

Épine calcanéenne

Fasciite plantaire

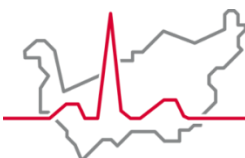
INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Qu'est-ce qu'une épine calcanéenne ?

Une épine calcanéenne est une excroissance osseuse pointue qui se forme sur la face inférieure de l'os du talon, appelée calcaneum.

D'éventuelles douleurs sont dues à la fasciite plantaire (inflammation) et non pas à cette excroissance osseuse. Elles peuvent apparaître lors de la marche et être améliorées en décharge, en général pendant la nuit. Les douleurs sont localisées à la plante du pied, vers le talon. Leur intensité est variable.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

EXERCICES

- Face au mur : tendre la jambe en arrière, tout en gardant le talon au sol
- Tenir la position durant 10 secondes
- Répéter l'exercice 3 fois



- Face au mur : plier légèrement la jambe en arrière, tout en gardant le talon au sol
- Tenir la position durant 10 secondes
- Répéter l'exercice 3 fois



- Glacer le talon durant 15 à 20 minutes
- Répéter plusieurs fois par jour



Votre physiothérapeute vous proposera un traitement par « onde de choc », ce traitement est efficace dans plus de 80% des cas.



Afin de vous soulager, un Kinesiotaping peut également être proposé contre vos douleurs.



CONTACT

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, +41 (0)27 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, +41 (0)27 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, +41 (0)27 604 73 93