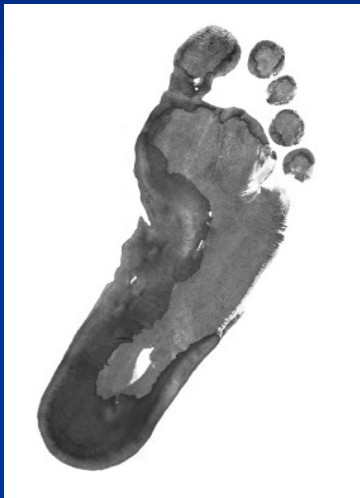


# Prévention de L'aponévrose plantaire



ou



## de la fasciite plantaire

# 1-Condition d'apparition de l'inflammation

- Activité & Matériel et matériel « à risque »:
  - Chaussures trop rigides
  - Début trop brutal d'une séance d'exercice
  - Surdose d'activités sollicitant les pieds Exemple:  
Course, Danse aérobique, Squash, Tennis, Badminton...

# Condition d'apparition de l'inflammation

## ■ Déclencheurs physique possibles:

- Voûte plantaire très prononcée
- Pieds trop plats
- Muscles manquant de souplesse

**Cette blessure se produit aussi  
fréquemment chez les personnes  
sédentaires que celles physiquement  
actives.**

## 2-Explication anatomique

- Inflammation du fascia plantaire:

Une large bande fibreuse, située sous le pied recouvrant les tendons et les ligaments du talon jusqu'à la base des orteils.

La fasciite plantaire est probablement la plus incommode des blessures liées à la pratique d'une activité physique, le dessous du pied étant très sollicité!

Ne faut pas la confondre, avec l'épine de Lenoir, une excroissance osseuse qui se forme sous le calcaneum.

## 3-Prévenir la blessure

Dès les premières douleurs sous le pied:

- Appliquez tous les jours de la glace (20min) sur la zone douloureuse et ménagez le pied blessé.
- Suffisant habituellement pour réduire l'inflammation et la douleur et permettre ainsi une guérison rapide.

# Prévenir la blessure

## ■ Après l'apparition de la blessure:

-Des traitements en physiothérapie existe

-Le port d'une semelle de compensation dans la chaussure soulage le fascia plantaire.

## ■ Dans le cas d'une fasciite devenue chronique (plus de 12 mois):

-Les résultats d'un nouveau traitement de part l'utilisation d'un appareil émettant des ondes de choc extracorporelles (répétition de centaines de petits coups sur la blessure) s'annoncent prometteurs, mais pas encore concluants, faute d'un nombre suffisant d'études.

# 4-Exercices bénéfique

- Étirement du mollet
- Étirement du tendon d'Achille
- Étirement du dessous du pied

Sont efficaces dans la prévention de la fasciite plantaire ou pour éviter la rechute.

## Voici quatre exercices:

A faire en début et en fin de séance

Ne pas Faire si la douleur est trop intense pour supporter des étirements.

Exercices 1 à 3: tenir la position d'étirement de 20 à 30 secondes

Exercice 4: Il s'agit plutôt d'un massage du fascia plantaire.

# Exercice n°1

- Étirement du fascia plantaire.
- En position assise, la jambe atteinte croisée sur la jambe saine, agrippez les orteils à l'aide d'une main et tirez vers le haut jusqu'à la sensation d'un étirement (sans douleur) dans la voûte plantaire.
- Cet exercice serait le plus efficace pour étirer le fascia plantaire et donc pour prévenir son inflammation ou en accélérer la guérison en cas de fasciite.

## Autre façon:

Passer une serviette sous la plante du pied et tirez vers vous.



# Exercice n°2

- Étirement du mollet.
- Cet exercice assouplit le mollet.
- En position debout, les avant-bras appuyés contre un mur à la largeur des épaules, la jambe gauche fléchie, la pointe du pied gauche contre le mur, la jambe droite en retrait, allongez cette dernière jusqu'au seuil d'étirement en gardant les deux pieds bien à plat sur le sol.

Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

## Autre façon:

Debout, les mains appuyées contre un mur à la largeur des épaules, les coudes fléchis vers l'extérieur, le bout des pieds reposant sur un bloc de bois, descendez les talons jusqu'au seuil d'étirement.

# Exercice n°3

- Étirement du tendon d'Achille.
  - Cet exercice vise à assouplir directement le tendon d'Achille.
  - Il aide à prévenir une autre blessure fréquente et débilite: **la tendinite du tendon d'Achille.**
  - Debout, les avant-bras appuyés contre un mur à la largeur des épaules, la jambe gauche fléchie, la pointe du pied gauche contre le mur, la jambe droite en retrait et fléchie, elle aussi, fléchissez-la jusqu'au seuil d'étirement du tendon en gardant les deux pieds bien à plat sur le sol. Faire l'autre jambe.

## Exercice n°4

- Massage du dessous du pied. Ce mini massage relaxe directement le fascia plantaire.
- Assis au sol ou sur une chaise, pied nu, masser doucement avec les jointures de la main (ou les pouces) le dessous du pied par un mouvement continu de va-et-vient, durant 30 à 60 secondes.

### -Autre méthode:

Roulez lentement le pied sur une balle de tennis ou un rouleau à pâte

# 5-Bibliographie

- DiGiovanni BF, Nawoczenski DA, Lintal ME et al., Tissue-specific plantar fascia-stretching exercise enhances outcomes in patients with chronic heel pain. A prospective randomized study., dans J Bone Joint Surg 2003; 85A:1270-7
- Collaboration spéciale Richard Chevalier  
La Presse, Montréal, Dimanche, 09 Janvier 2005
- MV Sport

