

# SYNDROME DE L'ÉPINE CALCANÉENNE

**L'éperon calcanéen ou syndrome de l'épine calcanéenne se manifeste par une douleur intense au niveau du talon. Les victimes ont l'impression d'avoir un couteau planté dans leur talon. Heureusement, différents traitements existent pour soulager cette maladie.**

Une petite saillie osseuse se forme sur le calcanéum (l'os du talon). Elle est causée par de microtraumatismes répétés, accompagnés d'un dépôt de calcium sur des cisaillements. À la longue, les tendons ainsi que les fascias sont calcifiés et provoquent ces excroissances. Le talon est vulnérable face aux inflammations. En station debout, tout le poids du corps est transféré dans le calcanéum. Lorsqu'on est en mouvement, la charge est égale à 20 fois le poids du corps. L'impact créé par la résistance du sol est amorti par un coussin de graisse sous le talon et par un tendon ou un ligament. Le fascia est un ligament qui relie le calcanéum à l'avant-pied. Il est à l'opposé du tendon d'Achille qui tire l'os du talon vers l'arrière. Lorsqu'un athlète n'est pas correctement échauffé ou quand une personne sédentaire pratique des exercices physiques intenses, des tensions vont s'accumuler dans les muscles du mollet et dans les tendons d'Achille. Cette surcharge musculaire entraîne une pression sur le fascia et les muscles de la plante des pieds. Au fil du temps, le fascia plantaire subit des micro-déchirures. Quand le patient se remet à marcher, de nouveaux dommages sont provoqués, et ainsi de suite.

**Ces inflammations répétées stimulent les cellules responsables de l'ossification.** Ces dernières déposent alors du calcium au niveau des fissures. Cela conduit à la formation de cette **excroissance osseuse qu'on appelle épine calcanéenne**. Notons toutefois que l'éperon peut se former à la suite de certaines maladies comme l'arthrite (inflammation des articulations) et que le fasciite plantaire ne conduit pas nécessairement à la formation de l'épine.

## Symptômes et traitements

- Orthèses plantaires adaptées
- Arrêt des activités physiques.....sport etc..... (repos)
- Traitements par ultrasons & étirements (physiothérapie ciblée)
- Infiltration par médecin rhumatologue
- Opération chirurgicale = dernier recours !!!

