

La fasciite plantaire, vous connaissez?

La fasciite plantaire

La fasciite plantaire est une pathologie du pied très répandue qui provoque de vives douleurs au talon et à l'arche du pied. Cette douleur est en fait une inflammation causée par des microdéchirures au niveau du fascia plantaire, la membrane fibreuse (ligament) qui soutient la voûte du pied.

Les possibles complications

Non traitée, la fasciite plantaire devient un problème chronique qui peut se transformer en épine de Lenoir, une excroissance osseuse anormale du talon. Elle se manifeste par une importante douleur au talon au réveil, voire même insupportable.

Les personnes à risque

Parmi les personnes à risque, on note les personnes aux pieds plats, aux pieds creux et les athlètes. Les personnes souffrant d'obésité et/ou celles ayant pris un gain de poids rapide, comme les femmes enceintes, sont également sujettes à développer cette pathologie.

Les causes

- Héritéité (par la forme du pied)
- Port de chaussures sans soutien
- Déséquilibre mécanique du pied
- Arthrose et la polyarthrite rhumatoïde
- Tension des muscles et des mollets
- Pratique intensive d'un sport
- Surpoids

Les traitements proposés par le podiatre



Coussinets pour le talon



Glace sur le talon et étirements



Orthèses plantaires



Thérapie manuelle, ultrasons, laser ou par ondes de choc



Médicaments anti-inflammatoires



Injections de cortisone au talon

PiedRéseau, des podiatres qui prennent soin de vos pieds!

Le podiatre est un professionnel de la santé qui détient un doctorat en médecine podiatrique. Il est le professionnel tout indiqué pour traiter vos pieds, que ce soit pour des douleurs, orthèses, verrues plantaires, ongles incarnés ou bien des soins préventifs.

Les maux de pieds, de genoux, de hanches ou encore de bas du dos peuvent souvent être reliés aux pieds. Les compétences et l'expertise du podiatre lui permettent de comprendre la cause et de traiter les douleurs par ses techniques physiques, pharmacologiques, orthopédiques et chirurgicales. En tant que professionnel des pieds, le podiatre offre des traitements plus spécialisés.

Pour la santé de vos pieds, laissez-lui le soin de vous évaluer et de vous soigner!

Psst!

- Modérez vos activités physiques (temporairement).
- Portez une chaussure en tout temps.
- Portez des chaussures adéquates, surtout lors d'activités sportives.
- Massez et étirez régulièrement le fascia plantaire et les mollets.
- Trempez vos pieds dans l'eau froide pour diminuer l'inflammation (fin de journée).