

# Hallux Limitus Fonctionnel:

## Protocole de réhabilitation

### 1. Principe général et objectif

- ï Mobiliser l'articulation sous-talienne pour libérer la course du tendon du Flexor Hallucis Longus.
- ï Etirer l'unité tendo-musculaire du Flexor Hallucis Longus.



VIDEOS: Mobilisation sous-talienne et étirement du long flechisseur de l'hallux

## 2. Exercices physio proposés par objectifs visés

### 2.1. Muscler le pied

#### 2.1.A Exercices de préhension

PRENDRE AVEC LE PIED (pdf 18)

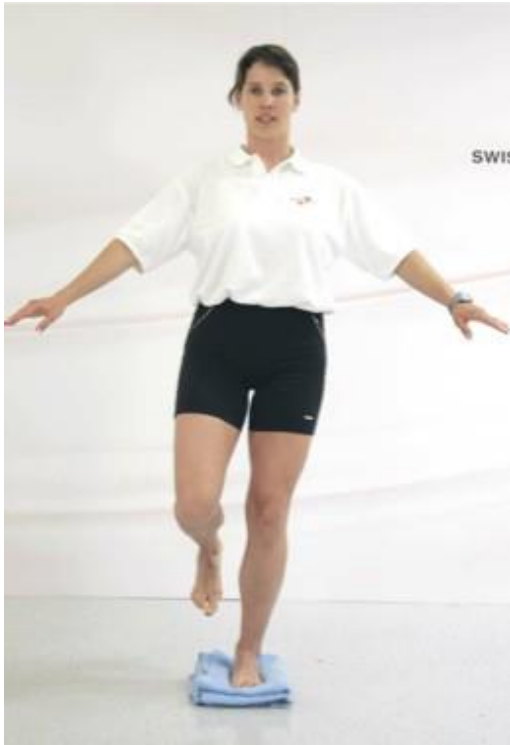


- ï Position assise genou fléchi, talon au sol
- ï Faire glisser la serviette de gauche à droite en la plissant et la faire pivoter
- ï Sentir le travail musculaire du pied
- ï Répéter avec gomme, bâton et objets divers



## 2.1.B Exercices sur un piéd un équilibre

### MUSCLER LE PIED EN EQUILIBRE (pdf 16)



- ï Position sur un pied, genou déverrouillé
- ï Tenir en équilibre  
(30 secondes au maximum)
- ï Garder le genou dans l'axe du pied  
avec les orteils décontractés
- ï Imaginer l'ancrage au sol comme si le pied  
était fixé par 3 clous (cf schéma)



## 2.2. Etirer le Flexor Hallucis Longus

### ETIRER LE LONG FLECHISSEUR DE L'HALLUX (1) (pdf 19)



- ï Poids réparti sur les deux jambes
- ï Plier le genou dans l'axe du pied
- ï Garder le pied bien à plat
- ï Sentir une tension sous l'arche interne du pied et/ou au mollet



## ETIRER LE LONG FLECHISSEUR DE L'HALLUX (2) (pdf 20)



- ï Position semi-accroupie, genou contre le thorax
- ï Placer la main sous le pied et le talon de la main sous le premier orteil
- ï Tirer l'orteil en arrière en tournant le pied légèrement sur l'extérieur et sentir une tension sous la plante du pied et le mollet
- ï Fléchir le genou en avant



### 3. Malpositions courantes à éviter

Position assise :

---

Croiser les pieds

---



Position en « tailleur »

---



Position du pied sous sa fesse

---



Mettre les pieds sur la table de salon  
(encore pire si les pieds sont croisés)

---



---

Appui du talon sur le genou opposée



---

Appui externe (conduite)



---

Passer derrière les pattes d'une chaise



Position couchée : Ne pas croiser les pieds

Position ventrale : Ne pas induire une torsion du pied en mettant les deux hallux face à Face

## Prévention en matière de chaussage

Eviter le port de chaussures ne tenant pas le coup de pied : les mules , les pantoufles , les tongs, adilettes ....

Eviter le port de chaussures trop grandes ou trop large ne pouvant être ajustées au pied : les chaussures de skater, baskets non lacées...

Eviter le port de chaussures ne permettant pas une bonne flexion métatarso-phalangienne : Chaussures rigides ou ayant une souplesse trop médiane , chaussures basculante ( type MBT..)

Toujours délayer ses chaussures avant de les enlever