

RÉSUMÉ / ABSTRACT

Affaissement de l'arche longitudinale médiale chez la femme primigeste : une revue de la littérature et la proposition d'un protocole de prévention

Introduction : Les femmes ont tendance à développer des pieds plats valgus souples à partir du 2ème trimestre de grossesse, et plus particulièrement lorsqu'elles sont primigestes. Cette déformation semble persister après l'accouchement et peut être à l'origine de troubles musculosquelettiques. La prévention de son apparition semble donc pertinente. L'objectif de notre revue de la littérature est de déterminer l'efficacité du renforcement musculaire pour prévenir ou lutter contre l'affaissement de l'arche longitudinale médiale (ALM) en position statique. Un protocole de prévention de l'affaissement de l'ALM chez la femme primigeste sera proposé à la suite de notre recherche.

Matériel et Méthode : Les recherches bibliographiques ont été menées entre novembre 2019 et avril 2020, interrogeant les bases de données PubMed, Cochrane Library, PEDro et Science Direct ainsi que le moteur de recherche Google Scholar. Les résultats ont été triés en suivant la méthode présentée par l'ANAES et en respectant les critères d'inclusion et d'exclusion. Nous avons analysé les références incluses, permettant ainsi de mettre en évidence les biais, la pertinence et la validité scientifique de chacune.

Résultats : Onze références ont été incluses dans notre revue, comprenant six essais contrôlés randomisés, trois essais contrôlés non randomisés et deux séries de cas. Ces articles étudient l'efficacité du renforcement des muscles intrinsèques et extrinsèques plantaires et des rotateurs latéraux de hanche.

Discussion : Il n'existe pas de consensus pour lutter contre l'affaissement de l'ALM par renforcement musculaire. Le renforcement des muscles intrinsèques plantaires et des rotateurs latéraux de hanche, ainsi que l'étirement des rotateurs médiaux de hanche semblent efficaces pour élever l'ALM en statique. Deux études évaluent l'efficacité de programmes de renforcement musculaire pour traiter et prévenir l'affaissement de l'ALM chez des femmes enceintes. Leurs résultats sont positifs et encourageants pour de futures études concernant cette population.

Mots clés : primigeste, pied plat valgus souple, affaissement de l'arche longitudinale médiale, renforcement musculaire, prévention.

Longitudinal medial arch collapse in primigravid women : a systematic review and a proposal of a protocol of prevention

Introduction : Women tend to develop flexible flat feet from the 2nd trimester of pregnancy, especially when they are primigravid. This deformity seems to persist after delivery and may be the cause of musculoskeletal disorders. Therefore, preventing its occurrence seems relevant. The objective of our review is to determine the effectiveness of muscle strengthening in preventing the fall of the medial longitudinal arch (MLA) in a static position. As a result of our research, a protocol preventing the collapse of MLA in primigravid women will be proposed.

Material and Method : Bibliographic researches were conducted between November 2019 and April 2020 querying the PubMed, Cochrane Library, PEDro and Science Direct databases as well as the Google Scholar search engine. The results were sorted following the method presented by the ANAES and respecting the inclusion and exclusion criteria. We analyzed each included reference, thus highlighting each one's biases, relevance and scientific validity.

Results : Eleven references were included in our review ; six randomized controlled trials, three non-randomized controlled trials and two series of cases. These articles study the effectiveness of strengthening the intrinsic and extrinsic plantar muscles and lateral hip rotators.

Discussion : There is no consensus in preventing MLA by strengthening muscles. Strengthening the intrinsic plantar muscles and lateral hip rotators as well as stretching the medial hip rotators appear to be effective in elevating static MLA. Two studies evaluate the effectiveness of muscle strengthening programs in order to treat and prevent MLA collapse in pregnant women. Their results are positive, encouraging future studies in this population.

Key words : primigravid, flexible flatfoot, longitudinal medial arch collapse, muscle strengthening, prevention.