

La fasciite plantaire

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le fascia plantaire est une membrane fibreuse épaisse qui s'étend du talon aux orteils. La fasciite plantaire est une affection courante qui cause de la douleur au niveau de la plante du pied souvent lors des premiers pas le matin ou lors d'une activité sportive avec mise en charge sur les pieds. Les causes de la douleur sont le manque de souplesse et l'inflammation du fascia. L'Épine de Lenoir, petit bout d'os apparaissant au talon, est parfois associée à la fasciite mais n'explique pas nécessairement la douleur.

La majorité des patients atteints de fasciite plantaire peuvent être traités de façon non chirurgicale grâce aux exercices. Les exercices recommandés entraînent un soulagement des symptômes d'environ 25-50% après 6 semaines et complet après 3-6 mois.

RECOMMANDATIONS ET PRESCRIPTION D'EXERCICES

Modification des activités

Réduisez les activités sportives en mise en charge sur vos pieds. Favorisez des activités telles que le vélo ou la natation qui diminuent le stress au niveau de la plante du pied.



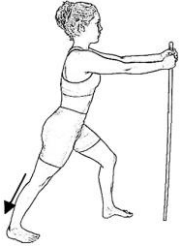
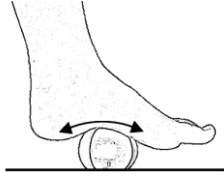
Chaussures

Assurez-vous d'avoir des chaussures bien adaptées à vos pieds avec un bon support d'arche et une semelle absorbante.

Glace

Appliquez de la glace sur la plante du pied 10-15 minutes plusieurs fois par jour ou au besoin.

FAITES CES EXERCICES TOUS LES JOURS AVEC LES DEUX JAMBES MÊME SI VOS SYMPTÔMES NE SONT QUE D'UN CÔTÉ.

| | |
|---|---|
| <p>Étirement et massage du fascia plantaire</p>  | <p>Position : Posez votre cheville sur le genou opposé. Tirez vos orteils avec la main. Massez la «corde» que vous sentez au niveau de l'arche plantaire avec votre autre main.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 2 minutes, 4 fois par jour dont la première fois avant de vous lever du lit le matin. |
| <p>Étirement du Soléaire</p>  | <p>En gardant les 2 pieds pointés vers l'avant et en maintenant le genou avant légèrement fléchi, fléchissez le genou arrière la plus possible sans décoller le talon. Vous devriez sentir un étirement derrière le bas de la jambe.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Tenir 30 secondes, répétez 3 fois. |
| <p>Étirement des Gastrocs</p>  | <p>En gardant les 2 pieds pointés vers l'avant et en maintenant le genou avant légèrement fléchi, reculer la jambe arrière pour sentir un étirement au niveau du mollet.</p> <p>Le talon ne devrait pas décoller du sol et le pied ne devrait pas tourner.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Tenir 30 secondes, répétez 3 fois. |
| <p>Auto-massage avec balle sous le pied</p>  | <p>Assis ou debout. Faites rouler une balle sous le pied d'avant en arrière et de côté.</p> |