



Propriofoot

POUR LES CHEVILLES FRAGILES

L'entorse de cheville est souvent suivie de récurrences. Une problématique à laquelle répond "Propriofoot", **un procédé innovant qui permet de renforcer le système proprioceptif des articulations du pied et de la cheville.** PAR JEAN-PIERRE GRUEST

Tout sportif est à la merci d'une entorse de cheville. Environ 6 000 cas sont traités chaque jour en France. Bien que sa prise en charge thérapeutique soit monnaie courante, on constate un grand nombre de complications concernant cette pathologie, "avec notamment l'instabilité chronique objectivée par des épisodes d'entorses plus ou moins graves", explique Loïc Paris, kinésithérapeute du sport à Borgo (Corse). Avec son confrère Jérôme Baicry, ils constatent que les plateaux déséquilibrants utilisés pour la rééducation proprioceptive des chevilles ne sont pas adaptés et développent donc un procédé complémentaire pour limiter ces accidents et raccourcir le délai de reprise : Propriofoot.

En pratique

Il s'agit de quatre plaquettes en résine de 10 cm de côté, différenciables par leur couleur et leur support, plus ou moins stable. La plaquette verte compte deux demi-cylindres disposés parallèlement sur la longueur des côtés pour une stabilité parfaite. La jaune et la bleue, presque identiques, possèdent deux demi-cylindres alignés, situés en leur milieu, pour assurer une stabilité en un seul plan de l'espace. La plaquette rouge

repose sur une demi-sphère fixée au centre, permettant une instabilité dans tous les plans. Utilisées par paire, elles permettent de multiples combinaisons, en équilibre sur le pied lésé, et assurent une rééducation neuromotrice de la cheville et du pied tout en respectant une certaine progression dans la difficulté.

Atouts

- Ce dispositif permet de dissocier l'avant-pied de l'arrière-pied lors du travail proprioceptif ;
- Le faible débattement angulaire des plaquettes permet de cibler le travail sur la cheville et le pied, en limitant l'action du système cérébelleux et de l'oreille interne, responsable de l'équilibre général du corps ;
- Leur petite taille et leur simplicité d'utilisation autorisent un travail d'auto-rééducation en tout lieu, diminuant le temps d'indisponibilité après une entorse.

En curatif et en préventif

Quels que soient les exercices choisis, le kinésithérapeute dispose avec Propriofoot d'un outil curatif, mais aussi préventif, qui renforce le système proprioceptif de l'articulation. Il peut par exemple placer la

plaquette verte sous l'arrière du pied et la jaune (ou la bleue) sous l'avant-pied. L'avant-pied se mobilisera ou non en inversion/éversion tandis que l'arrière-pied restera stable, ce qui contribue au renforcement des muscles péri-maléolaires, et notamment des péronniers latéraux.

Le praticien peut aussi s'appuyer sur une forte instabilité du pied pour le faire travailler au maximum. Il lui suffit pour cela de placer une plaquette jaune sous l'avant-pied, avec les demi-cylindres orientés dans l'axe antéro-postérieur, et une plaquette bleue sous l'arrière-pied dans le sens de la diagonale.

À ce jour, les Propriofoot sont utilisées par de nombreux sportifs amateurs, mais aussi par des clubs de football français et étrangers, la Fédération française de basket-ball... Un succès qui ravit Loïc Ferry et Jérôme Baicry, qui souhaitent aujourd'hui développer leur concept en adaptant leur taille aux enfants, pour la correction des pieds plats par exemple. ■

