

La fasciite plantaire en 6 questions





Quoi?

Vous ressentez une violente douleur au talon en mettant le pied hors du lit ? Vous avez si mal aux pieds que chaque pas semble une torture? Vous relever du fauteuil devient un supplice? Vous souffrez peut-être de fasciite plantaire ou d'une épine de Lenoir (excroissance osseuse au talon lors de fasciite chronique). Ce problème est très répandu et caractérisé par une douleur au talon qui irradie en direction des orteils ou de la cheville. La douleur peut être forte ou plus légère.

Pourquoi?

- La fasciite plantaire est souvent due à :
- des souliers qui soutiennent mal la voûte plantaire;
 - des souliers dont les semelles sont trop dures;
 - des souliers dont les contreforts ne stabilisent pas suffisamment le talon.



Qui?

Les coureurs, les travailleurs sur surface bétonnée, les individus dont les pieds sont plats ou instables, les personnes ayant un surplus de poids...



Quand?

Surtout le matin, mais la douleur peut apparaître et disparaître au cours de la journée. Elle survient aussi après une activité physique.



Comment prévenir?

- Portez une chaussure adéquate offrant un bon soutien de la voûte plantaire;
- Maintenez un poids santé pour éviter de surmener le fascia plantaire;
- Lors d'entraînements, prenez le temps de bien étirer les muscles du tendon d'Achille, du mollet et du pied ;
- Pour les joggeurs, augmentez les distances parcourues graduellement et évitez de courir trop longtemps sur des surfaces en pente ou très dures comme de l'asphalte;
- **Renseignez-vous auprès d'un orthésiste au sujet des talonnettes et orthèses plantaires.**

Comment guérir?

- Si nécessaire, appliquez un sac de glace pendant 5 à 15 minutes après une séance d'activité physique ou en fin de journée;
- En position assise, déposez un mouchoir sur le plancher et tentez de l'attraper avec les orteils, répétez l'exercice plusieurs fois;
- Toujours en position assise, passez une serviette sous le pied et allongez la jambe en tenant la serviette;
- Massez le pied du talon aux orteils en passant par la voûte du pied.



La fasciite doit être traitée rapidement, consultez un orthésiste pour recevoir le traitement approprié.

Sachez toutefois que la fasciite plantaire est longue à guérir, vous devrez faire preuve de patience et peut-être temporairement pratiquer un autre sport qui sollicite moins le talon.