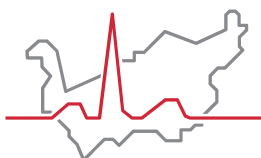


Épine calcanéenne Fasciite plantaire

INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

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.



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.



Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33