

La tendinite du tendon d'Achille – Instructions



La tendinite du tendon d'Achille

La tendinite du tendon d'Achille se caractérise par une douleur ressentie derrière le talon. Le tendon peut être épaissi et enflé. Les douleurs peuvent être présentes en tout temps ou bien seulement lors de la marche et de la course. De plus, les douleurs peuvent être accentuées après un repos, le matin au levé ou parfois, seulement présentes en fin de journée.

Les premières étapes recommandées sont :

- Le port d'espadrilles du matin au soir, même dans la maison
- L'application de glace jusqu'à 10 min/heure autant de jours que désiré
- Le repos
- Limitation de la marche et de la position debout
- Un léger massage de la région sans causer plus de douleur
- L'application de crème Voltaren selon votre condition (demander au pharmacien)
- La prise d'anti-inflammatoires, si votre état de santé le permet.



Ce que votre podiatre peut faire et vous recommande :

- Les bandages thérapeutiques __ fois par semaine;
- La thérapie manuelle __ fois par semaine;
- Une attelle de nuit ou de soirée;
- Les bottes de décharge;
- La prescription d'orthèses plantaires;
- La prescription d'anti-inflammatoire;
- Référence _____.

Selon les recommandations de votre podiatre :

- Étirements du mollet selon votre protocole d'exercices.