

FASCIITE PLANTAIRE ET ÉPINE DE LENOIR

**J'ai mal au talon Docteur...
Pourquoi ?**

La **fasciite plantaire** est une affection douloureuse du **pied** causée par un étirement ou une rupture du fascia plantaire dans la région du **talon** (voir schéma). Ce sont les sportifs qui en sont le plus souvent atteints, car ils sollicitent beaucoup les structures profondes du pied.

Les situations qui entraînent un **étirement excessif de la cambure du pied** en sont la cause : les sauts, le jogging, le port de mauvaises chaussures, mais aussi l'obésité et les pieds plats. Ces stress peuvent causer de **petites déchirures** dans le fascia plantaire. L'inflammation qui apparaît alors sert à réparer le fascia, mais elle cause aussi une douleur aiguë et persistante au talon.

Les personnes qui en ont souffert une fois conservent une fragilité. Elles ont donc intérêt à bien la traiter et à tout faire pour prévenir sa réapparition.

Avec le temps, une petite excroissance osseuse, l'épine de Lenoir, peut se former à l'endroit où le fascia plantaire rejoint l'os du talon. Environ la moitié des personnes qui souffrent d'une fasciite plantaire ont aussi une épine de Lenoir. Il est courant d'avoir une épine de Lenoir sans avoir de douleur ou d'autres problèmes aux pieds. Lorsque l'inflammation disparaît, l'épine de Lenoir demeure, mais ne provoque généralement pas de douleur.



Symptômes

- Une douleur au talon.
- Cette douleur se manifeste surtout le matin, au lever. La douleur peut disparaître pour revenir ensuite après une période d'activité physique.

Ce qui augmente le risque

- La pratique de certains sports, en particulier la course à pied et le jogging, et l'absence de période d'échauffement et d'étirement.

- Un surplus de poids (lié à l'obésité ou à une grossesse).
- Avoir les pieds plats ou les pieds creux.
- Un travail exigeant une station debout prolongée ou la manutention d'objets lourds.
- Le port de chaussures inadaptées ou usées.
- Être atteint de diabète ou de polyarthrite rhumatoïde.

Prévenir

- Faire régulièrement des exercices d'assouplissement du pied, du tendon d'Achille ainsi que des muscles du mollet
- Maintenir un poids santé.
- Porter des chaussures qui soutiennent bien la voûte plantaire.
- Éviter de se tenir trop longtemps debout, surtout si l'on porte des chaussures à semelles dures.
- Être prudent en pratiquant des sports comme la course, le jogging, le volley-ball, etc.

Traitements

Les traitements donnent presque toujours de bons résultats, mais une guérison complète peut prendre plusieurs mois.

- Applications de glace.
- Exercices d'étirement du fascia plantaire et du tendon d'Achille.
- Médicaments : anti-inflammatoires non stéroïdiens classiques (aspirine ou ibuprofène); injections de cortisone.
- Dispositifs de soutien (orthèse plantaire, bandage adhésif pour le sport, attelle, plâtre).
- Chirurgie (pour de rares cas).

