



Guide Patient

# LA FASCITE PLANTAIRE



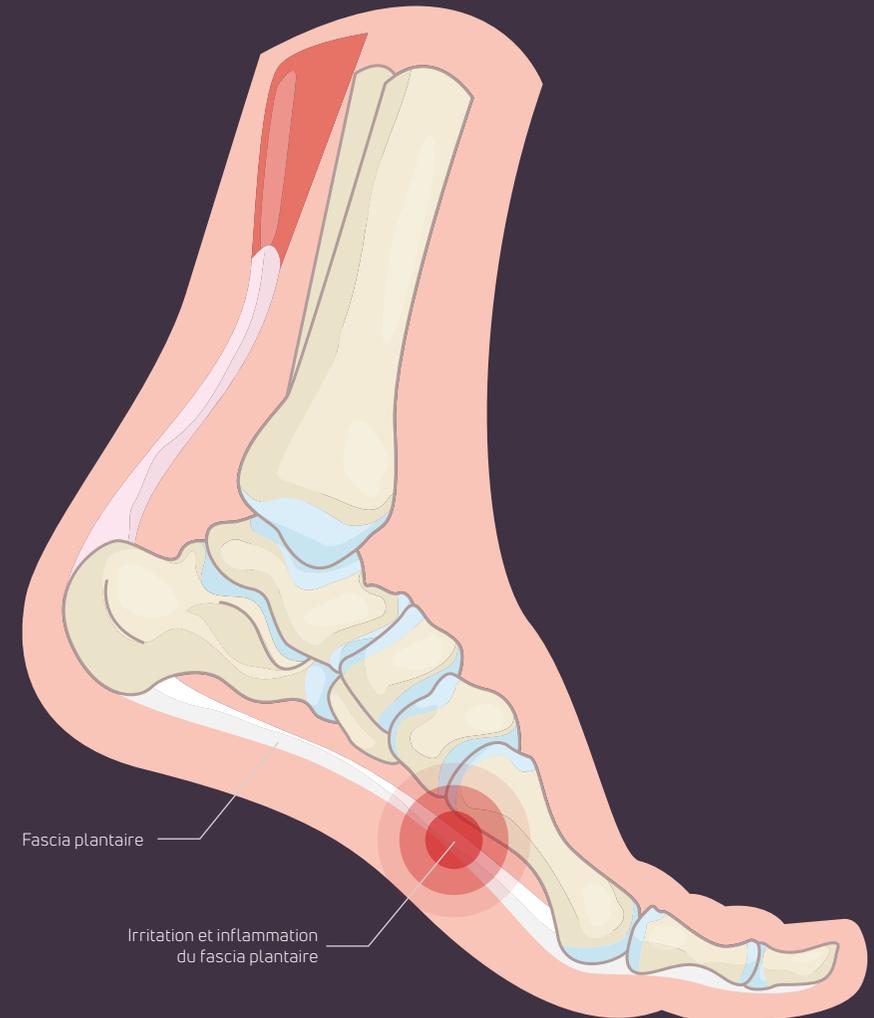
# QU'EST-CE QUE LA FASCIITE PLANTAIRE?

La fasciite plantaire est un type courant de douleur au talon chez les adultes actifs.<sup>1</sup> Elle se développe lorsque votre fascia plantaire – la bande épaisse de tissu située sous le pied, reliant le talon à vos orteils – devient douloureuse avec présence d'une inflammation.

Généralement, vous sentez une douleur aiguë, telle des coups d'aiguilles sous votre pied qui se produisent le plus souvent le matin.<sup>2</sup>

La fasciite plantaire est fréquente chez les coureurs, les personnes en surpoids et les personnes qui portent des chaussures trop étroites ou à talons<sup>3</sup>.

Si vous éprouvez des douleurs au talon, surtout après le sport, consultez votre médecin ou un professionnel de santé.



