

Exercices recommandés

Les exercices suivants sont indiqués pour fortifier les petits muscles du pied afin d'aider à supporter la douleur. Pratiqués régulièrement, ils préviennent les récurrences.

Recommended exercises

The following exercises are advised to strengthen the small muscles of the foot in order to endure the pain. Practiced regularly, they help to prevent relapses.

Inclinaison des orteils

L'inclinaison des orteils est un exercice étirant l'arrière du pied et de la cheville. Il est conseillé d'étirer un pied à la fois.



Toe dips

Toe dips will stretch the back of the foot and ankle. Stretch one foot at a time.

Foot Rubz

Pour masser le pied, rouler le pied sur la balle Foot Rubz.

Foot Rubz

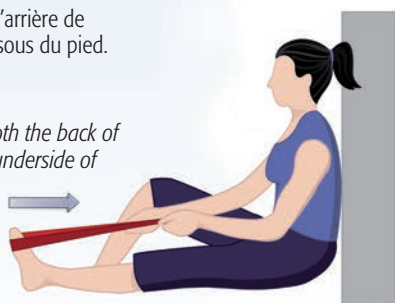
Roll foot on Foot Rubz ball to massage the foot.

Tirer avec la serviette

Cet exercice étire l'arrière de la jambe et le dessous du pied.

Towel Pull

This will stretch both the back of your leg and the underside of your foot.



Des études parmi les plus récentes rapportent que les meilleurs résultats de traitement pour la fasciite plantaire proximale sont obtenus lorsqu'on jumelle une orthèse plantaire à des étirements musculaires.

Recent studies show that the best results for proximal plantar fasciitis treatment are obtained with the use of a foot orthosis, combined with muscle stretching.

Prostretch®

Améliore la flexibilité et soulage les blessures aux membres inférieurs.

Prostretch®

Improves flexibility and relieves pain due to lower limb injury.



Préhension de la serviette

Agrapper la serviette avec les orteils pendant 10 secondes. Répéter 10 à 15 fois pour chaque pied.



Towel pickup

Grasp the towel with your toes for 10 seconds. Repeat this exercise 10-15 times each foot.

Jambe croisée

Effectuer en position assise. Garder l'étirement de l'arche plantaire pendant 10 secondes. Répéter 3 fois de chaque côté.



Cross Leg Stretch

Done in a seated position. Hold the arch of the foot stretched for 10 seconds. Repeat 3 times on each side.

Stretchrite®

Dénoue les muscles. Augmente la flexibilité. Récupération plus rapide après une séance d'exercices. Aide à prévenir les blessures.



Stretchrite®

Loosens muscles. Increases flexibility. Aids in recuperation following exercises. Helps prevent injuries.

Une étude a démontré que les orthèses plantaires et tibio-pédieuses de nuit sont efficaces dans le traitement de la douleur à court et long terme de la fasciite plantaire.

A study demonstrated that foot orthosis and anterior night splints were effective both short-term and long-term in treating pain from plantar fasciitis.

The American Orthopaedic Foot & Ankle Society, Inc. - 2014

Pour connaître nos adresses et les différents services qui y sont offerts, contactez la succursale de votre région ou visitez notre site web.

For our addresses and the different services offered, please contact our nearest branch or visit our website.

