

## MIEUX-ÊTRE

# Les aides à la marche

La marche est la fonction la plus fréquemment altérée dans la phase progressive de la Sep, après la période des poussées régressives. Des orthèses, simples ou plus complexes, permettent de la maintenir. Tour d'horizon.

« *La plainte concernant les difficultés liées à la marche est celle qui revient le plus chez les patients atteints de Sep* », explique Cécile Donzé, médecin au Centre de rééducation fonctionnelle du centre hospitalier Saint Philibert de Lomme (Nord). Quand des gênes à la déambulation persistent et réduisent le périmètre de circulation, il faut utiliser les aides existantes. Psychologiquement, le cap peut être difficile à franchir et cet aspect n'est pas à négliger. Cependant, lorsque le déplacement est facilité, ce sont toutes les relations sociales ou professionnelles qui, l'air de rien, sont préservées.

### LE PIED

#### La semelle :

La sclérose en plaques génère des troubles sensitifs ainsi que des déformations. Le pied n'est pas épargné. Il peine notamment à bien "reconnaître" le sol, ce qui

risque de provoquer des troubles de l'équilibre. Les semelles thermoformées qui épousent le pied et corrigent d'éventuelles déformations favorisent la proprioception parce qu'elles sollicitent l'ensemble du pied, réveillent les zones endormies, améliorant du même coup l'équilibre.

#### Sur prescription médicale.

La semelle est réalisée par un pédicure/podologue. Remboursée en partie par la Sécurité sociale.

### Les soins du pied

Pour bien se porter, il faut prendre ses pieds en main et leur apporter, par l'intermédiaire d'un pédicure/podologue, les deux principaux soins dont ils ont besoin :

- éviter l'épaississement des ongles et donc leur incarnation très douloureuse ;
- soigner les mycoses, souvent dues aux effets secondaires des médicaments qui interviennent même sur des sujets jeunes avec une excellente hygiène de vie.

### L'orthoplastie :

Ces petites orthèses, « fines comme des doigts de gant », en silicone, moulées sur le pied, corrigent les déformations des orteils qui ont tendance à se « mettre en griffes ». Elles évitent les frictions avec le chaussant qui finissent par provoquer des blessures. Elles peuvent envelopper un ou plusieurs doigts de pied.

#### Sur prescription médicale.

Se réalise par un pédicure/podologue. Pas de remboursement par la Sécurité sociale.

### LA CHAUSSURE

Quand la cheville ne tient plus et que se surajoutent les déformations ou les difficultés à lever le pied, il peut être nécessaire de recourir à la chaussure orthopédique. Malheureusement, celle-ci souffre d'une mauvaise image. Elle est souvent perçue comme laide, encombrante et stigmatisante évidente de la déficience.

préalable. Deux paires sont prises en charge la première année, puis une paire chaque année avec forfait réparation possible.

### L'ORTHÈSE RELEVEUR DE PIED

Lorsque l'avant-pied traîne et oblige à lever la jambe lors de la marche, une gêne et une fatigue importantes sont au rendez-vous. Une orthèse qui enveloppe la face plantaire et remonte jusqu'au mollet permet de pallier ces difficultés. Elle maintient le pied à 90° et évite qu'il ne s'accroche aux petits obstacles.

#### Sur prescription médicale.

Des releveurs standards sont vendus en pharmacie mais ils ne sont pas très adaptés aux personnes atteintes de Sep. Ils sont pris en charge partiellement par la Sécurité sociale. Toutefois, ils sont le plus souvent réalisés par un orthoprothésiste à l'aide d'un moulage et, souvent, est adjointe une articulation à la cheville qui laisse un peu de liberté. Les orthèses sont alors prises en charge à 100 %.



### Le choix de Marielle

Marielle, 42 ans, porte depuis trois ans des semelles conçues spécialement pour ses pieds. « À presque 110 € pour un remboursement d'environ 25 €, ça représente un petit budget », confie-t-elle. Mais elle ne les quitte pas, à l'extérieur comme à l'intérieur. « Évidemment, ce n'est pas le miracle. Je ne suis pas sûre de mieux marcher mais elles m'aident à conserver mon équilibre gêné par mes troubles de sensibilité. » Petit hic : la femme coquette doit porter des chaussures fermées. Les semelles lui apportent cependant un incontestable « élément de mieux-être » et ça, ça n'a pas de prix.

Pourtant, d'énormes progrès ont été faits. « Aujourd'hui, on choisit sa chaussure, la matière et la couleur, sur catalogue, explique Cécile Donzé. Ces chaussures sont devenues esthétiques et légères. Il faut dédramatiser leur usage. » Bref, il n'existe plus aucune raison de ne pas porter de chaussures orthopédiques ! Car, pour bien marcher, il est important d'être bien chaussé et cette condition vaut particulièrement chez les personnes atteintes de Sep.

Pour les personnes qui éprouvent des difficultés à relever leur pied, il est possible d'ajouter sur la chaussure un releveur discret.

**Sur prescription médicale d'un spécialiste** (rhumatologue ou professionnel de rééducation fonctionnelle).

Elle est confectionnée par un podo-orthésiste à l'aide d'un moulage du pied. Le remboursement est intégral après entente

## Les conseils du Dr Cécile Donzé

- Ne pas négliger des troubles de la marche ou de l'équilibre, consulter tout de suite un médecin spécialiste.
- Si des douleurs persistent au niveau du pied, aller voir un pédicure/podologue, il peut régler d'emblée un certain nombre de difficultés.
- Il vaut mieux prévenir les troubles, ne pas les laisser s'installer et aggraver les déformations du pied et aller au besoin vers le port d'appareillages plus importants.

## L'ORTHÈSE DU MEMBRE INFÉRIEUR

Cette orthèse cruro-pédieuse, de sa dénomination savante, part de la cuisse et se prolonge jusqu'à la plante du pied. Il s'agit là d'un « grand » appareillage utile lorsqu'il y a un déficit moteur du genou. L'orthèse est légère tout en étant solide. Elle se glisse à l'intérieur d'une chaussure classique choisie avec une pointure au-dessus. « Elle doit surtout être portée lorsque la personne est amenée à se déplacer beaucoup », souligne Cécile Donzé.

**Sur prescription médicale d'un spécialiste** (médecin rhumatologue ou de médecine physique et réadaptation). Elle est réalisée par un orthoprothésiste. Remboursement à 100 % après entente préalable. ●

Texte Delphine Siegrist  
Photo Getty Images