1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4853481/>

2. <https://www.aafp.org/afp/2001/0201/p467.html>

3. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/plantar-fasciitis/symptoms-causes/syc-20354846>

# LES SYMPTOMES DE LA FASCIITE PLANTAIRE

La fasciite plantaire provoque généralement une douleur lancinante sous votre pied près du talon. La douleur est généralement la plus forte au réveil, bien qu'elle puisse également être déclenchée après une station assise ou debout prolongée. La douleur peut intervenir après un exercice physique (ex course à pied) mais pas pendant celui-ci.

## Les symptômes de la fasciite plantaire peuvent inclure :

- Douleur aiguë sous le pied au niveau du talon
- Douleur forte au réveil lors de la descente du lit
- La douleur s'aggrave après l'exercice, pas pendant<sup>1</sup>

## DIAGNOSTIC

Votre fascia plantaire est en forme de corde et soutient l'arc de votre pied. La tension et le stress sur votre pied peuvent créer de petites déchirures dans le fascia. Les étirements répétés et les déchirures peuvent l'irriter ou l'inflammer, bien que dans de nombreux cas de fasciite plantaire, la cause demeure incertaine.

## Les facteurs qui peuvent augmenter le risque de fasciite plantaire comprennent :

- Âge : La pathologie est plus fréquente entre 40 et 60 ans
- Certains types d'exercice (ex course à pied)
- La mécanique des pieds : Les pieds plats, une voûte plantaire élevée ou même un mode de marche anormal peuvent influencer sur la répartition de votre poids lorsque vous vous tenez debout
- Obésité ou l'excès de poids
- Les emplois qui vous maintiennent sur pied (qui exigent de marcher fréquemment ou de vous tenir debout sur des surfaces dures)

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4853481/>



# SOULAGER LA FASCIITE PLANTAIRE

Les exercices d'étirement, de renforcement et l'utilisation de dispositifs spéciaux peuvent aider à soulager les facteurs qui peuvent augmenter le risque de fasciite plantaire comprennent :

## PHYSIOTHÉRAPIE

Un kinésithérapeute peut vous montrer une série d'exercices pour étirer le fascia plantaire, le tendon d'Achille et renforcer les muscles de la jambe. Il peut également vous apprendre à appliquer une bande taping élastique et adhésive pour soutenir le bas de votre pied.



## ATTELLE ORTHOPÉDIQUE

Portez une attelle pour la fasciite plantaire lorsque vous faites du sport ou au travail. Cela peut aider à réduire le stress sur le pied et peut soulager ou prévenir la douleur afin que vous puissiez continuer votre activité.



## CHAUSSURES CONFORTABLES

Si vous souffrez de fasciite plantaire, privilégiez le port de chaussures confortables et adaptées, et évitez les talons hauts ou les chaussures trop serrées.



## SEMELLES ORTHOPÉDIQUES

Votre podologue peut vous prescrire des semelles orthopédiques spécifiques à votre problème d'alignement ou de positionnement des pieds.



# TRAITEMENT A DOMICILE ET PREVENTION

Si vous ressentez une douleur à la cheville, arrêtez immédiatement l'activité en cours et reposez l'articulation douloureuse.

Il est important de faire des exercices simples au niveau de la cheville pour renforcer les ligaments et les muscles tout en travaillant sur l'amplitude des mouvements et la flexibilité. Le massage peut également aider à soulager les tendons surmenés du pied et de la cheville.

N'oubliez pas, si vous êtes sur vos pieds toute la journée, de leur donner un peu de repos (ex toutes les 2 ou 3 heures, s'asseoir 5 minutes).

Portez des chaussures appropriées, à votre taille ni trop étroites ni avec des talons trop élevés. Si vous éprouvez des douleurs à la cheville et aux pieds, portez des chaussures hautes et assurez-vous de bien les lacer.

Après une blessure à la cheville et aux pieds, assurez-vous d'être autorisé par votre médecin à reprendre une activité. Il est aussi à envisager de porter une attelle de cheville pour améliorer la sécurité et le soutien de l'articulation.

### PORTER DES CHAUSSURES APPROPRIÉES :

Pour aider à réduire le risque de fasciite plantaire et autres maux du pied, choisissez une chaussure qui a un bon soutien et qui s'adapte à votre pied correctement. Vous pouvez également utiliser des semelles ou des attelles pour aider à atténuer la fasciite plantaire ou à la prévenir.

