

A close-up photograph of a person's right heel and ankle resting on a light-colored, textured stone floor. The skin is fair and shows some texture. A semi-transparent orange rectangular overlay covers the lower half of the image, containing text and a logo.

Département de l'appareil locomoteur
Service d'orthopédie et de traumatologie

Les talalgies



GÉNÉRALITÉS

Les talalgies sont des douleurs liées à une inflammation du fascia plantaire, ce grand ligament qui s'étend du talon aux orteils et qui maintient la cambrure du pied comme une corde d'arc. Lorsque l'on se tient debout ou lorsque l'on marche le fascia plantaire se tend et met à contribution sa partie la plus sensible, son point d'origine au calcaneus (l'os du talon). Une inflammation peut se développer à cet endroit et ainsi provoquer des talalgies.

Les talalgies apparaissent souvent dans le cadre de microtraumatismes quotidiens auxquels on ne prête pas attention. Elles peuvent aussi être la conséquence d'un effort important ou de longue durée, comme la pratique intensive de la course à pied. Parfois elles sont liées à un changement des habitudes sportives ou à un changement de chaussures. La surcharge pondérale et certaines déformations du pied peuvent contribuer à l'apparition de ces douleurs.

Les patients souffrant de talalgies présentent, en général, un raccourcissement de la musculature du mollet ce qui conduit, à chaque pas, à un accroissement de la tension du fascia plantaire. C'est pour cette raison que le stretching de la musculature du mollet joue un très grand rôle dans le traitement des talalgies.

RÉSULTATS ATTENDUS

Les talalgies peuvent être guéries ou atténuées de manière significative par des exercices d'assouplissement (stretching). On peut leur associer l'utilisation de supports plantaires, l'administration d'anti-inflammatoires locaux et systémiques, de la physiothérapie et, dans certains cas, pratiquer des ondes de choc extracorporelles et des infiltrations locales de corticostéroïdes. Toutefois, la patience est de rigueur car une amélioration n'intervient souvent qu'après plusieurs mois de traitement.

PRÉVENTION

Les talalgies peuvent être évitées en assouplissant quotidiennement la musculature du mollet et en entraînant progressivement les pieds à toute augmentation d'activité sportive ou quotidienne.

EXERCICES

La musculature de votre mollet et votre aponévrose plantaire se sont raccourcies progressivement durant les années. Des mois d'exercices d'assouplissement sont donc nécessaires au succès du traitement. Chacun des quatre exercices suivants doit être accompli 10 fois de suite, au moins 5 fois par jour. Le succès dépend de votre assiduité et, plus que votre médecin ou que votre physiothérapeute, c'est vous-même qui détenez la clef du succès.

Exercice n°1

Appuyez-vous à une paroi et tendez le genou vers l'arrière alors que l'autre est fléchi. Lorsque vous vous penchez vers l'avant vous devez sentir comme la plante de votre pied et surtout comme la partie haute du mollet s'étend. Gardez bien vos talons au sol. Restez dans cette position environ 10 secondes puis redressez-vous et relaxez votre musculature. Recommencez avec l'autre pied.



Exercice n°2

Appuyez-vous au dossier d'une chaise ou au bord d'une table et fléchissez lentement les genoux sans décoller les talons du sol. Vous sentirez votre plante des pieds et surtout votre musculature du mollet s'étendre progressivement. Dès que vous approchez de la position où vos talons ont tendance à décoller du sol restez dans cette position pendant 10 secondes. Redressez-vous et relaxez votre musculature.

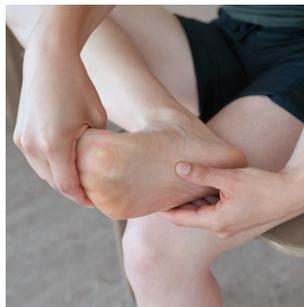


Exercice n°3

Posez l'avant de vos pieds (pas seulement les orteils !) sur le bord d'une marche d'escalier et, en vous tenant à une rampe, poussez progressivement vos talons vers le bas jusqu'à ce que vous sentiez une tension dans votre mollet et restez dans cette position 10 secondes. Redressez vos pieds, relaxez votre musculature.

**Exercice n°4**

Croisez votre pied sur le genou opposé. Saisissez la base de vos orteils et tirez-les en extension. Avec l'autre main vous pouvez vérifier la mise sous tension du fascia plantaire. Restez dans cette position 10 secondes. Redressez votre pied, relaxez votre musculature et recommencez avec l'autre pied.



DEPARTEMENT DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR
SERVICE D'ORTHOPEDIE ET DE TRAUMATOLOGIE
Téléphone: 021 314 79 79

Auteurs: PD Dr Xavier Crevoisier,
José Milliet, Physiothérapeute, répondant orthopédie

Coordination: Anne-Marie Barrès