

# Oignon

Image utilisée avec l'autorisation de Wright Medical Technologies



## De quoi s'agit-il?

L'oignon est une déformation structurale de l'articulation à la base du gros orteil. Cette condition est aussi appelée *hallux valgus*, ce qui signifie gros orteil (*hallux*) tourné vers l'extérieur (*valgus*). Le premier métatarse – os auquel le gros orteil est relié – devient plus saillant sur le bord interne du pied. La bosse qui en résulte est composée de tissus mous et osseux. C'est ce qu'on appelle l'oignon. Il s'agit souvent d'une condition héréditaire, ce qui veut dire que beaucoup de membres de la parenté en ont.

Des chaussures trop serrées ou talons hauts au bout étroit poussent l'avant-pied dans un espace trop petit pour les orteils. Ainsi, le gros orteil est écrasé dans une position contre nature, ce qui accentue la déformation et applique plus de pression sur l'oignon, qui, après un certain temps, devient douloureux.

## Pourquoi est-ce problématique?

L'oignon peut devenir souffrant si on le laisse se détériorer; il peut aussi causer des problèmes à d'autres orteils du pied touché, sans oublier qu'il rend difficile l'achat et le port de bonnes chaussures. Cela dit, on peut habituellement gérer la douleur sans intervention chirurgicale, entre autres en utilisant des coussinets pour oignon ou en optant pour des chaussures bien ajustées qui ne compriment pas les orteils. On peut aussi soulager la douleur par le port d'une attelle qui replace le gros orteil ou d'une orthèse (insérée dans la chaussure et moulée au pied).

## Chaussures adéquates

Le plus important est de trouver des chaussures qui conviennent à votre avant-pied. Pour vérifier l'ajustement des chaussures, tenez-vous pieds nus sur un morceau de carton plat, comme le dos d'une boîte de céréales, et tracez vos pieds au feutre. Découpez les patrons ainsi obtenus et apportez-les avec vous quand vous allez magasiner. Si le patron est trop grand pour la chaussure – aussi jolie soit-elle –, c'est que la taille n'est pas la bonne.

## Interventions chirurgicales

<b>Chirurgie d'un jour ou hospitalisation :</b>	Presque toujours une chirurgie d'un jour (patient de retour chez lui le jour même)
<b>Type d'anesthésie :</b>	Locale, générale ou une combinaison des deux
<b>Durée de la chirurgie :</b>	De 1 à 2 heures
<b>Période de rétablissement :</b>	De 3 à 4 mois pour pouvoir marcher normalement et jusqu'à 6 mois pour toute activité vigoureuse

Avant d'accepter de subir une chirurgie, il est important de tenir compte de la période de rétablissement requise et de l'incidence qu'elle aura sur votre vie. Le premier métatarse est un os important du pied; puisqu'il est coupé pendant la chirurgie, vous devez compter une période de rétablissement de 6 à 14 semaines. La majorité des patients peuvent marcher sur le pied opéré immédiatement après la chirurgie. Cela dit, on ne peut pas porter de chaussures ordinaires ou marcher normalement durant trois à quatre mois. Et vous devrez peut-être attendre jusqu'à six mois avant de reprendre des activités vigoureuses, comme la course. Si la période de rétablissement vous paraît trop longue compte tenu de votre situation, vous n'êtes peut-être pas prêt à subir une telle intervention.

L'objectif premier de la chirurgie est de corriger la déformation afin de soulager la pression indue exercée sur l'intérieur du gros orteil. Il est donc important de se rappeler qu'elle N'A PAS pour effet de réduire la largeur de l'avant-pied de façon marquée. C'est pourquoi on doit subir une telle chirurgie pour soulager la douleur, et non pour porter des chaussures mode au bout étroit ou pointu.



# Oignon

L'oignon peut être corrigé grâce à plus de 45 techniques chirurgicales. L'orthopédiste peut vous expliquer celle qu'il compte employer en fonction de vos besoins. Dans tous les cas, toutefois, il faut couper l'os du gros orteil (bord interne du pied), ce qui permet à l'orthopédiste de corriger la déformation osseuse. On appelle « ostéotomie » toute intervention où l'on coupe un os. Après avoir coupé l'os, l'orthopédiste peut le stabiliser avec des broches, des vis ou des plaques, si nécessaire.

## Rétablissement

Après la chirurgie :

- Vous devrez porter des bandages qui maintiennent l'orteil dans la bonne position.
- On vous expliquera la façon d'entretenir vos pansements et, le cas échéant, le poids que vous pouvez appliquer sur le pied.
- Vous porterez une chaussure spéciale ou un « plâtre amovible » pour protéger le pied.
- Vous devrez garder vos pansements secs (en enveloppant le pied dans un sac en plastique quand vous prenez une douche, par exemple).
- Vous devrez être attentif aux complications possibles. Vous devrez en effet aviser l'orthopédiste ou vous rendre aux urgences si vous constatez un saignement incontrôlable, une douleur persistante malgré la médication prescrite, l'aggravation de l'enflure (ou le resserrement excessif des pansements, en quel cas vous devrez les enlever et vous rendre sur-le-champ aux urgences) 2 jours après l'intervention, des écoulements de la plaie ou de la fièvre (température de plus de 38 °C ou 101 °F).

Les points de suture seront enlevés environ deux semaines après la chirurgie à l'occasion d'un rendez-vous fixé par l'orthopédiste, mais votre pied devra tout de même être continuellement soutenu par des pansements ou une attelle durant six à huit semaines. Une fois les pansements enlevés, vous ne devrez porter que des chaussures de sport ou en cuir souple de type richelieu durant les premiers mois, soit jusqu'à ce que les plaies soient complètement guéries. Vous devrez attendre au moins six mois, voire plus longtemps encore si l'orthopédiste l'exige, avant de porter des chaussures mode, dont des talons hauts.

L'orthopédiste discutera avec vous du moment où vous pourrez appliquer du poids sur le pied; il pourrait vous recommander l'utilisation d'une marchette, d'une canne ou de béquilles les premiers jours ou premières semaines suivant la chirurgie. Une fois les points de suture enlevés, vous pourrez suivre certains programmes d'exercices, quoique le niveau d'activité permis dépende de l'intervention subie. Il peut falloir jusqu'à six mois avant que l'enflure se résorbe complètement.

**Pour plus de renseignements :** La Fondation Canadienne d'Orthopédie offre gratuitement le document *Chirurgie au pied ou à la cheville – La planification pour des résultats optimaux*, dans lequel on trouve différents renseignements, entre autres sur la façon de se préparer à une chirurgie et sur le suivi des complications, de même qu'un journal pour y noter ses progrès, et bien plus encore. Pour y accéder, consultez le site [www.movepainfree.org/fr](http://www.movepainfree.org/fr) pour en télécharger une copie.

