Douleurs au talon : ça se soigne!

Autor(en): **Bernier, Martine**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2019)**

Heft 115

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-906173

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Douleurs au talon : ça se soigne !

Vous ressentez une violente douleur au talon le matin, au réveil ? Vous souffrez peut-être d'aponévropathie plantaire. Bonne nouvelle, il y a des solutions … mais il faudra vous armer de patience.

Selon la Dre Katarina Stanekova, médecin cadre du Centre du pied au CHUV, nous sommes tous égaux devant le spectre de l'aponévropathie plantaire, anciennement appelée « fasciite plantaire ». Environ 10 % de la population en serait atteinte, tous âges et sexes confondus.

Mais qu'est-ce que l'aponévropathie plantaire ? Cette maladie intervient sur le fascia plantaire, cette structure fibreuse qui est le soutien de la voûte plantaire et qui absorbe les chocs lors de la marche. Elle est due à des microtraumatismes ou à des traumatismes répétitifs chroniques. Ceux-ci provoquent une sorte d'épaississement du fascia, des microdéchirures, voire une inflammation des structures adjacentes. Les symptômes s'installent peu à peu : « Cela se traduit par une douleur du talon au niveau de l'endroit où le fascia s'attache à l'os du talon. Cette maladie apparaît progressivement, sur plusieurs mois, et même plusieurs années. La douleur très typique intervient le matin, au saut du lit. Elle est aiguë et s'atténue après quelques pas. Puis, elle empire de nouveau le soir, après une activité debout prolongée. »

Violente, la douleur survient au réveil et s'atténue après quelques pas.

Il existe des facteurs de risques exposant plus particulièrement à l'aponévropathie. Parmi eux, la surcharge pondérale, certaines déformations du pied, comme le pied creux ou le pied plat, la pratique de métiers ou d'activités où l'on est beaucoup debout, stationnaires, et certaines activités sportives comme la course à pied, la danse ou des sports d'endurance. Il n'est pas prouvé que le port de hauts talons soit aussi à l'origine de ces microtraumatismes, mais leur port peut être lié à un raccourcissement de la chaîne musculaire postérieure du mollet qui, elle, est l'une des autres causes de l'aponévropathie plantaire.

« Il faut compter un à deux ans pour venir à bout du problème »

DRE KATARINA STANEKOVA, CHUV

QUE FAIRE ?

Si vous ressentez des douleurs prononcées du talon à votre réveil, il y a donc de fortes chances pour que vous souffriez de cette pathologie. Elle se diagnostique facilement, se traite, mais demande des mois de soins, comme l'indique la Dre Stanekova : « La plupart du temps, l'approche consiste à diminuer l'activité qui provoque les microtraumatismes par le repos et à prescrire des supports plantaires qui amortissent les chocs, comme les petites talonnettes en silicone. Ce traitement est toujours associé aux exercices d'étirement du fascia par des massages et des exercices spécifiques d'allongement de la chaîne musculaire postérieure (du mollet). En général, il faut compter un à deux ans pour venir à bout du problème. La maladie met longtemps à s'installer et sera tout aussi longue à partir. D'autant qu'il n'y a, en principe, pas de chirurgie possible. « Les gestes chirurgicaux existent, notamment sous forme d'allongement chirurgical des muscles du mollet, mais leur succès n'est pas toujours assuré. La chirurgie reste la solution du dernier recours pour les cas très récalcitrants. » La cause exacte de la survenue de l'aponévropathie est pour le moment inconnue. Il est difficile de savoir que faire pour éviter d'y être exposé, mais il est cependant conseillé, si vous pratiquez des activités à risque, d'adopter des exercices de stretching, et de porter de bonnes chaussures avec un bon amortissement.

MARTINE BERNIER

simarik et Heïdi Diaz