



**Centre
Santé
Biomécanique**
Éric et Manoë Gillard

Rue Patenier 10
5000 Namur
Tél. : 081 / 73 30 97

Avenue de Bouillon 47
6800 Libramont
Tél. : 061 / 22 34 85

contact@biomecanique.be
www.biomecanique.be

Vous recevez aujourd'hui vos deux paires d'orthèses fonctionnelles parfaitement adaptées et conçues spécialement pour vous. La paire d'orthèses noires est celle « de ville » pour la vie de tous les jours et la paire d'orthèses rouge est celle de sport. Ce n'est pas le type de chaussure (ville ou basket) qui définit quelles paires porter mais bien l'activités que vous faites.

Qu'est-ce qu'une paire d'orthèses fonctionnelles ?

Les orthèses que nous avons réalisées pour vous ne sont ni des semelles orthopédiques, ni des supports, ni des soutiens plantaires.

Au contraire, ce sont des orthèses fonctionnelles conçues et fabriquées dans le but de rétablir une meilleure fonction de vos pieds et de votre appareil locomoteur. Elles sont réalisées sur base d'un moulage de vos pieds effectué dans une position bien particulière et corrigé en fonction des résultats d'un examen biomécanique statique et dynamique très complet ainsi qu'une analyse de marche.

Tout en permettant et en stimulant une mobilité normale du pied, ces orthèses évitent :

- la mobilité excessive du pied,
- la mauvaise direction de cette mobilité dans chaque période de la phase d'appui lors de la marche.

Grâce à la biomécanique du membre inférieur, nous savons que ces orthèses ont pour but de :

- Permettre une pronation normale au contact talon, une légère supination durant la période d'appui et la période propulsive de la marche créant ainsi une rotation normale de la jambe;
- Placer le pied dans une position telle qu'il crée lui-même sa stabilité durant la dernière moitié de la phase d'appui. Un pied stable durant la propulsion élimine les forces qui traumatisent et déforment l'avant-pied;
- Maintenir le pied le plus près de sa position neutre en station debout, même en présence de déformation de structure du pied ou du membre inférieur.

Même chez l'enfant, la structure et la fonction des membres inférieurs peuvent être améliorées et corrigées grâce à ces orthèses fonctionnelles.

Chez l'adulte, dont les pieds ont parfois très mal fonctionné pendant des années, la fonction peut être améliorée malgré la structure anormale avec des délais plus grands.

Quelle est la différence entre les deux paires ?

Les deux paires de semelles ont les mêmes corrections réalisées sur mesure pour vous.

Leurs différences résident dans la durométrie de leurs matériaux. Il s'agit d'un matériau de type EVA dans les deux cas mais leurs différentes durométrie modifient leurs actions. Les semelles de sports ont ce qu'on appelle une « réponse dynamique » nécessaire pour les sportifs pratiquant plus de 2 à 3 heures de sport par semaine. Cet aspect des semelles de sport permet de rendre une partie de l'énergie absorbée par l'orthèse et de diminuer les contraintes et chocs plus important lors d'une activité physique (éviter les blessures ; phlyctènes/cloches, durillons...).

Cette réponse dynamique est nécessaire et bénéfique dans le cadre d'une activité sportive mais néfaste lors d'un usage simple et quotidien. C'est pour cette raison que deux paires bien distinctes sont indispensables au sportif. D'une part en travail de fond journalier et d'autre part, plus réactives lors des sollicitations ponctuelles plus importantes.

Pourquoi ne font-elles pas toute la longueur du pied ?

C'est la manière dont le pied va se déposer et se dérouler progressivement au sol qui influencera la fin du déroulement du pas ainsi que le positionnement des étages supérieurs durant la marche... Les orthèses corrigent le pied dès son premier contact avec le sol. C'est pourquoi il est important qu'elles modifient ou tendent à modifier la position du pied lors du mouvement. L'avant-pied quant à lui va uniquement compenser les mouvements effectués par l'arrière-pied, et n'a donc pas lieu d'être modifié. Ce n'est pas pour cela qu'il ne se corrigera pas.

