

# MÉTATARSALGIE

**La métatarsalgie se définit comme une douleur, souvent chronique, de l'avant du pied. Si la métatarsalgie devient une gêne, si les douleurs persistent même en l'absence de pratique sportive il peut s'agir d'un symptôme d'une pathologie articulaire ou nerveuse.**

## Symptômes

Les symptômes de la métatarsalgie peuvent inclure:

- Une douleur qui s'aggrave quand vous êtes debout, quand vous courez et s'apaise au repos. Un fourmillement ou un picotement dans les orteils. Une douleur qui s'aggrave lorsque vous pliez vos pieds. Une sensibilité dans les pieds comme si vous vous promeniez avec un caillou dans la chaussure
- Une augmentation de la douleur quand vous marchez pieds nus, en particulier sur une surface dure.

## Diagnostic

Le diagnostic passe avant tout par un examen clinique des pieds. Des examens complémentaires, comme une radiographie des pieds, (notamment en cas de soupçon d'une fracture de fatigue) ou une échographie (dans le diagnostic du névrome de Morton) sont parfois nécessaires.

## Causes possibles

- **Age** : déformations de la voûte transversale, fonte du capiton plantaire, laxité des ligaments plantaires intrinsèques, activité professionnelle, utilisation de chaussures non adaptées, etc.....
- **Entraînement intense** : les coureurs sont particulièrement à risque de métatarsalgie, Malformation du pied : même bénigne et pratiquement imperceptible, une voûte plantaire légèrement trop haute peut reporter le poids du corps sur l'avant du pied et les métatarses.
- **L'excès de poids** : la totalité du poids du corps se reporte sur les métatarsiens, en cas de surpoids; il peut se produire des micro-traumatismes douloureux. Perdre du poids peut, dans certains cas, réduire ou éliminer la douleur.



  
Suite au verso

- **Fracture de fatigue des métatarsiens.**
- **Névrome de Morton** : un névrome de Morton est une formation d'une boule au niveau de l'avant du pied formée de tissus entourant les nerfs. La déformation du nerf provoque l'apparition de métatarsalgies parfois intenses. (douleurs vives type coup de couteau)
- **Typologies des pieds** : pied creux



## Solutions

Orthèses plantaires avec capitonnage métatarsien, chaussures munies d'une barre de déroulement.  
Les chaussures étroites sont à proscrire !