

Douleur au talon et fasciite plantaire

Qu'est-ce que la fasciite plantaire?

La fasciite plantaire est un type courant de douleur au talon et à la voûte plantaire. L'aponévrose plantaire est une bande de tissu qui relie l'os du talon aux orteils, et qui agit comme une bande élastique formant la voûte du pied. Un coussin adipeux dans le talon recouvre l'aponévrose plantaire et aide à amortir le choc pendant la marche. Si l'aponévrose plantaire devient irritée ou enflée, une douleur au talon peut apparaître.

Quels sont les symptômes?

Votre professionnel de la santé vous demandera quel type de douleur vous éprouvez, quand elle survient et depuis combien de temps elle est présente. Si vous ressentez une douleur au talon dès que vous vous levez le matin, vous souffrez peut-être d'une fasciite plantaire. La plupart des personnes atteintes comparent la douleur à la sensation d'un couteau ou d'une aiguille enfoncés dans la plante du pied. La douleur devient plus vague lorsque le sujet resté debout un moment. Si vous vous asseyez pendant un certain temps, la douleur vive réapparaît lorsque vous vous remettez debout.

Existe-t-il un test permettant de confirmer que je suis atteint de fasciite plantaire?

Non. Votre professionnel de la santé devrait être en mesure de déterminer si vous en êtes atteint en vous interrogeant sur vos symptômes et en effectuant un examen. En général, une radiographie et d'autres tests sont inutiles, sauf si votre médecin veut vérifier si vos symptômes ont une autre cause.

Que puis-je faire pour améliorer la sensation au pied?

L'état de la plupart des personnes s'améliore en une année, même sans traitement.

Repos : laissez à votre pied le temps de guérir en vous reposant, mais n'abandonnez pas toute activité car cela peut provoquer plus de douleur et de raideur à long terme.

Glace : l'application de glace sur le talon pendant 20 minutes jusqu'à quatre fois par jour pourrait contribuer à soulager la douleur. La glace et les massages du pied avant l'exercice peuvent aussi être utiles.

Analgésiques : l'ibuprofène et le naproxène peuvent aider à soulager la douleur; consultez d'abord votre médecin.

Exercices du pied : certains exercices peuvent renforcer les muscles du pied et étirer les tendons et les ligaments tendus. Parlez-en à votre professionnel de la santé (étirer le pied avec une serviette ou une bande élastique, effectuer des cercles avec les pieds, fléchir les orteils, fléchir les orteils sur une serviette enroulée, masser en faisant rouler une balle de tennis sous le pied, etc.). Il se peut aussi que vous soyez orienté chez un physiothérapeute, un podiatre ou un podologue par votre professionnel de la santé. Visitez les sites Web suivants pour de plus amples renseignements (en anglais) :

- Alberta Health: <https://myhealth.alberta.ca/Health/aftercareinformation/pages/conditions.aspx?hwid=ad1503>
- Vidéo démontrant des exercices d'étirement à faire à domicile : <https://www.youtube.com/watch?v=NZmeJ7AP6jl>

Chaussures robustes et attelles de nuit : les chaussures de course très matelassées avec soutien de la voûte plantaire et du talon sont celles qui conviennent le mieux. Il peut aussi être utile d'ajouter un coussinet ou une semelle pour talon en gel. Certaines personnes utilisent une attelle pendant la nuit pour maintenir leur pied droit et empêcher l'aponévrose plantaire de se resserrer davantage. Consultez un professionnel des soins des pieds canadiens qualifié (p. ex., un podiatre ou, dans certaines provinces, un podologue) avant d'acheter l'un de ces articles pour vous assurer de ne pas utiliser quelque chose qui puisse aggraver votre douleur au pied.

En quoi consiste le traitement?

Après vous être traité vous-même (par les méthodes susmentionnées), si votre état ne s'améliore pas ou que vos symptômes s'aggravent, votre professionnel de la santé pourrait vous proposer :

- De vous orienter vers un professionnel qualifié en soins des pieds pour qu'il fabrique des semelles spéciales, adaptées à votre pied
- De bander votre pied d'une manière particulière pour le soutenir, ou de porter une attelle au pied et à la cheville après avoir consulté un professionnel qualifié des soins des pieds ou un physiothérapeute
- Des injections de stéroïdes dans les pieds pour soulager la douleur
- Une intervention chirurgicale (seulement dans certains cas qui ne répondent pas aux autres traitements)

Certains nouveaux traitements n'ont pas été bien étudiés ou leur efficacité n'a pas été prouvée (p. ex., laser, acupuncture).

Veillez à consulter votre professionnel de la santé avant d'essayer un autre traitement pour soulager votre douleur.

Comment prévenir la récurrence d'une fasciite plantaire?

- Portez des chaussures à la bonne taille, bien matelassées et qui soutiennent votre talon et votre cheville.
- Évitez de marcher pieds nus, de porter des pantoufles, des sandales de plage, des chaussures plates, mal ajustées ou usées.

D'après : **1)** MedlinePlus <https://medlineplus.gov/ency/article/007021.htm>; **2)** Family Doctor.org <http://familydoctor.org/familydoctor/en/diseases-conditions/plantar-fasciitis.printerview.all.html>; **3)** American Family Physician. 2011. <http://www.aafp.org/afp/2011/0915/p686.html>

4) UpToDate 2017. https://www.uptodate.com/contents/heel-pain-caused-by-plantar-fasciitis-the-basics?source=see_link

