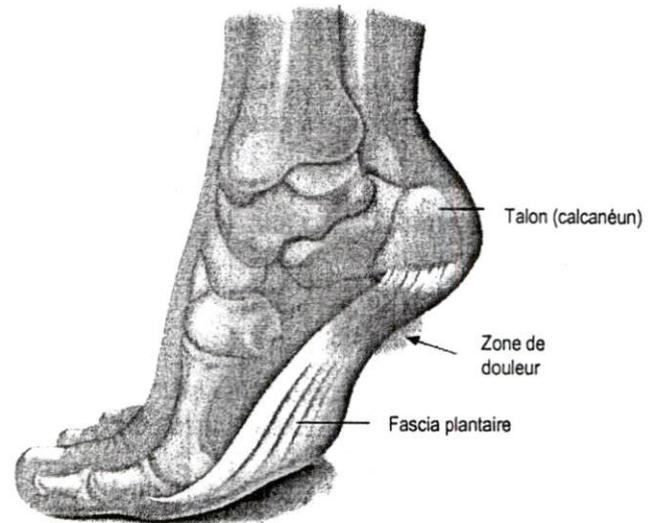


FASCIITE PLANTAIRE

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 par une douleur vague et intermittente au talon qui peut devenir aiguë et constante. 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 sur utilisé, 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'une obésité ou d'une station debout.
- L'arthrose ou la polyarthrite rhumatoïde.
- 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

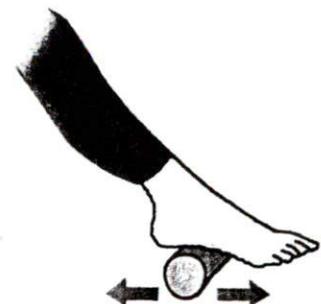
- Douleur au niveau de l'arche du pied et le talon.
- La douleur augmente lors des premiers pas au lever matinal qui s'estompe par la suite.
- Douleur vive au talon lorsque vous reprenez les activités après une période de repos.

Douleur

Dès les premiers symptômes, il faut diminuer ou cesser temporairement les mouvements ou activités qui sollicitent et augmentent la douleur au talon. Pour diminuer le poids au niveau du pied, dans le but de diminuer l'irritation du fascia plantaire, une canne peut-être utilisée pour la marche.

Glace

Appliquez 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.



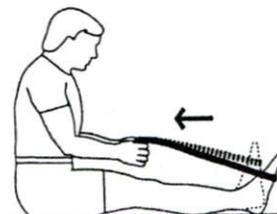
Exercices :

Lorsque la douleur au repos est bien contrôlée, il est temps de commencer progressivement les exercices. En tout temps, pendant les exercices et pendant les activités de la vie quotidienne, il faut respecter la douleur. Si un exercice augmente la douleur, réajuster l'intensité de l'exercice ou le cesser pour quelques jours puis le recommencer par la suite. Ne jamais faire les exercices qui augmentent la douleur.

Numéro 01

Assis, jambes allongées, serviette ou ceinture sous le pied. Tirez la serviette vers vous jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans le mollet.

Tenir 15 secondes, 1 série, 10 répétitions.

**Numéro 02**

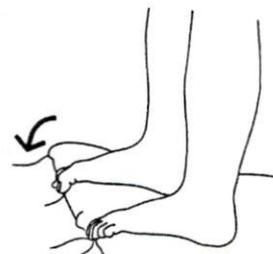
Assis, jambes allongées, courroie passée sous le gros orteil du pied atteint. Tirez sur la courroie afin d'amener votre gros orteil vers vous.

Tenir 15 secondes, 1 série, 10 répétitions.

**Numéro 03**

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

. 2 séries, 10 répétitions

**Numéro 04**

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

. 2 séries, 10 répétitions

**Numéro 05**

Debout sur une jambe, mains en appui sur une chaise. Soulevez-vous sur la pointe du pied. Faire cet exercice au lieu du No 4 si ce dernier se fait facilement.

. 2 séries, 10 répétitions



Rappelez-vous que le repos, le respect de la douleur dans les activités et les traitements de glace faits de façon régulière, demeurent les meilleurs traitements pour votre fasciite plantaire. Si la douleur persiste plus de 3 à 4 semaines. Veuillez consulter votre médecin.