

# La fasciite plantaire

**Avez-vous déjà songé à toute la pression qui est exercée sur vos pieds, à chaque jour de votre vie? On estime qu'ils peuvent, à eux seuls, supporter environ trois fois le poids de votre corps! Pas étonnant que la douleur soit intense lorsqu'un problème survient. Aujourd'hui, intrusion dans l'univers d'un mal des pieds bien répandu : la fasciite plantaire.**

## Qu'est-ce que la fasciite plantaire?

Pour les personnes qui souffrent de fasciite plantaire, l'expression «se lever du mauvais pied» est littéralement à prendre... au *pied* de la lettre! Les douleurs, parfois importantes au point de rendre les déplacements difficiles, se situent à la plante des pieds. Elles surviennent en plus grande force au moment du lever, puisqu'il s'agit de la première tension de la journée qui soit exercée sur le pied.

Pour bien comprendre ce qu'est une fasciite plantaire, il faut d'abord établir quelques bases de la physiologie du pied. Sous chacun de vos pieds se situe le fascia plantaire, un ligament fibreux qui s'étend depuis l'os du talon jusqu'aux os de l'avant-pied. Le suffixe «ite» du mot «fasciite» indique qu'il y a inflammation de ce fascia. La douleur peut être ressentie au simple toucher du doigt sur la plante du pied.

Il arrive également que la douleur semble provenir de l'intérieur du pied et non de la partie superficielle du fascia. C'est que l'inflammation peut également impliquer les nombreux autres muscles plus profonds de votre pied, souvent responsables des douleurs ressenties.



### La chiropratique

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



## La fasciite et l'épine de Lenoir

Il n'est pas rare que l'on confonde la fasciite plantaire et l'épine de Lenoir, bien qu'il s'agisse de deux affections distinctes. L'épine de Lenoir n'est visible que s'il y a radiographie du pied. En présence d'inflammation du fascia, il peut se développer une légère excroissance de l'os au niveau du talon : c'est ce qu'on appelle l'épine de Lenoir. Elle n'est pas douloureuse puisque le minuscule rallongement d'os est positionné de façon parallèle et non perpendiculaire au sol. L'épine de Lenoir peut demeurer même en l'absence de fasciite plantaire, mais ne présente aucun risque pour la santé.

### D'où vient la fasciite plantaire?

La fasciite plantaire peut toucher n'importe qui, bien qu'on observe une plus grande incidence de cette affection chez les femmes quadragénaires. Au Canada, elle arrive au second rang des causes de douleurs aux pieds. S'il est difficile de dire d'où elle provient exactement, il reste que certaines situations peuvent l'engendrer davantage que d'autres.

---

*Partie du corps complexe s'il en est, le pied comprend vingt-six os, trente-trois articulations et plusieurs tendons.*

### Le saviez-vous ?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

Les stress répétés et étalés sur une longue période de temps peuvent en être la cause. Ainsi les facteurs, les déménageurs, les serveurs et les infirmiers sont des sujets plus à risque. Les personnes ayant les pieds plats et celles pratiquant la marche en montagne le sont également. Un système musculaire déficient au niveau des pieds, des mollets, des cuisses et du bas du dos, ainsi qu'un surplus de poids, sont aussi des situations pouvant favoriser l'apparition d'une fasciite plantaire.

### Comment la soulager

Partie du corps complexe s'il en est, le pied comprend vingt-six os, trente-trois articulations et plusieurs tendons. Pour soulager la fasciite plantaire, mieux vaut donc traiter le pied dans son ensemble plutôt que de prendre la douleur de façon isolée. Par un ajustement des articulations du pied et/ou de la cheville et un travail musculaire, votre professionnel de la santé peut améliorer la biomécanique de votre pied jusqu'au bassin.

### Conseils

1. L'application de glace au besoin ainsi qu'une série d'exercices s'appliquant à votre situation vous sera d'une grande aide.
2. Veillez également à porter des chaussures offrant un support adéquat, quitte à opter pour des prothèses en gelée (visco-élastiques) s'insérant à l'intérieur du soulier et spécialement conçues pour ce type d'affection. Si vous avez les pieds plats, une orthèse pour corriger l'arche plantaire sera à considérer.
3. Un exercice efficace : avec votre main, relevez vos orteils vers le haut et gardez la position pendant dix secondes. Votre fascia est alors bien tendu. Répétez l'exercice trois fois par jour.