

FASCIITE PLANTAIRE

La fasciite plantaire est une blessure au pied, fréquemment rencontrée chez les sportifs et les personnes qui travaillent en position debout. Elle apparaît généralement de façon progressive. Habituellement, la douleur est plus marquée le matin lors des premiers pas et au début de la pratique d'une activité sportive.

Le fascia plantaire est un tissu fibreux épais, situé sous la plante du pied dont la fonction est de soutenir l'arche plantaire. Lorsque le fascia est surutilisé, un processus inflammatoire s'installe et par conséquent, la douleur également. Puisqu'il est difficile de ne pas mettre de poids sur le pied douloureux, le problème peut facilement s'aggraver et devenir chronique.



Causes de la fasciite plantaire

- Un poids excessif sur le pied en raison d'un surpoids ou d'une station debout prolongée.
- Déséquilibres mécaniques du pied.
- Une augmentation soudaine du nombre de pas marchés ou courus.
- Une tension des muscles du mollet (raideur).
- Le port d'une chaussure possédant un mauvais soutien.

Les symptômes les plus fréquents

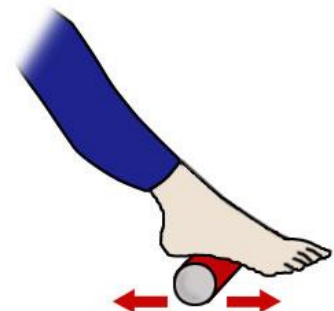
- Douleur au niveau de l'arche du pied et le talon.
- La douleur augmente lors des premiers pas au lever matinal qui s'estompe par la suite.
- Douleur vive au talon lorsque vous reprenez les activités après une période de repos.
- La douleur peut persister longtemps, de 4 semaines à 3 mois.

Douleur

Réduisez sans tarder l'activité physique responsable de la douleur. Choisissez des activités qui ne sollicitent pas trop la voûte plantaire. Par exemple, la natation ou le vélo. Évitez de se promener pieds nus. Pour éviter l'augmentation de douleur, dosez vos efforts en adaptant l'intensité et/ou la durée des activités. Pour diminuer la mise en charge et dans le but de diminuer l'irritation du fascia plantaire, une canne peut être utilisée pour la marche. Vous pouvez aussi vous procurer, en pharmacie, un soutien d'arche plantaire à mettre dans votre chaussure pour supporter votre pied et diminuer la tension sur le fascia. Évitez les chaussures à talon haut et les chaussures plates (sans support d'arches).

Glace

Vous pouvez appliquer de la glace (une bouteille d'eau congelée de 500 ml) que vous pouvez faire rouler sous le pied ou tout simplement y déposer le pied durant 10 à 15 minutes plusieurs fois par jour. Vous pouvez utiliser aussi un sac de légumes surgelés ou de la glace concassée.



Exercices :

Il est normal de ressentir de l'inconfort ou de la douleur après les exercices. Celle-ci ne devrait pas persister au-delà de 20 minutes après les exercices.

Si un exercice augmente la douleur, réajuster l'intensité et le nombre de répétitions.

L'important est d'y aller progressivement.

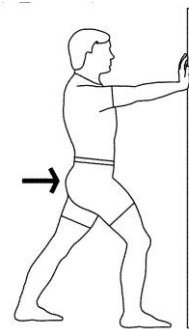
Assis sur une chaise, une balle de tennis sous le pied. Roulez la balle sous le pied, particulièrement au niveau de l'arche en appliquant une petite pression.

Faites-le pendant 2 à 3 minutes, plusieurs fois par jour.



Debout, face au mur, mains en appui, pied sain en avant et le pied atteint en arrière. Tout en gardant le pied arrière au sol, déplacez le corps vers l'avant de façon à ressentir un étirement au niveau du mollet.

Gardez la position 20 à 30 secondes. Faire 3 répétitions 2 fois par jour.



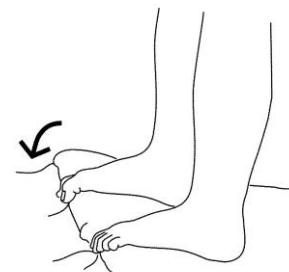
Assis, jambes allongées, courroie passée sous le gros orteil du pied atteint. Tirez sur la courroie afin d'amener votre gros orteil vers vous.

Tenir 20 à 30 secondes. Faire 3 répétitions 2 fois par jour.



Assis sur une chaise, pieds au sol, serviette sous les pieds. Agrippez la serviette avec les orteils sans lever les talons du sol.

10 à 20 répétitions, 2 fois par jour.



Debout, mains en appui sur une chaise. Soulevez-vous sur la pointe des pieds.

10 à 20 répétitions, 2 fois par jour