- Choisir ses chaussures : veillez à ce qu'elles aient un talon faible ou modéré, des semelles épaisses, un bon soutien de l'arche. Evitez de marcher pieds nus.
- Changer de chaussures : ne portez pas de chaussures de sport trop usées. Remplacez-les avant qu'elles ne cessent de vous soutenir et d'amortir les chocs.
- Envisager le port de chaussures spécifiques pour le soulagement de la fasciite plantaire. Chaussures Dr. Comfort®

### CHANGER DE SPORT :

Essayez un sport à faible impact, comme la natation ou le vélo, au lieu de marcher ou de faire du jogging.

### ESSAYER LA THÉRAPIE PAR LE FROID :

Appliquez du froid sur la zone de douleur pendant 15 minutes, trois ou quatre fois par jour, pour aider à réduire la douleur et l'inflammation. Par exemple, appliquer de la glace envelopper dans un tissu sur la zone ou rouler une bouteille d'eau gelée sous le pied.

Découvrez nos solutions ici

### FAIRE DES ÉTIREMENTS :

Des exercices simples à la maison peuvent étirer le fascia plantaire, le tendon d'Achille et les muscles du mollet pour aider à soulager la douleur de fasciite plantaire.

- Exemple : Fléchir vos orteils à l'aide d'une main et maintenez-les en position pendant 30 secondes. Répéter le mouvement 3 fois. Cet exercice est à réaliser tous les jours, de préférence le matin au réveil avant de faire votre premier pas. Vous pouvez également faire cet étirement avant de vous tenir debout après une longue période assise.<sup>1</sup>

Pour des exercices spécifiques visant à soulager la douleur, consultez un professionnel de santé.



DonJoy®  
ICEMAN® CLEAR3™

EN SAVOIR  
PLUS

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4853481/>

# OPTIONS DE TRAITEMENTS SUPPLEMENTAIRES<sup>4</sup>

Si les mesures conservatrices n'aident pas à soulager la douleur de la fasciite plantaire après plusieurs mois, votre médecin peut vous recommander :

- Injections : les injections de stéroïdes dans la région touchée peuvent soulager temporairement la douleur
- Thérapie par ondes de choc : les ondes sonores sont dirigées vers la zone de douleur au talon pour aider à stimuler la guérison
- Chirurgie : si la douleur est grave et que d'autres options de traitement ont échoué, une intervention chirurgicale peut être nécessaire pour détacher le fascia plantaire de l'os du talon
- Botte : un professionnel de santé peut recommander le port d'une botte pour aider à réduire l'inflammation



Chattanooga®  
**INTELECT® RPW LITE**



Aircast®  
**AIRSELECT™ ELITE**

**EN SAVOIR PLUS**

**EN SAVOIR PLUS**

Pour plus d'informations sur nos solutions,  
visitez notre site

**DJOGLOBAL.FR**



**DJO France S.A.S.**  
Centre Européen de Fret  
64990 Mouguerre  
France

**Tél. : +33 (0)5 59 52 86 90 • Fax : +33 (0)5 59 52 86 91**

***djoglobal.fr***

© 2021 DJO

Les résultats peuvent varier d'un individu à l'autre. Ni DJO, LLC ni aucune de ses filiales ne dispensent de conseils médicaux. Le contenu de ce document ne constitue pas un avis médical. Veuillez plutôt consulter votre professionnel de la santé pour obtenir des informations sur les traitements, le cas échéant, qui pourraient vous convenir.

Le contenu de cet article a été préparé indépendamment et existe à titre informatif uniquement. Les opinions exprimées ici sont celles de l'auteur et ne reflètent pas nécessairement les opinions d'une autre partie.

Dispositifs médicaux de classe I qui portent, au titre de la réglementation le marquage CE. Lire attentivement les notices et demander conseil à un professionnel de santé.

Fabricant : DJO LLC

Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé de classe I et IIa réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE.