

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/affections-douloureuses-de-la-cheville-et-du-pied-chez-l-adulte>



Douleur à l'avant du pied chez l'adulte

Douleur à l'avant du pied (métatarsalgie)

Une métatarsalgie, qu'est-ce que c'est ?

Une personne peut avoir mal à l'avant du pied lorsqu'elle s'appuie sur ses pieds ou qu'elle marche. Généralement, elle a mal au niveau des 2ème et 3ème orteils. Avoir un pied plat (affaissement de la voûte plantaire), par exemple, peut causer cette douleur. Parce que, dans ce cas, les os de l'avant du pied (les métatarsiens) doivent supporter plus de poids.

Cela arrive souvent chez les personnes plus âgées, surtout chez les personnes qui portent souvent des chaussures à **hauts talons**.

D'autres causes sont possibles, par exemple, de [l'arthrite](#) ou de [l'arthrose](#).

Comment reconnaître une métatarsalgie ?

Vous avez mal surtout quand vous **restez debout** ou quand vous **marchez longtemps**. La douleur varie aussi en fonction du type de chaussures que vous portez.

Comment est posé le diagnostic de métatarsalgie ?

Votre médecin examine votre pied pour poser le diagnostic.

Que peut faire votre médecin ?

Votre médecin peut vous donner des conseils sur le type de chaussures que vous pouvez porter pour diminuer la douleur. Il ou elle peut également vous proposer de mettre des **semelles orthopédiques** sur mesure. Parfois une opération est nécessaire pour traiter une douleur sévère ou de longue durée, par exemple, en cas d'arthrite.

Fracture de fatigue d'un os de l'avant du pied (métatarsien)

Une fracture de fatigue d'un métatarsien, qu'est-ce que c'est ?

Les métatarsiens sont 5 petits os longs qui se trouvent à l'avant du pied et qui rejoignent les 5 orteils.

Une [fracture de fatigue](#) est une fracture causée par des efforts répétés. Cela arrive souvent lorsqu'une personne porte quelque chose de lourd, pendant un long moment. Ce type de fracture est très fréquent chez les militaires, par exemple.

Comment reconnaître une fracture de fatigue d'un métatarsien ?

En cas de fracture de fatigue d'un métatarsien, la douleur se développe petit à petit à la base des orteils, dans la zone où le métatarsien rejoint l'orteil (tête métatarsienne). Au départ, vous avez mal seulement en cas d'effort physique. Ensuite, vous pouvez également avoir mal même au repos. Souvent, vous ressentez la douleur au niveau d'un point précis.

Comment est posé le diagnostic d'une fracture de fatigue d'un métatarsien ?

Votre médecin examine votre pied. Il ou elle demande un examen pour obtenir une image (examen d'imagerie) du pied pour voir si vous avez une fracture de fatigue d'un métatarsien :

- une radiographie ;
- une imagerie par résonance magnétique (IRM).

Que peut faire votre médecin ?

Votre médecin vous donne des conseils pour mettre votre pied **au repos**.

Vous pouvez trouver plus d'informations sur les fractures de fatigue dans la Fiche Info Santé qui parle des [Fracture de fatigue](#).

La maladie de Morton (névrome de Morton)

Un névrome de Morton, qu'est-ce que c'est ?

Le névrome de Morton est une maladie qui touche un nerf de l'avant du pied.

Les métatarsiens sont 5 petits os longs qui se trouvent à l'avant du pied et qui rejoignent les 5 orteils. Des nerfs passent entre les métatarsiens vers les orteils. Un pincement peut venir irriter ces nerfs et entraîner un gonflement (névrome). Cela cause des douleurs à l'avant du pied et dans certains orteils.

Chez qui ?

Le névrome de Morton est plus fréquent chez les femmes et se manifeste généralement entre 40 et 60 ans.

Comment reconnaître un névrome de Morton ?

En général, il n'y a pas de signe visible sur le pied. Vous ressentez une **brûlure** ou une **douleur de l'avant du pied vers les orteils**. Vos orteils peuvent être engourdis ou picoter. Vous pouvez aussi ne plus sentir vos orteils. La douleur augmente lorsque vous portez des chaussures serrées.

Comment est posé le diagnostic d'un névrome de Morton ?

Votre médecin examine votre pied. En général, il ou elle peut reconnaître un névrome de Morton si vous avez mal quand il ou elle appuie sur les 2 côtés de l'avant du pied.

Que pouvez-vous faire ?

Vous pouvez changer vos chaussures :

- Portez **des chaussures larges, confortables, qui ne serrent pas**.
- Evitez de mettre des chaussures avec des hauts talons.

Que peut faire votre médecin ?

Votre médecin peut vous proposer de mettre des **semelles orthopédiques** dans vos chaussures.

Si vous avez toujours mal, il ou elle peut vous proposer des [injections de cortisone](#).

Et s'il n'y a pas d'amélioration, votre médecin peut envisager avec vous une opération pour enlever le névrome.

Rédaction le 25 août 2020.

Dernière mise à jour le 25 août 2020

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/affections-douloureuses-de-la-cheville-et-du-pied-chez-l-adulte>



Liens Utiles

- L'IRM, ici, <https://www.saintluc.be/brochures-information-patients/brochures/commu-dsq-125-1.0-irm.pdf>
- La radiographie, ici, <https://www.saintluc.be/brochures-information-patients/brochures/commu-dsq-052-1.0-radiologie-conventionnelle.pdf>
- Métatarsien (image) <https://www.larousse.fr/encyclopedie/images/Cheville/1001414>

Sources

- Guide de pratique clinique étranger <https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00996>