Douleur sous le talon (fasciite plantaire)

CE QUE VOUS AVEZ

La bande épaisse qui relie le talon aux orteils sous la plante du pied (le fascia plantaire) est irritée à son attache sur le talon. C'est pourquoi les premiers pas du matin, ou après être resté assis longtemps, font très mal. Même si la radio montre une « épine de Lenoir », c'est le tissu irrité qui cause la douleur, pas l'épine. Les étirements ciblés et le renforcement progressif soulagent la grande majorité des gens, sans chirurgie.

CE QUI AIDE

- Étirer le dessous du pied avant même de poser le pied par terre le matin, et après être resté assis longtemps.
- Renforcer lentement le mollet et le dessous du pied un jour sur deux.
- Porter des souliers avec un bon amorti et un bon soutien d'arche (au besoin, une semelle de soutien ou une talonnette amortissante du commerce).
- Faire rouler doucement une bouteille d'eau glacée sous l'arche du pied pendant 10 minutes pour soulager la douleur.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Marcher pieds nus sur du carrelage ou du bois dur, surtout le matin.
- Porter des gougounes (sandales plates) ou des souliers plats et très usés.
- Courir ou sauter sur de longues distances tant que les premiers pas du matin sont très douloureux.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à la normale le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Engourdissements, brûlures ou picotements sous le pied (nerf coincé à vérifier).
- Douleur constante la nuit ou au repos, qui ne change pas avec la position.
- Douleur vive en serrant les côtés du talon, surtout après une augmentation récente de la course ou de la marche (fracture de fatigue du calcanéus à vérifier).
- Claquement soudain sous le pied suivi d'un bleu et d'une difficulté à marcher (déchirure du fascia à vérifier).
- Douleur aux deux talons avec raideur du dos le matin ou d'autres articulations enflées (rhumatisme inflammatoire à vérifier).
- Aucune amélioration après 3 mois d'exercices réguliers.

Durée habituelle : Amélioration notable en 6 à 12 semaines dans la plupart des cas ; la guérison complète prend souvent plusieurs mois, parfois jusqu'à un an ou plus.



Étirement spécifique du fascia plantaire (avant le lever)

Départ : Assis au bord du lit, croisez la cheville douloureuse sur l'autre genou.

Mouvement : Avec la main, attrapez la base des orteils et tirez-les doucement vers votre tibia jusqu'à sentir l'arche du pied se tendre (avec l'autre main, vous pouvez sentir la bande tendue sous le pied). Tenez 10 secondes et relâchez.

Dosage : 10 répétitions de 10 secondes, 3 fois par jour (la première fois avant le premier pas du matin).

Progression : Maintenez l'habitude chaque jour pendant au moins 8 semaines ; refaites l'étirement avant de vous lever après une longue période assise.

Erreur fréquente : Oublier de faire l'étirement avant de poser le pied au sol au réveil.



Étirement du mollet contre un mur

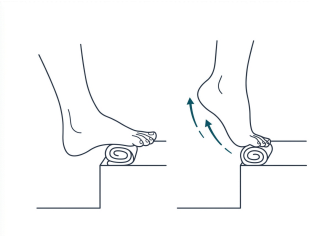
Départ : Debout face à un mur, le pied douloureux un pas en arrière, pointe du pied vers l'avant, talon collé au sol.

Mouvement : Avancez doucement les hanches vers le mur, genou arrière tendu, jusqu'à sentir un étirement dans le mollet. Tenez 30 secondes.

Dosage : 3 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Refaites le même étirement en pliant légèrement le genou arrière (étirement plus bas dans le mollet).

Erreur fréquente : Décoller le talon du sol ou laisser la cheville s'affaisser vers l'intérieur.



Montées lentes sur la pointe du pied sur une marche, serviette sous les orteils

Départ : Debout sur le bord d'une marche, l'avant du pied sur la marche et le talon dans le vide, une petite serviette roulée sous les orteils pour les relever, une main sur la rampe ou le mur.

Mouvement : Sur le pied douloureux (ou sur les deux pieds au début si c'est trop difficile), montez sur la pointe en 3 secondes, tenez 2 secondes en haut, puis redescendez en 3 secondes jusqu'à ce que le talon passe un peu sous le niveau de la marche.

Dosage : 3 séries de 12 répétitions, 1 jour sur 2.

Progression : Après 2 semaines, ajoutez un sac à dos avec des livres et faites 4 séries de 10 répétitions ; après 4 semaines, alourdissez le sac et faites 5 séries de 8 répétitions. Continuez pendant 3 mois en ajoutant du poids à mesure que vous devenez plus fort.

Erreur fréquente : Aller trop vite, oublier la serviette roulée sous les orteils ou faire l'exercice tous les jours sans jour de repos.

Références : Koc TA Jr et al., J Orthop Sports Phys Ther, 2023 (PMID: 38037331) · Rathleff MS et al., Scand J Med Sci Sports, 2015 (PMID: 25145882) · DiGiovanni BF et al., J Bone Joint Surg Am, 2003 (PMID: 12851352)

Dr. Morand