

Bonjour nous allons vous présenter dans cette rubrique santé la talalgie qui touche les enfants : La maladie de SEVER.

Définition :

La maladie de SEVER est une pathologie de croissance qui touche les enfants sportifs de 8 à 13 ans. Elle correspond à une ostéochondrose ou apophysose, concernant le noyau d'ossification secondaire du calcaneum (os du talon). Cette partie osseuse du talon est à l'origine de la croissance de l'os, celle-ci n'est pas encore totalement ossifiée à cet âge.



Figure 1 : radiographie maladie de SEVER talon droit

1 : Tibia 2 : Talus 3 : Calcaneum (os du talon) La flèche nous montre la zone douloureuse qui est le noyau d'ossification secondaire du calcaneum.

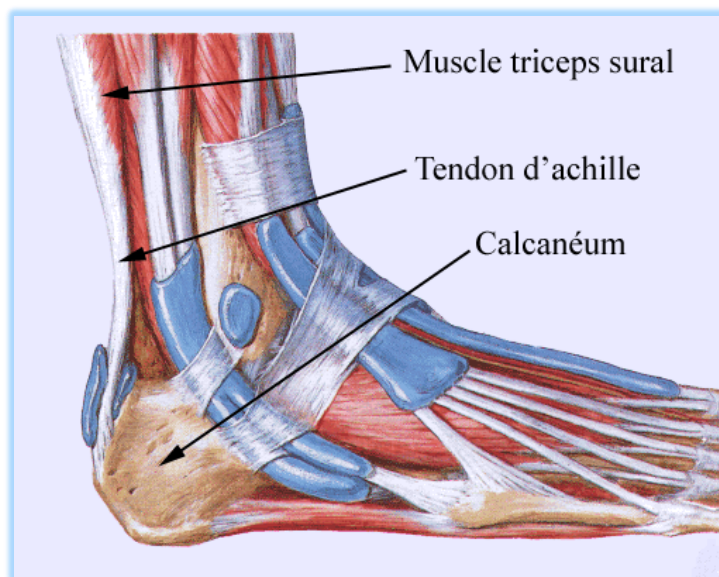


Figure 2 : planche anatomique en vue sagittale du pied droit

La traction du tendon d'Achille via le triceps sural (muscle du mollet) provoque les douleurs au niveau du calcaneum.

Mode de survenue (physiopathologie) :

Lors de la pratique sportive et notamment celle du football, le talon est soumis à un des impacts au sol et à une traction importante du tendon d'Achille. Ces deux composantes sont responsables de la survenue de la pathologie.



Figure 3 : Traction du mollet sur le Talon

La douleur est présente à la marche et s'intensifie lors de la pratique sportive. Elle se localise sur la partie postérieure du talon et sur la partie plantaire. Il n'y a pas de signe d'inflammation ni d'hématome.



Figure 4 : Localisation plantaire de la douleur



Figure 5 : Insertion douloureuse du tendon d'Achille



Figure 6 : Douleur en couronne autour de l'os du talon

Il est probable que l'enfant présente une boiterie lors de la pratique sportive voire une douleur à la palpation.

Il existe plusieurs facteurs favorisant la survenue de la pathologie :

- Un tendon d'Achille court
- Une activité sportive intensive
- Trouble statique et dynamique du pied
- Une poussée de croissance
- Un défaut d'hydratation et d'apport en calcium
- Une mauvaise hygiène de vie (alimentation et sommeil.)
- Une surcharge de poids
- Mauvais équipement sportif

Le diagnostic est clinique, il peut être réalisé par un médecin ou un podologue. Toutes les douleurs de talon des sportifs de cette tranche d'âge ne correspondent pas forcément à la maladie de SEVER. Il existe des diagnostics différentiels :

- La talonnade : survient lors d'un choc brutal du talon sur le sol, elle se caractérise par la présence d'un hématome ou d'une ecchymose sur la zone douloureuse.
- Entorse de cheville : il est possible de trouver des douleurs de talon lors d'entorse de cheville.
- Un tendinopathie d'achille (rare chez l'enfant) : avec une douleur sur le tendon ou à son insertion sur l'os du talon

Conduite à tenir :

Dans le cadre sportif il doit y avoir une bonne communication entre les parents, l'enfant, l'éducateur sportif voire le pôle médical du club pour une orientation médicale (à titre gratuit).

