

# FIER DE SUPPORTER VOTRE RÉTABLISSEMENT



## LA FASCIITE PLANTAIRE : LE SYNDROME DOULOUREUX DU TALON

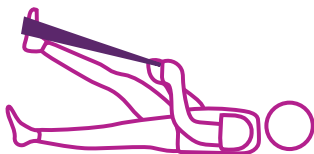
La fasciite plantaire est une inflammation du fascia plantaire, un tissu peu flexible qui relie le talon à l'avant-pied. Un déséquilibre dans la mécanique du pied et dans la distribution du poids peut entraîner de petites déchirures qui, non traitées, peuvent amener de l'inflammation, voire une rupture du fascia.

Cette affection peut s'expliquer par des muscles de mollet fins, des pieds plats ou creux ainsi que le port de chaussures qui soutiennent peu, telles que des sandales ou des talons hauts. Des mouvements répétitifs effectués lors de la marche ou de la course peuvent également être la cause de cette douleur.

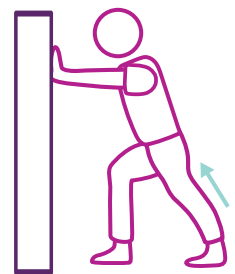
### QUELQUES EXERCICES



Tirer le pied vers soi  
avec la bande élastique



Tirer le pied vers soi  
avec la bande élastique



\* Afin d'éviter le risque de blessures, il est fortement recommandé de consulter son professionnel de la santé.

**Medicus**

Savard OXYBEC ORTHO SERVICE

1 866 525-3757 | medicus.ca | info@medicus.ca