www.groupemedicus.ca



Medicus

Montréal

514 525-3757 | 1 866 525-3757

Savard

Membre du Groupe Medicus

Québec

418 681-6381 | 1 800 463-6436

Medicus OXYBEC

Sherbrooke

819 566-8711 | 1 800 361-9911

GRUPE MÉDICUS
fièrement accrédité



AOPQ
ORTHÉSISTES PROTHÉSISTES
ASSOCIATION DES ORTHÉSISTES
ET DES PROTHÉSISTES DU QUÉBEC

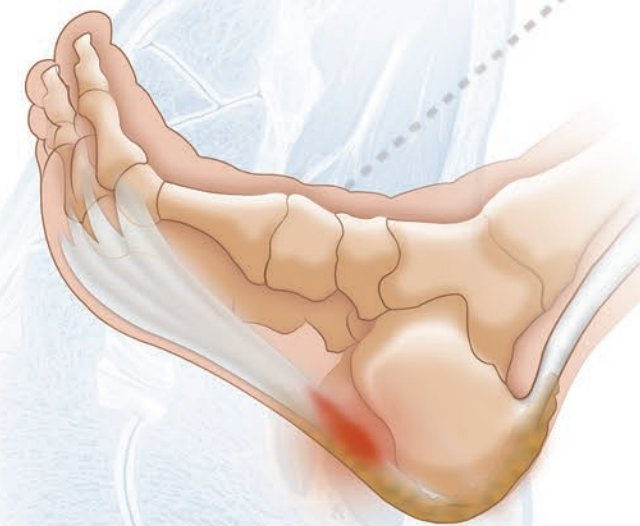
MEMBRE DE L'ORDRE DES
TECHNOLOGUES PROFESSIONNELS
DU QUÉBEC

M-0005-201705

Medicus Savard OXYBEC

MEMBRES DU
Groupe
Medicus

Fasciite plantaire
Plantar fasciitis



Orthèse de nuit
Night-time orthosis

La fasciite plantaire est sans contredit l'un des maux de pieds les plus douloureux, tenaces et inconfortables qui soit.

C'est un problème des plus fréquents et des plus complexes. Toutefois depuis quelques années, parce que le phénomène et ce qui le provoque sont scientifiquement mieux connus, nous sommes en mesure d'appliquer, en plus des méthodes traditionnelles de traitement, une formule qui donne des résultats avec un taux de succès atteignant 84%. Généralement, plus le traitement est hâtif, meilleur est le résultat.

La première partie du pied qui frappe le sol semble être la dernière chose qui préoccupe les gens. Selon l'American Orthopaedic Foot and Ankle Society, les maux de talons, reconnus comme les plus fréquents problèmes de pieds pour lesquels on consulte un médecin, affectent plus de trois millions de personnes.

Plantar fasciitis is, without a doubt, one of the most persistent, painful and uncomfortable aches that exists.

It is a very frequent and complex problem. However, because the causes of this condition have become better known, scientifically, we now have, in addition to the traditional methods of treatment, a formula which provides results with a success rate of nearly 84%. Usually, the sooner the treatment, the better the results.

It seems that the part of the foot that hits the floor first is the last thing on a person's mind. According to the American Orthopaedic Foot and Ankle Society, sore heels, known as the most common foot problem for which a person will consult a doctor, affects over three million people.

Causes et facteurs favorisants

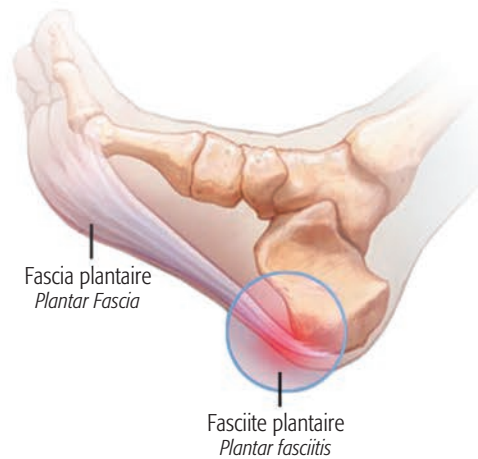
- Inflammation et douleur résultant d'une activité accrue ou en association avec l'âge
- Pieds creux hypertoniques, valgus avec hyperpronation, surutilisation sur surface rigide
- Pieds rigides
- Chaussures de mauvaise qualité
- Gain de poids sur une courte période
- Course à pied sur la pointe des pieds
- Course à pied sur une surface inégale ou en pente

Causes for plantar fasciitis and factors

- *Inflammation and pain, age related or resulting from an intense activity*
- *Hypertonic pes cavus, valgus with hyper-pronation, over-use on a hard surface*
- *Rigid foot*
- *Poor quality shoes*
- *Short term weight gain*
- *Running on the tip of the foot*
- *Running on an uneven or sloping surface*

Une recherche sur Google au terme «Heel Pain Syndrome» nous renvoie à près de 1 960 000 entrées.

On peut trouver des analyses sur presque tout, mais la principale cause des douleurs au talon semble être l'inflammation du fascia plantaire. Ce qu'on remarque, c'est la relation entre la rétraction du tendon d'Achille due à une position assise prolongée ou à un sommeil en légère flexion plantaire, ce qui occasionne une difficulté accrue le matin, aux premiers pas. Le calcaneum est tiré vers le haut par le triceps sural, ce qui met en tension le fascia plantaire pour garder l'os du talon en place.



Une étude biomécanique a démontré que le port d'une orthèse plantaire sur mesure est plus efficace que celui d'une orthèse préfabriquée pour réduire la tension de la fasciite plantaire.

