

Plantar fasciitis

La fasciite plantaire est une inflammation du fascia plantaire, le tissu qui relie le talon aux orteils sur la plante du pied. Ce tissu maintient la voûte plantaire et absorbe les chocs lors de la marche.

C'est la cause la plus fréquente de douleur au talon, représentant 80 % des cas. Elle touche le plus souvent les personnes âgées de 40 à 60 ans.

Facteurs prédisposants

La façon dont vous marchez joue un rôle important. Elle est plus fréquente chez les personnes qui roulent les pieds vers l'intérieur, ont une voûte plantaire haute, sont en surpoids et ont un travail qui les oblige à rester debout pendant de longues périodes.

Quels sont les symptômes ?

La douleur se manifeste dans la partie inférieure ou interne du talon lors de la marche. Elle est généralement plus intense lors des premiers pas, en particulier le matin. Après avoir marché pendant un certain temps, le fascia s'étire et la gêne diminue généralement.

Chez les athlètes, au stade précoce, la douleur peut n'apparaître que le matin et après l'entraînement.

Il est important de prendre des mesures préventives dès l'apparition des premiers symptômes, car avec le temps, cette affection a tendance à devenir plus douloureuse et peut limiter les activités quotidiennes du patient.

Mesures préventives

- Portez des **chaussures appropriées et confortables**, offrant un bon maintien et un bon amorti.
- Évitez les chaussures à semelles complètement plates ou rigides.
- **Traitez tout excès de poids** ou obésité.
- En cas de modification de la voûte plantaire, des semelles orthopédiques sont généralement recommandées à titre préventif.

Lors de la pratique d'une activité physique, il est important de s'échauffer et d'**étirer** les muscles avant et après l'effort.

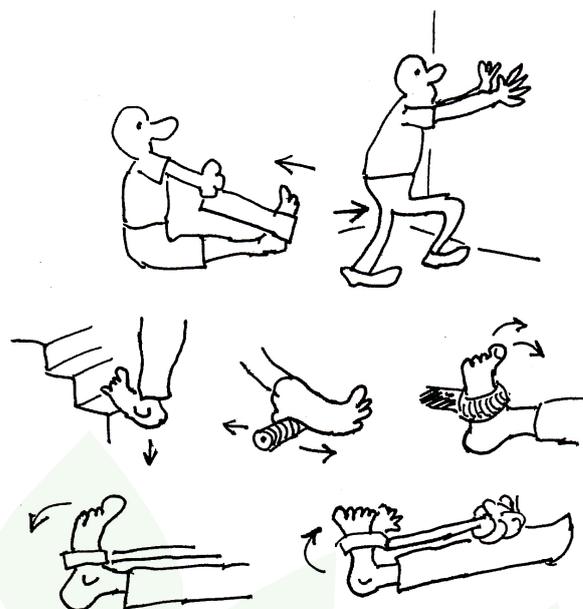
Traitement

Cette affection peut durer des semaines, voire des mois, il est donc important d'être **patient** et de pratiquer les exercices de **manière régulière**.

Dans un premier temps, le traitement consiste à **faire des étirements**, à **éviter la pratique sportive** et à **prendre des médicaments anti-inflammatoires**.

Masser la zone touchée avec une petite bouteille d'eau congelée agit comme un rouleau et soulage la douleur.

Les exercices augmentent la souplesse des muscles postérieurs de la jambe. En voici quelques exemples :



Si ces exercices n'améliorent pas l'état, une **infiltration** peut être administrée. Cela est désagréable, mais réduit généralement la douleur.

D'autres traitements comprennent la chirurgie ou la thérapie par ultrasons, bien que leurs avantages n'aient pas été prouvés.

Autrice : Beatriz Pérez Rubio

Révision scientifique : M. Julia Pajares, Montserrat Romaguera (Groupe d'exercice et de santé de la CAMFIC), et le Groupe de rhumatologie de la CAMFIC

Révision éditoriale : Groupe d'éducation sanitaire de la CAMFIC

Traduction : Quasar Serveis d'Imatge

Illustrations : Joan Josep Cabré