

Fasciite Plantaire

Inflammation douloureuse du fascia plantaire, ligament fibreux attaché à l'os du talon, qui s'étend jusqu'à la base des orteils et qui soutient la cambrure du pied.

Plusieurs causes sont possibles :

- Pratique de certains sports sans échauffement préalable ou sans équipement adéquat.
- Surplus de poids exerçant une pression sur le fascia.
- Pieds creux ou plats.
- Port de chaussures qui soutiennent mal la voûte plantaire et le talon.
- La station debout ou la marche prolongées sur des surfaces dures.



Soins de base

Réduisez sans tarder l'activité physique responsable.

Choisissez des activités qui ne sollicitent pas trop la voûte plantaire. Par exemple, la natation ou le vélo.

Évitez de se promener pieds nus.

Évitez l'augmentation de douleur, dosez vos efforts en adaptant l'intensité et/ou la durée des activités.

Appliquez de la glace durant une quinzaine de minutes, plusieurs fois par jour, tous les jours.

Exercices recommandés à tous les jours, sans augmentation de douleur

1. Massez régulièrement avant et après une activité afin d'assouplir le fascia plantaire.

Roulez le pied sur une balle en appliquant une petite pression.

Massez le talon jusqu'aux orteils pendant 1 à 2 minutes. Répétez une 2^e fois.



2. En position assise, tentez d'agripper une serviette déposée sur le plancher avec les orteils.

Le talon doit demeurer en contact avec le sol.

Répétez 8 à 15 fois le mouvement avec chaque pied.

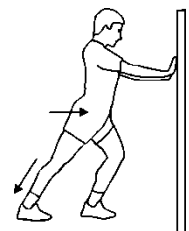


3. Étirement des mollets : placez-vous debout, en prenant appui.

Les orteils sont orientés vers l'avant.

Piez le genou avant, tout en gardant le talon arrière fermement appuyé au sol.

Maintenez la position environ 30 secondes. Recommencez une 2^e fois.



Marie-Ève Bégin, kinésiologue
Isabelle Proulx, kinésiologue