La partie avant d'une "semelle complète" n'apporte donc aucun bénéfice. Par souci esthétique dans la chaussure des femmes ainsi que par gain de place dans les chaussures d'une manière générale, nous choisissons de vous les proposer moins longues.

Comment se déroule l'adaptation ?

De une à six semaines peuvent être nécessaires pour vous habituer au port des orthèses fonctionnelles « de ville ». Durant cette période, 10 à 15 % des patients ressentent un certain inconfort qui se manifeste par de légers tiraillements au niveau des pieds ou des membres inférieurs ainsi qu'une irritation au niveau de la peau. Il est cependant anormal que cette gêne devienne douleur...

Pour diminuer ces effets désagréables, commencez par porter vos orthèses fonctionnelles une heure la première journée. Augmentez ce temps progressivement dans les jours qui suivent de façon à les porter toute la journée à la fin de la deuxième semaine. Il n'est pas nécessaire de suivre ce programme à la lettre. Si aucun problème n'est rencontré, l'adaptation pourra être beaucoup plus rapide (comme pour les enfants par exemple). Dans ce cas, vous pouvez les porter directement sans interruption.

Ce n'est que lorsque l'adaptation au port des semelles « de ville » est terminée et que vous vous sentez bien avec, que vous pouvez alors commencer à porter les semelles de sports. De la même façon, portez-les de manière progressive si vous en ressentez le besoin. Il est important que l'adaptation se passe dans cet ordre et selon ces conditions afin d'éviter des blessures ou désagréments éventuels.

Comment les entretenir ?

Les orthèses que vous avez reçues s'entretiennent facilement. Le lavage de celles-ci peut se réaliser en machine à laver (jusqu'à 40° maximum) ou à la main avec une brosse à ongles et un savon doux. Toutefois, restez vigilant au caractère thermosensible de ces orthèses. Évitez donc de les laisser au contact ou à proximité d'une source de chaleur.

Dans quels types de chaussures ?

Il est contre-indiqué de porter ces orthèses dans des chaussures à talon de plus de 4 cm. Une certaine aisance de mouvement des orteils dans les chaussures est également nécessaire. Une

"bonne chaussure" sera de construction solide avec un bon contrefort et un cambrion rigide.

Tout compromis dans la qualité des chaussures diminuera l'efficacité des orthèses fonctionnelles. Certaines adaptations particulières des orthèses fonctionnelles peuvent être réalisées sur demande (chaussures de sport, de travail, de loisirs ...).

Un problème avec vos orthèses?

Si vous n'êtes pas satisfait de vos orthèses qu'elle qu'en soit la raison, prenez contact avec nous dès que possible. Nous conviendrons d'un rendez-vous afin de remédier à votre problème.

N'oubliez pas que ce genre de consultation fait partie intégrante du service de délivrance des orthèses. Ces mises au point ou corrections éventuelles sont entièrement gratuites pour autant qu'un délai de plus de 4 mois ne se soit pas écoulé depuis la remise des orthèses ou depuis la dernière correction.

Comment les positionner dans la chaussure?

Les semelles doivent être placées bien en arrière, dans le fond de la chaussure et sur le bord extérieur.

A quoi servent les plâtres et pourquoi les garder ?

Les plâtres ont servi à réaliser vos orthèses fonctionnelles sur mesure et à les adapter spécifiquement pour vous. Vos plâtres sont également la preuve que l'orthèse a été faite pour votre pied et selon votre prise d'empreinte. Il est important de les conserver pour qu'en cas de problème (adaptation, perte, nouvelle paire...) vous puissiez les apporter pour que le travail soit réalisé à moindre frais pour vous.

A partir d'aujourd'hui, commence votre traitement par orthèse fonctionnelle. Un suivi attentif et rigoureux de ce traitement est impératif. N'oubliez donc pas de **revenir à la première visite de contrôle d'ici 2 mois**. Elle est gratuite car comprise dans le prix des semelles. Ensuite, nous conseillons vivement de revenir contrôler le suivi du traitement de manière biannuelle, pour un résultat optimale.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou des difficultés lors de l'adaptation ou du port des orthèses.

Eric et Manoë Gillard.

