

Une paralysie des releveurs du pied

Également appelée **steppage** ou **foot drop**) sans antécédents évidents peut avoir plusieurs origines. Voici un petit tour d'horizon des **causes possibles** et de ce que l'on peut envisager en **ostéopathie**, toujours dans une logique de complémentarité avec les examens médicaux indispensables.

Rappel anatomique rapide

Les muscles releveurs du pied (tibial antérieur, extenseur commun des orteils, extenseur propre du gros orteil) sont principalement innervés par le **nerf fibulaire profond**, branche du **nerf fibulaire commun**, lui-même issu du **nerf sciatique** (racines L4-L5 surtout).

Causes fréquentes à rechercher (même sans traumatisme évident)

1. Atteinte périphérique (nerf fibulaire commun)

- Compression au col de la fibula (souvent en position accroupie prolongée, plâtre, genou croisé)
- Étirement ou compression nerveuse locale (ex. : chez les grands marcheurs ou après une chirurgie du genou)
- Kyste poplité ou tumeur comprimant le nerf

2. Atteinte radiculaire (racine L4-L5)

- Hernie discale lombaire postérolatérale
- Canal lombaire étroit
- Spondylolisthésis

3. Atteinte centrale ou neurologique

- Accident vasculaire cérébral (AVC) mineur
- Sclérose en plaques
- Maladie de Charcot-Marie-Tooth (neuropathie héréditaire)

4. Autres pistes

- Diabète (neuropathie périphérique)
 - Alcoolisme, carences (vitamines B1, B12)
 - Syndrome paranéoplasique
-

En ostéopathie, que faire ?

✅ **Important** : Toujours orienter le patient vers un avis médical pour :

- Bilan neurologique
 - IRM ou électromyogramme (EMG)
-

🌿 **Une fois les examens faits et en l'absence de contre-indication, on peut :**

🌀 **Travailler sur les zones de passage nerveux**

- Libération du **nerf fibulaire commun** au col de la fibula : technique douce pour améliorer le glissement nerveux
- Travail du genou et de la tête fibulaire (mobilité, tension des muscles environnants)
- Normalisation des fascias poplités, des chaînes postérieures

🦴 **Réguler la colonne lombaire et le bassin**

- Traitement des **blocages vertébraux L4-L5**, bassin, sacrum
- Vérification du **psoas, carré des lombes**, diaphragme (compression lombaire)

👉 **Travailler la compensation périphérique**

- Mobilité du pied et de la cheville : éviter les troubles de marche secondaires
 - Aide proprioceptive (réintégration motrice du schéma corporel)
 - Conseils posturaux et exercices associés
-

💬 **Exemples de conseils à donner**

- Éviter les positions prolongées accroupies ou jambes croisées
- Stimuler le releveur par des exercices doux (si possible)
- Orienter vers un kinésithérapeute pour renforcer les releveurs et prévenir les chutes