Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 115

Artikel: Douleurs au talon : ça se soigne!
Autor: Bernier, Martine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-906173

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Douleurs au talon : ça se soigne !

Vous ressentez une violente douleur au talon le matin, au réveil ? Vous souffrez peut-être d'aponévropathie plantaire. Bonne nouvelle, il y a des solutions … mais il faudra vous armer de patience.

Selon la Dre Katarina Stanekova, médecin cadre du Centre du pied au CHUV, nous sommes tous égaux devant le spectre de l'aponévropathie plantaire, anciennement appelée « fasciite plantaire ». Environ 10 % de la population en serait atteinte, tous âges et sexes confondus.

Mais qu'est-ce que l'aponévropathie plantaire ? Cette maladie intervient sur le fascia plantaire, cette structure fibreuse qui est le soutien de la voûte plantaire et qui absorbe les chocs lors de la marche. Elle est due à des microtraumatismes ou à des traumatismes répétitifs chroniques. Ceux-ci provoquent une sorte d'épaississement du fascia, des microdéchirures, voire une inflammation des structures adjacentes. Les symptômes s'installent peu à peu : « Cela se traduit par une douleur du talon au niveau de l'endroit où le fascia s'attache à l'os du talon. Cette maladie apparaît progressivement, sur plusieurs mois, et même plusieurs années. La douleur très typique intervient le matin, au saut du lit. Elle est aiguë et s'atténue après quelques pas. Puis, elle empire de nouveau le soir, après une activité debout prolongée. »

Violente, la douleur survient au réveil et s'atténue après quelques pas.

Il existe des facteurs de risques exposant plus particulièrement à l'aponévropathie. Parmi eux, la surcharge pondérale, certaines déformations du pied, comme le pied creux ou le pied plat, la pratique de métiers ou d'activités où l'on est beaucoup debout, stationnaires, et certaines activités sportives comme la course à pied, la danse ou des sports d'endurance. Il n'est pas prouvé que le port de hauts talons soit aussi à l'origine de ces microtraumatismes, mais leur port peut être lié à un raccourcissement de la chaîne musculaire postérieure du mollet qui, elle, est l'une des autres causes de l'aponévropathie plantaire.

« Il faut compter un à deux ans pour venir à bout du problème »

DRE KATARINA STANEKOVA, CHUV

QUE FAIRE ?

Si vous ressentez des douleurs prononcées du talon à votre réveil, il y a donc de fortes chances pour que vous souffriez de cette pathologie. Elle se diagnostique facilement, se traite, mais demande des mois de soins, comme l'indique la Dre Stanekova : « La plupart du temps, l'approche consiste à diminuer l'activité qui provoque les microtraumatismes par le repos et à prescrire des supports plantaires qui amortissent les chocs, comme les petites talonnettes en silicone. Ce traitement est toujours associé aux exercices d'étirement du fascia par des massages et des exercices spécifiques d'allongement de la chaîne musculaire postérieure (du mollet). En général, il faut compter un à deux ans pour venir à bout du problème. La maladie met longtemps à s'installer et sera tout aussi longue à partir. D'autant qu'il n'y a, en principe, pas de chirurgie possible. « Les gestes chirurgicaux existent, notamment sous forme d'allongement chirurgical des muscles du mollet, mais leur succès n'est pas toujours assuré. La chirurgie reste la solution du dernier recours pour les cas très récalcitrants. » La cause exacte de la survenue de l'aponévropathie est pour le moment inconnue. Il est difficile de savoir que faire pour éviter d'y être exposé, mais il est cependant conseillé, si vous pratiquez des activités à risque, d'adopter des exercices de stretching, et de porter de bonnes chaussures avec un bon amortissement.

MARTINE BERNIER

simarik et Heïdi Diaz