

# J'ai une déformation du pied comme un oignon appelé hallux valgus

**Le site du Docteur Didier DURET**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/didier-duret](http://www.docvadis.fr/didier-duret)



Validé par  
le Comité Scientifique Rhumatologie

**L'hallux valgus, communément appelé oignon, est une déformation du pied. Différentes solutions pour le traiter existent.**

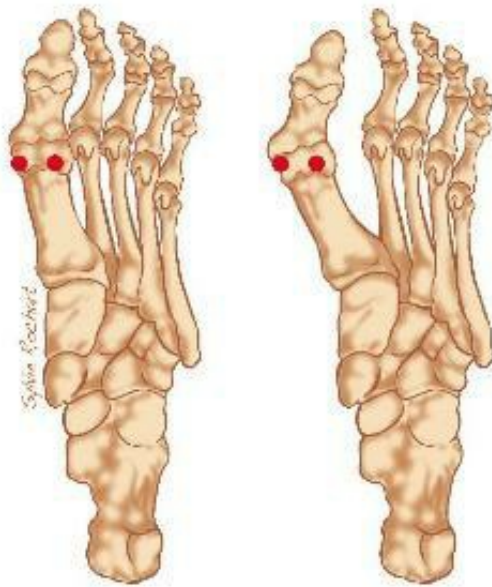
## Comment mon pied s'est-il déformé ?

L'hallux valgus, plus connu sous le nom d'oignon, est le résultat d'une déviation anormale du gros orteil, appelé hallux en anatomie.

Schéma 1 :

- Un orteil est composé de 3 phalanges, sauf pour le gros orteil qui n'en a que deux.
- Normalement, les phalanges sont dans l'alignement strict du premier métatarsien.
- Dans le cas de l'hallux valgus, un angle se forme. Le métatarses est dévié vers l'extérieur et le pied se déforme.

Déformation du pied appelée hallux valgus



*Déformation du pied appelée hallux valgus*

## **Pourquoi mon pied s'est-il déformé ?**

- Plusieurs causes peuvent être responsables de l'apparition d'un oignon.
- On note tout d'abord une prédisposition à l'hallux valgus, transmise par un des parents.
- La forme du pied jouerait aussi un rôle. Le pied « grec », ainsi appelé lorsque le gros orteil est plus court que le deuxième orteil, serait plus souvent touché, de même qu'un avant-pied large ou une autre anomalie de la statique du pied comme un pied plat ou un pied creux.
- Le port de talons hauts, un excès de poids, un chaussage trop étroit seraient aussi impliqués dans l'apparition de cette déformation du pied.
- Enfin, il semble que l'hallux valgus survient plus fréquemment au moment de la ménopause, période où les tissus se relâchent, ce qui favoriserait l'élargissement du pied.

□

## **Comment traiter ?**

- Le port de semelles orthopédiques peut améliorer la statique du pied et atténuer les conséquences de cette déformation, en y associant au besoin des soins de pédicurie. Malheureusement, aucun matériel ne peut redresser efficacement un hallux valgus.

□

## **Je n'arrive plus du tout à me chausser. Que faut-il faire ?**

- Lorsque le chaussage est devenu trop difficile, que les douleurs deviennent invalidantes et que l'arthrose s'installe sur l'articulation, le traitement chirurgical peut être envisagé.
- Les techniques chirurgicales ont nettement progressé et sont devenues plus fiables et peu douloureuses.
- En général, dans les jours qui suivent l'opération, après une période de repos relatif, le patient doit faire chez lui des exercices de rééducation. La marche est possible grâce à une chaussure spéciale en attendant la consolidation osseuse et l'appui au bout de 4 à 6 semaines.
- Si la déformation touche les deux pieds, il est conseillé d'attendre quelques mois entre les deux opérations.

Le traitement de l'hallux valgus reste longtemps médical aidé du port d'orthèse plantaire et de soins de pédicurie avant d'envisager le traitement chirurgical qui seul permet de redresser la déformation. Les progrès de la chirurgie ont simplifié les techniques qui sont devenues moins douloureuses et plus fiables.