

FIER DE SUPPORTER VOTRE RÉTABLISSEMENT



HALLUX VALGUS : DÉVIATION DU GROS ORTEIL

L'hallux valgus, plus communément appelé oignon, est une déformation à l'avant du pied. Il s'agit d'une bosse formée près du gros orteil qui parfois peut être accompagnée de rougeur, d'inflammation et, dans certains cas, d'épaississements cutanés. C'est un déplacement anormal de la base du gros orteil vers l'extérieur. Le gros orteil penche généralement vers l'intérieur, vers le deuxième orteil.

Les causes les plus fréquentes de l'hallux valgus sont l'âge, l'enroulement excessif du pied vers l'intérieur ainsi que le port de chaussures serrées ou pointues. Il s'agit de la pathologie la plus commune de l'avant-pied.

QUELQUES EXERCICES

1. Déplacez votre orteil dans une direction et, lorsque vous sentez une légère tension, maintenez la position pendant 10 à 15 secondes. Répétez, de manière à déplacer votre orteil dans toutes les directions.
2. Pied au sol, essayez de relever le gros orteil sans relever les autres.



* Afin d'éviter le risque de blessures, il est fortement recommandé de consulter son professionnel de la santé.

Medicus

Savard OXYBEC ORTHO SERVICE

1 866 525-3757 | medicus.ca | info@medicus.ca