

## **La fasciite plantaire**

La fasciite plantaire est une blessure du pied fréquemment rencontrée chez les personnes qui travaillent en position debout statique et chez les sportifs. C'est une douleur qui est située sous le talon parfois vague et intermittente mais pouvant devenir aiguë et persistante, et souvent, plus marquée le matin, aux premiers pas après le lever. Notre poids tire sur l'aponévrose, membrane fibreuse sous le pied, celle-ci se détache et provoque de l'inflammation d'où la douleur.

Repos, glace et physiothérapie seront nécessaires. Le poids du corps suffit à entretenir le problème, donc opter plutôt pour la natation ou la bicyclette pour un temps. La glace 10 minutes 2 fois par jour réduira l'inflammation et la physiothérapie la traitera. Dans certains cas, le physiothérapeute pourra recommander de consulter un orthésiste pour vous procurer des orthèses plantaires. Du renforcement et des assouplissements seront enseignés afin de complètement rétablir la condition.