



Trouver chaussure à son pied avec l'ostéopathe Leah Mallet- Ostéopathe Paris 17

LEAH MALLET OSTÉOPATHE D.O · MARDI 11 JUILLET 2017

Bonjour, à tous et surtout à toutes, aujourd'hui nouvel article spécial GIRLS!

Nous les filles, on aime se faire belle et surtout pour vous messieurs, et parfois cela ne se fait pas sans douleur on ne va pas se le cacher, alors je vous propose aujourd'hui des astuces, bons plans et autres révélations pour dénicher ces petites merveilles qui allongeront vos jambes, oui vous l'avez compris c'est un article dédié aux chaussures à talons !



Avant tout on va commencer par réviser les bases avec le déroulement physiologique de la marche. Lors de la marche le pied attaque le sol par le talon, se déroule sur toute la surface plantaire et décolle du sol par les orteils. Ceci est une marche naturelle. En ajoutant une hauteur sous l'os du talon (le calcaneum) vous allez forcer plus rapidement sur l'avant du pied.



Plus la hauteur de talons sera grande , plus le temps de contact du pied au sol sera court car la charge du corps sur l'avant du pied sera plus importante. Marcher avec des talons empêche donc le déroulement naturel du pied et donc une marche confortable.

Par ailleurs plus le talon est haut, plus votre corps sera penché vers l'avant ce qui entraîne à force des douleurs en bas du dos au niveau des lombaires (lombalgies), car votre corps compense ce déséquilibre en tirant un maximum sur votre dos.

Bon ok les filles, ca c'était la mauvaise nouvelle mais en même temps on le savait déjà globalement. Parlons aux expertes maintenant: Vous déambulez sur vos talons hauts de 10 cm comme si vous marchiez avec des chaussures ? Si vous êtes devenue une pro au fil du temps, vos pieds et vos chevilles ont eux du mal à s'adapter et ne le supportent pas aussi bien que vous le pensez.

Les escarpins et autres talons ne sont pas adaptés à vos pieds, et peuvent entraîner des troubles, allant jusqu'à des pathologies assez graves. Il n'est pas rare d'ailleurs que vous fassiez des faux mouvements en portant des talons, pouvant parfois aller jusqu'à l'entorse.

Sans être pour autant alarmiste, voici quelques exemples courants de troubles liés au port de chaussures à talons :

- **gonflement des pieds** en cas de port prolongé de talons
- les **oignons** ou **hallux valgus** : votre gros orteil dévie vers l'extérieur, apparait donc une sorte de grosseur sous votre gros orteil, qui peut être douloureuse
- **déformation des orteils**
- les **orteils en marteau** ou **orteils en griffe** : vos orteils sont bloqués en position de flexion
- les **métatarsalgies** : vous ressentez des douleurs à l'avant du pied, qui sont le signe d'un déplacement ou d'un affaissement des métatarses (l'avant du pied, là où se trouvent vos orteils)
- les **problèmes aux genoux** : en portant des talons vous exercez une pression excessive sur vos articulations des genoux, qui peut entraîner une arthrose ou arthrite précoce
- les **douleurs aux tendons**, liées à une inflammation
- les **douleurs musculaires** : en portant des talons hauts, les muscles de vos jambes se contractent de manière répétée et continue dans une position non naturelle

Les « faux mouvements » sont aussi plus fréquents en portant des talons et peuvent entraîner des chutes débouchant parfois sur des foulures, ou entorses voire dans certains cas plus graves, des fractures.

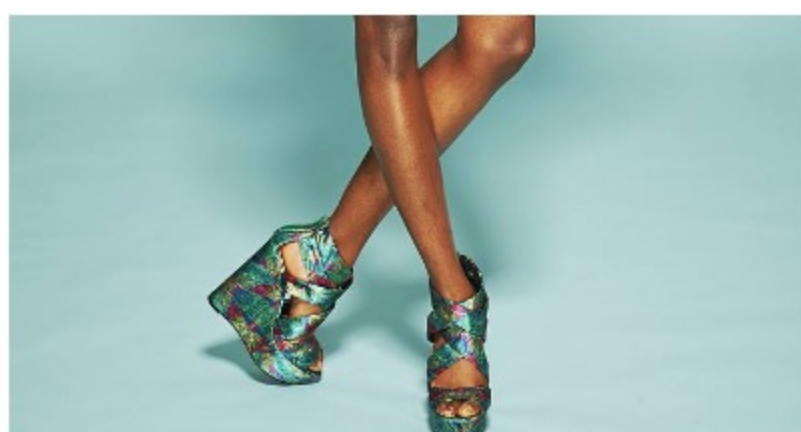
Rassurez-vous, ces troubles n'apparaissent pas du jour au lendemain, et peuvent être évités, grâce à quelques réflexes et bons gestes à adopter.

Alors comment choisir ses talons?

1 Acheter vos chaussures en fin de journée : après avoir marché toute une journée,, vos pieds ont tendance à enfler un peu, du coup se sera plus simple de tester votre confort dans un escarpin quand vos pieds sont déjà en souffrance, vous ne serez que mieux quand ils auront dégonflé

2 Essayer de privilégier un talon stable et par forcément aiguille (oui je sais c'est la mode qui dicte vos envies) et d'avoir une petite plateforme à l'avant du pied. Celle ci ne vous protégera pas de tout , mais limitera un peu la casse.

3 Préférez des talons compensés, plus stables et très tendances aussi ! Été comme hiver, vous ferez un malheur!



4 Penser toujours à prendre une paire de chaussures plates de rechange ! C'est votre seule issue pour survivre à une journée de cavale ou à une fiesta jusqu'à l'aube.

5 Prenez des cours! Oui oui ca existe, marcher avec des talons est tout un art, il y a donc des cours par exemple à la TALON ACADEMY



6 Pensez à masser vos pieds après avoir enlevés vos talons, cela relancera la circulation sanguine et décongestionnera votre pied ce qui devrait vous soulager rapidement.

7 Le fameux bain de pieds de nos grand mères : l'eau froide vous soulagera instantanément !

Enfin, mesdames svp, si vous êtes enceintes, vous êtes déjà belles et rayonnantes, vous n'avez pas besoin de talons, cela ne fera qu'accroître vos douleurs lombaires. Alors faites une pause pendant 9 mois. 😊



La super nouvelle les filles c'est que pour presque toutes les douleurs que vos petites merveilles vous infligent il y a une solution en ostéopathie. L'ostéopathe va évidemment regarder l'intégrité de vos pieds, mais aussi l'ensemble de votre posture, l'équilibre de votre bassin et l'intégrité de votre colonne. Alors n'hésitez plus, foncez c'est encore les SOLDES !



Vous avez aimé cet article? Partagez le :)
www.osteo-paris17.com