorielle du pied, dans le cadre de la posturologie, offre des approches pour améliorer la mobilité et la stabilité du pied.

Les massages, l'équilibre sur des surfaces instables et les exercices de mobilisation articulaire sont des outils efficaces pour favoriser la souplesse, l'amplitude de mouvement, et renforcer les muscles du pied.

Cependant, il est important de consulter des professionnels de santé spécialisés pour une évaluation personnalisée et des conseils adaptés à ta situation.

En adoptant une approche holistique et en combinant différentes méthodes, il est possible de prévenir les troubles du pied, de réduire les douleurs et d'améliorer la fonctionnalité globale du pied et du système postural.



J'espère que cet ebook t'a plu.
Si tu veux te mettre à l'action et
améliorer ta mobilité
et ton bien-être,
contacte-moi !