Cette communication est nécessaire pour une bonne prise en charge par la suite. Les éducateurs connaissent les principales pathologies de croissance. Ils vont pouvoir faire une première information aux parents pour les orienter vers leur médecin dans un premier temps.

Il est également indispensable que l'enfant s'exprime au sujet de ses douleurs lors de match/entraînement à ses éducateurs.

Traitement, prise en charge et évolution de la pathologie :

Rappel : un rendez-vous médical est nécessaire pour poser le diagnostic.

Il existe différent stade de la maladie en fonction de la douleur ressentie par l'enfant.

a) Lorsque la douleur est présente uniquement lors de la pratique sportive.

L'arrêt sportif n'est pas obligatoire, l'éducateur va adapter son entraînement avec l'enfant afin de limiter les chocs importants sur les talons et les accélérations trop brutales. Il doit y avoir un échauffement rigoureux pour l'enfant avant le début des exercices.

L'enfant doit s'écouter, il ne faut pas jouer avec une douleur qui s'intensifie tout au long de la pratique sportive.

Pour le sport à l'école, le professeur d'EPS doit être informé par un certificat médical. L'enfant peut pratiquer des sports tels que la natation, certains exercices de gym etc. Or il doit éviter les sports avec trop de choc ou contact avec le talon (athlétisme, basket, gym, volley ...)

Traitements :

- Mise en place de semelles orthopédiques de prévention avec un amorti important au niveau du talon et une correction des troubles statiques et dynamiques du pied.

- Pose de bande de Taping par un professionnel de santé pour limiter les douleurs.
- Traitement médical antalgique prescrit par un médecin si nécessaire.
- Hydratation importante pendant et en dehors du sport.
- Apport nutritionnel en calcium avec des produits laitiers.
- Respecter les cycles de sommeil.
- Traitement préventif avec des étirements des deux tendons d'Achilles.

b) Lorsque la douleur est omniprésente

Un arrêt sportif est à envisager. Celui-ci peut varier de 2 semaines à 1 mois selon l'intensité de la douleur. Cet arrêt sportif permet de reposer le talon et le tendon d'Achille.

La reprise du sport doit être validée par l'équipe médicale, par les éducateurs et les parents. Celle-ci doit se faire progressivement.

Traitements :

- Traitement podologique (voir-ci-dessus)
- Arrêt sportif défini par l'équipe médicale (football et sport à l'école)
- Prise en charge physiothérapie et séances de kinésithérapie si nécessaire
- Traitement médical antalgique conseillé
- Conseils d'hydratation, d'alimentation et d'hygiène (voir-ci-dessus) ainsi que des étirements.

c) Lorsque la douleur limite la marche au quotidien (boiterie et/ou béquilles)

L'arrêt sportif est obligatoire pour 1 mois minimum. Ce stade est atteint lorsqu'il y a un diagnostic tardif, une mauvaise prise en charge ou lorsque le protocole de soin n'est pas respecté.

La pathologie évolue vers l'amélioration sans séquelle. Avec une prise en charge rapide, en quelques mois, il peut ne plus y avoir de douleur de talon.

Traitements :

- Arrêt sportif important défini par l'équipe médicale (football et sport à l'école)
- Traitement podologique
- Prise en charge par kinésithérapie
- Traitement médical
- Conseils d'hydratation, d'alimentation et d'hygiène.



Figure 7 : Semelles orthopédiques amortissantes

Exemple de semelles orthopédiques pour un patient présentant la maladie de Sever.

La maladie de SEVER est une pathologie qui nécessite une prise en charge sérieuse. Cette maladie de croissance évolue le plus souvent vers une amélioration et reste sans séquelle. Un diagnostic rapide permet à l'enfant de ne pas arrêter son activité sportive.

L'équipe médicale de Carquefou USJA est à votre disposition pour toute interrogation sur le sujet abordé dans cette rubrique et pour tout autre sujet d'ordre médical.

Auteurs :

DANIELOU Thomas Podologue D.E / PAQUIER Gaëtan Podologue D.E

Sources :

- Pr. J. Cottalorda : Université de Montpellier 1 Sport et Santé de l'enfant Ch Maladie de SEVER
- M. VARVENNE Pierre-Franck Podologue : Publication IRBMS Maladie de Sever chez le jeune Tennisman 2014
- Dr. Patrick Bacquaert Medecin : Publication IRBMS Talalgies et Talonnade 2014