Douleur au talon chez l'enfant ou l'adolescent (maladie de Sever)

CE QUE VOUS AVEZ

Pendant la croissance (le plus souvent entre 8 et 15 ans), la zone de croissance à l'arrière de l'os du talon devient sensible aux impacts et à la traction du tendon d'Achille. Les deux talons sont souvent touchés. Ce n'est pas grave : la douleur disparaît sans séquelles quand la croissance du talon est terminée, mais elle peut revenir par périodes d'ici là. Des talonnettes et un ajustement du sport selon la douleur soulagent bien.

CE QUI AIDE

- Mettre une talonnette ou une coque talonnière amortissante (gel ou mousse) dans les deux souliers.
- Ajuster les sports de course et de sauts (soccer, basketball) selon la douleur : l'arrêt complet est rarement nécessaire.
- Appliquer de la glace 10 à 15 minutes à travers un linge sur le talon si cela soulage après le sport.
- Porter de bonnes espadrilles et éviter de marcher pieds nus sur les surfaces dures pendant les périodes douloureuses.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Continuer le sport quand la douleur fait boiter.
- Courir ou sauter pieds nus ou avec des souliers à crampons durs et usés.
- Forcer des étirements douloureux.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)



Pendant et après les exercices ou le sport, une douleur jusqu'à 2 ou 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin et si elle ne fait pas boiter.

QUAND RECONSULTER

- Douleur qui réveille l'enfant la nuit ou qui est présente au repos.
- Boiterie qui persiste malgré l'arrêt temporaire du sport.
- Rougeur, chaleur ou gonflement du talon, ou fièvre.
- Douleur apparue brusquement après une chute ou un saut.
- Aucune amélioration après 6 à 8 semaines.

Durée habituelle : Amélioration en 4 à 8 semaines avec les talonnettes et l'ajustement du sport. Des rechutes sont fréquentes jusqu'à la fin de la croissance du talon (vers 15 ou 16 ans).



Étirement doux du mollet contre un mur

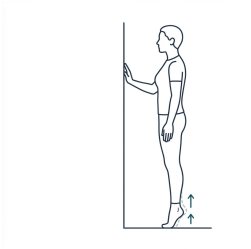
Départ : Debout face à un mur, un pied devant, le pied du talon sensible derrière, talon collé au sol.

Mouvement : Avancez doucement les hanches vers le mur jusqu'à sentir un étirement léger dans le mollet (pas de douleur dans le talon). Tenez 20 secondes.

Dosage : 3 répétitions de chaque côté, 2 fois par jour.

Progression : Faites aussi l'étirement avec le genou arrière légèrement plié.

Erreur fréquente : Décoller le talon arrière du sol ou étirer dans la douleur.



Montées douces sur la pointe des pieds sur sol plat

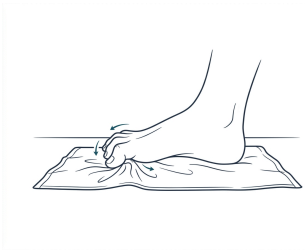
Départ : Debout sur sol plat, mains sur un mur.

Mouvement : Montez doucement sur la pointe des deux pieds en 2 secondes, puis redescendez lentement en 3 secondes.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Passez sur un pied à la fois quand le talon n'est plus sensible.

Erreur fréquente : Redescendre vite et taper les talons au sol.



Ramassage d'une serviette avec les orteils (complément facultatif)

Départ : Assis sur une chaise, pieds nus sur une petite serviette posée au sol.

Mouvement : Agrippez la serviette avec les orteils pour la ramener vers vous, puis relâchez.

Dosage : 2 minutes par pied, 3 fois par semaine.

Progression : Placez un petit objet léger sur le bout de la serviette.

Erreur fréquente : Décoller le talon du sol.

Références : Wiegerinck JI et al., J Pediatr Orthop, 2016 (PMID: 25985369) · James AM et al., Br J Sports Med, 2016 (PMID: 26917682)

Dr. Morand