

Figure 1 : La posture normale vue de profil.

La figure 1 décrit la posture normale vue de profil. Le fil aplomb tombe depuis le centre de la tête et l'oreille, vers le milieu de l'épaule et de la hanche et tout juste antérieur à la malléole de la cheville.

Avec des talons hauts, la posture est anormale et déséquilibrée vers l'avant. Plusieurs changements de la posture sont nécessaires pour retrouver l'équilibre. C'est ce qui est observé aux membres inférieurs, au bassin, en lombaire et à la position de la tête. Ces changements sont observables pour des talons de 4.5cm et sont évidemment plus importants pour des talons de 10 voire 15cm.

La posture normale n'impose qu'une pression minimale aux os, aux articulations et aux muscles; elle ne demande qu'une dépense énergétique minimale et le risque de blessure est minimal: en

effet, le corps est en équilibre stable sur sa base de support. Au contraire, avec le port de talons hauts, le pied est instable et il y a risque de chute. Les os du pied et de la cheville, les articulations et les muscles sont surchargés, et après plusieurs années, peuvent souffrir de conséquences importantes.

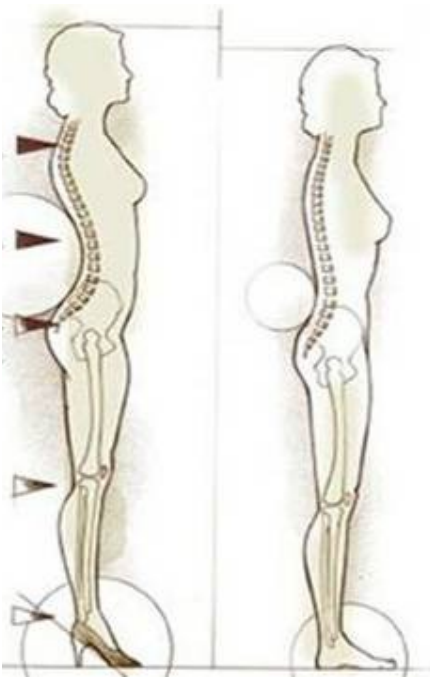


Figure 2 : L'effet du talon haut sur la posture

La première chose observée à la figure 2, c'est l'augmentation des courbures à la colonne. Le creux lombaire (lordose), le rond dorsal (cyphose) et le creux cervical (lordose) sont augmentés. Cette posture anormale amène à la longue un stress sur les articulations et les disques vertébraux et éventuellement de la douleur. La douleur lombaire est le problème le plus courant chez les personnes qui portent des talons hauts.



Figure 3 : Le talon haut amène la cheville est en flexion plantaire ce qui change la répartition du poids au pied : normalement, le poids du corps est supporté en grande partie par le talon; avec un talon haut, un pourcentage important du poids est transféré à l'avant du pied qui s'en trouve surchargé car sa structure n'est pas constituée pour supporter ce surplus de poids. Après un certain temps, c'est la douleur qui survient à

marcher ou simplement à essayer de s'y tenir debout, sans oublier d'autres problèmes mineurs comme les ampoules ou les callosités. Avec des talons aiguille de 15cm de haut, la posture est instable, le risque d'entorse ou de fracture de la cheville est très réel. À la longue toutefois, ce sont des déformations du pied qui s'installent : l'étréoussse du soulier à l'avant comprime les orteils qui manquent d'espace. Le gros orteil peut se déformer en un « oignon » (figure 4).



Figure 4 : Hallux valgus du gros orteil. Le gros orteil est dévié vers le centre du pied et peut développer une callosité, devenir douloureux et enflammé (bursite), ou encore montrer des signes d'arthrose.



Figure 5 : Orteils en marteau avec durillons et en chevauchement. Le manque d'espace va se traduire pour les autres orteils par un chevauchement ou une déformation « en marteau » avec des durillons sur leur face dorsale.

De plus, la cheville en flexion plantaire favorise le raccourcissement du fascia plantaire et du mollet, et la tendinite au tendon d'Achille.

Le genou subit une surpression au compartiment interne par rapport au compartiment externe et à l'articulation fémoro-patellaire (rotule). Les études ont pu observer plus de déformation en valgus du genou chez les personnes portant des talons hauts. Ceci favorise à long terme le développement d'arthrose au genou. Quant à la hanche, elle est amenée en rotation interne, et le bassin, en rotation antérieure.

Le port des talons hauts amènent une augmentation de l'utilisation des muscles de la chaîne postérieure (mollet, ischio-jambiers et muscles de la colonne) au détriment des muscles antérieurs. En conséquence, les muscles de la colonne perdent leur souplesse et les muscles abdominaux leur tonus, un mécanisme supplémentaire de l'augmentation de la lordose lombaire.

Ces changements deviennent permanents si les talons hauts sont utilisés fréquemment et pendant longtemps à chaque utilisation; même à l'arrêt du port des talons hauts, les changements ne sont pas réversibles. Le port de talons hauts, en particulier chez les adolescents, amène une surcharge au système musculo-squelettique, et ce durant une période de forte poussée de croissance, ce qui peut entraîner des répercussions osseuses et musculaires permanentes, comme une perte de croissance et retard du développement moteur normal.

Tiré de : Rev Bras Fisioter 2009;13:398-404.
: J. of Women's Health Vol.15, no8, 2006.