

## Vos chaussures vous prédisposent-elles aux blessures?



Saviez-vous que le port de mauvaises chaussures affecte les articulations dans tout le corps? Les pieds sont la fondation sur laquelle tout le corps repose quotidiennement. Par conséquent, une mécanique fautive liée à l'enlignement des pieds affecte directement la posture et la colonne vertébrale.

Les problèmes les plus couramment rencontrés par le port de mauvaises chaussures comprennent la tendinite du tendon d'Achille, la fasciite plantaire, les oignons, le neurome de Morton et les callosités.

Cependant, les problèmes de pieds ne sont pas les seuls effets indésirables des mauvaises chaussures. Elles peuvent également causer des dommages à votre colonne vertébrale puisque les pieds sont comme la fondation d'une maison.

En effet, des chaussures qui n'offrent pas un support adéquat désalignent tout votre corps. Lorsque le pied est maintenu dans une mauvaise position, une force excessive s'exerce sur l'articulation du genou en position debout, de marche ou de course. Très souvent, le genou reçoit une quantité disproportionnée de force par rapport à l'autre genou, augmentant les risques de blessure. Le désalignement des articulations des genoux déclenche un changement dans la position du bassin et la base de la colonne vertébrale. Ce désalignement provoque des restrictions aux niveaux des vertèbres de la colonne vertébrale que l'on appelle **subluxation vertébrale**. Les études démontrent que ces subluxations affectent le système nerveux et peuvent causer une abondance de problèmes de santé tels les maux de tête, maux de dos, points aux omoplates, tensions musculaires intenses ressenties au cou, etc.

Les talons hauts figurent en tête de liste du type de chaussures à éviter. Le port de talons hauts déränge la position naturelle du corps, provoquant un déplacement du bassin vers l'avant, augmentant la courbe du bas du dos, redressant la tête vers l'arrière, tout en contribuant à étirer certains muscles du bassin de façon anormale. Les recherches démontrent également que les talons hauts augmentent le risque d'arthrose au genou, de la hanche et de la colonne vertébrale<sup>1</sup>.

Si vous êtes l'une de ces esclaves de la mode, limitez du moins le nombre d'heures par mois où vous portez des talons hauts. Portez vos talons hauts seulement les jours où vous savez que vous ne marcherez pas beaucoup

et apportez une paire de chaussure de marche pour votre promenade à l'heure du lunch, dans le métro ou en retournant à la maison.

Les talons hauts ne sont pas seulement une affaire de femmes. Les semelles plates-formes de trois quart de pouce, de plusieurs chaussures habillées pour hommes, prédisposent aussi les hommes à des blessures en rapport avec les talons.

Les problèmes de pieds peuvent être liés à une voûte plantaire trop haute ou trop basse. Il suffit d'apporter des modifications aux chaussures afin de palier aux conditions associées aux voûtes plantaires anormales. Les personnes avec une voûte plantaire trop haute et rigide (supination), doivent bénéficier d'un support supplémentaire à l'extérieur de la chaussure. Ceux ayant une voûte plantaire trop affaissée exigent des chaussures plus rigides sous l'arche du pied de manière à empêcher le pied de rouler vers l'intérieur (pronation). Il est particulièrement important de tenir compte de ce facteur lors de l'achat de chaussures de sport. Adressez-vous à une boutique spécialisée dans les chaussures de sport qui offre les services sans frais d'un spécialiste qui pourra répondre adéquatement aux besoins de vos pieds.

N'oubliez pas que dans certains cas, choisir des chaussures de qualité ne suffit pas. Certains problèmes de pieds et certains déséquilibres posturaux exigent des semelles orthopédiques sur mesure. Ces orthèses minces, fabriquées en laboratoire, s'insèrent facilement dans n'importe quel type de chaussures.

Prenez soin de vos pieds, ils vous supportent!

**BONNE MARCHÉ!**

