

FASCIITE PLANTAIRE

Cette blessure consiste en une réaction inflammatoire au point d'insertion du fascia plantaire sur le calcaneum. La douleur se fait sentir dès les premiers pas, le matin. Elle apparaît également au début des séances d'entraînement pour disparaître pendant l'activité. Elle débute par une douleur intermittente au talon et peut devenir aiguë et persistante.



FACTEURS POUVANT CAUSER LA FASCIITE PLANTAIRE

- Les pieds creux, les pieds plats ou pronateurs ainsi que le coussin plantaire qui s'amincit avec l'âge
- La pratique intensive de sport
- La marche ou station debout prolongée sur les surfaces dures
- Une prise de poids considérable
- Un déséquilibre biomécanique causé par un port de chaussures qui soutiennent mal l'arche plantaire

ÉTIREMENT DU SOLÉAIRE (MOLLET)

Placez-vous face à un mur, les pieds parallèles, un derrière l'autre. Le pied avant doit être placé à 10 cm du mur. Garder le talon au sol. Fléchir le genou afin qu'il touche le mur. Il est important de garder l'alignement du genou et de l'avant-pied.



ÉTIREMENT DES JUMEAUX (MOLLET)

Placer vos avant-pieds sur le bout d'une marche, en pliant légèrement les genoux, et descendre les talons plus bas que ceux-ci. Tenir la position 30 secondes 3 fois par jour.



EXERCICES

Son objectif principal est de faire diminuer l'inflammation musculaire du fascia plantaire en étirant la chaîne postérieure du membre inférieur.

SOLUTIONS ORTHÉTIQUES

Orthèse plantaire : Il est fortement conseillé de porter une paire d'orthèses plantaires afin de supporter le fascia plantaire et ainsi diminuer la tension au talon en répartissant mieux les charges.

Bas Strassburg : Il s'agit d'un bas porté la nuit qui maintient la dorsiflexion du pied et des orteils, permettant ainsi une extension continue de la chaîne postérieure.

Massage : Pour assouplir le fascia plantaire, un massage doit être effectué. Il peut se faire avec des accessoires conçus à cet effet tels qu'une balle de tennis. Il est préférable de commencer par l'avant-pied tout en se dirigeant vers le talon.

Glace : Il est recommandé d'appliquer 10 minutes de glace directement sur le point d'insertion musculaire afin de diminuer l'inflammation. Pour augmenter son efficacité, il est recommandé de l'appliquer juste avant le coucher.

Chaussure : Le port d'une bonne chaussure ayant un bon renfort et une semelle rigide est nécessaire pour bien stabiliser le pied, donc diminuer le stress sur le fascia plantaire. Il est essentiel de se chauffer dans la maison pour maintenir l'arche plantaire.

Infiltration : Elle est nécessaire quand tous les autres traitements ont échoués. Elle diminue l'inflammation au site de douleur.