

L'AGE ET LE CHAUSSAGE

La comparaison des paramètres de la marche entre port de chaussures et pieds nus alimente la littérature ces derniers temps. Si la marche pieds nus est relativement bien supportée chez l'adulte jeune, il n'en est pas de même chez le sujet âgé. Bien que les paramètres analysés varient d'une étude à l'autre, quelques réflexions méritent d'être partagées.

Une première publication (R de Mettelinge et al Does Footwear Matter When Performing Spatiotemporal Gait Analysis Among Older Women?, J Geriatr Phys Ther. 2015 Oct-Dec;38(4):155-61.) nous dit que la marche pieds nus perturbe de façon conséquente le schéma de marche de la femme âgée et nous livre ses recommandations sur les caractéristiques du chaussage idéal.

Une seconde (A M. Davis et al Effect of footwear on minimum foot clearance, heel slippage and spatiotemporal measures of gait in older women, Gait & Posture, Vol. 44, p43-47) met en évidence qu'un chaussage bien fixé au dos du pied améliore la dynamique du talon par rapport aux pantoufles et améliore le sentiment de confiance lors de la marche.

Enfin, une revue systématique (Simon Franklin et al Barefoot vs common footwear : a systematic review of the kinematic, kinetic and muscle activity differences during walking Gait & Posture vol 42 230-239) reprend d'autres études comparatives entre la marche chaussée et pieds nus. Elle met l'accent sur les nombreuses variables observées chez l'adulte, notamment entre les habitués de la marche pieds nus et les « chaussés ». Elle relève également des contradictions entre les résultats des différentes études. Si l'on ne s'en tient qu'aux études chez les personnes âgées, il est clairement démontré que les troubles statiques du pied sont dus à un mauvais chaussage au long cours, avec une réduction de l'espace alloué à l'avant-pied. Ceci entraîne des modifications de la statique et de la cinématique du pied avec une réduction de la surface d'appui à l'origine d'une altération de la marche et un risque de chutes accru.

Par conséquent, si une partie de la rééducation gériatrique se justifie pieds nus se justifie en termes d'évaluation et de traitement de la mobilité, de la sensibilité et de la posture, la qualité du chaussage doit également faire l'objet de notre attention afin que les paramètres de marche soient le moins possible perturbés.