A biomechanical study showed fitted foot orthosis to be superior to prefabricated orthoses in reducing tension in the plantar fasciitis.

Des étirements de la chaîne musculaire sont suggérés pour réduire cette inflammation. Une combinaison de différents symptômes comme l'inflammation du pad adipeux, une bursite sous-calcanéenne ou un éperon calcanéen, est souvent associée à la fasciite plantaire. L'orthèse plantaire moulée avec cuvette aux talons et matière coussinée absorbante ainsi qu'un support d'arche aident le talon douloureux et permettent le repos du fascia pendant le jour. Ce traitement est suggéré et nécessaire pour diminuer les symptômes. Selon les études, l'étirement de nuit du tendon d'Achille et du fascia plantaire permet de diminuer l'inflammation à long terme en changeant les propriétés plastiques et élastiques des tissus conjonctifs des tendons et des muscles.

Au niveau antalgique, les résultats sont mesurables qualitativement à l'intérieur d'une semaine et le protocole d'utilisation suggère un traitement de 1 à 2 mois en variant l'angulation de dorsiflexion de la cheville et l'extension des articulations métatarso-phalangiennes.

A Google search for the term "Heel Pain Syndrome" lists nearly 1 960 000 entries.

We can find an analysis for almost anything, but the principal cause of heel pain seems to be inflammation of the plantar fascia. What is equally noted is the relation between the retraction of the Achilles tendon caused by a prolonged sitting position or a mild plantar flexion during sleep which causes increased difficulties in the early morning period. The calcaneum is pulled towards the top by the triceps sural, causing tension to the plantar fascia in order to keep the heel bone in place. Muscular stretching is recommended to reduce this inflammation. A combination of different symptoms such as adipose pad inflammation, subcalcaneal bursitis or a calcaneal spur, is frequently associated with plantar fasciitis.

A moulded plantar orthosis, with a smooth shock absorbent heel pad combined with arch support, aids in relieving heel pain and allows daytime relief to the fascia. This treatment is recommended and necessary to alleviate the symptoms. Research shows that night-time stretching of the Achilles tendon and the plantar fascia diminishes long term inflammation by changing the plastic & elastic properties of the tendons' and muscles' conjunctive tissues.

On the analgesic level, quality results are noticeable within one week and the protocol for use suggests a 1 to 2 month treatment, varying the dorsiflexion angulation of the ankle and the metatarso-phalangeal joint extension.



Orthèse avec décharge du talon
Orthosis with heel lift

L'expérience de Médecins

Une très grande proportion des patients référés par des spécialistes dans nos laboratoires l'est pour notre expertise dans le domaine du pied. Et c'est avec un grand succès que certains médecins spécialistes prescrivent, avec une orthèse plantaire de jour, une orthèse tibiale de repos de nuit.

Médecins Experience

A very high percentage of patients are referred by specialists, to our laboratories, because of our expertise in the foot domain. Certain specialists who prescribe a night-time AFO (Ankle Foot Orthosis) along with a daytime foot orthotic, are seeing enormous success.

Orthèse tibiale de repos de nuit

Une orthèse de nuit tibio-pédivienne est utilisée pour étirer le fascia plantaire afin de prévenir les douleurs matinales et les raideurs.

Night Splint (tibial orthosis)

Night splint is applied to stretch the plantar fascia to prevent morning pain and stiffness.

Indications

Fasciite plantaire / Plantar Fasciitis
Épine de Lenoir / Heel Spur
Contractures en plantiflexion / Plantar Flexion Contracture
Conditions d'équinisme / Equinus conditions
Syndrome de pronation / Pronation Syndrome
Raideurs musculaires / Muscular stiffness
Crampes du coureur / Runners' cramp
Tendinopathie du tendon Achilléen / Tendinopathy of Achilles tendon
Blessures de la cheville / Ankle injuries
Ankylose de la cheville / Ankylosis of the ankle
Post-entorse (subaiguë) / Post-sprain (subacute)

Contre-indications

Cette orthèse n'est pas conçue pour la marche, ni pour traiter la spasticité incontrôlable sévère ou les contractures en plantiflexion de plus de 10 degrés.

Contraindications

This orthosis is not made to be used for walking, or for treating severe uncontrollable spasticity or plantar flexion contractures over 10 degrees.



Une orthèse de nuit tibio-pédivienne, moulée en dorsiflexion, réduit les symptômes de la fasciite plantaire.

A night-time ankle-foot orthosis, moulded in dorsiflexion, reduces the symptoms of plantar fasciitis.