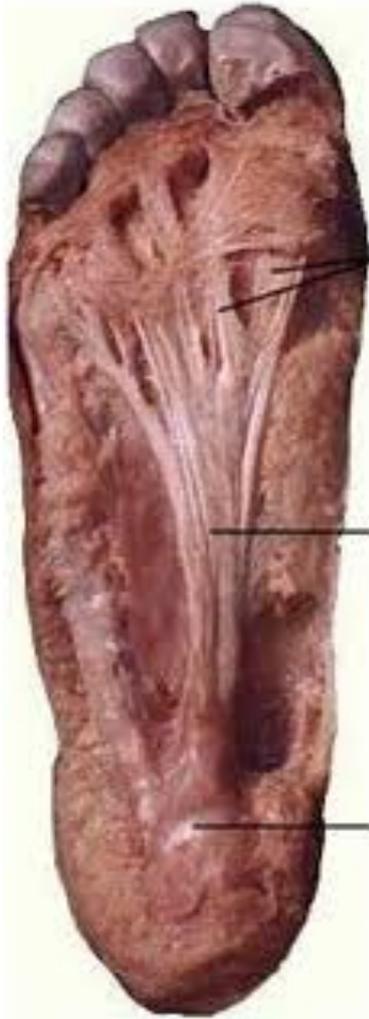


Aponévrosites plantaires

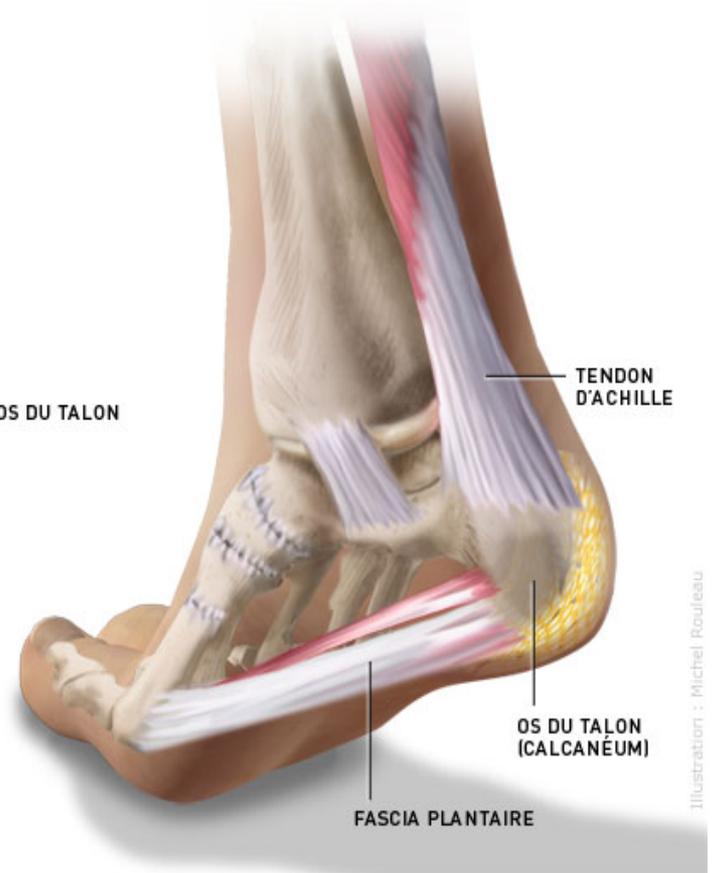
Diagnostic et prise en charge

Catherine ONZON

Physiopathologie

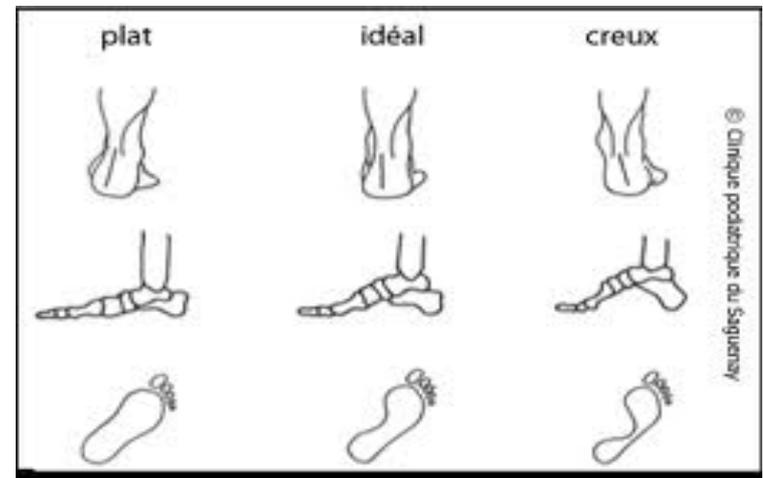


Tubercule calcanéen Corps de l'aponévrose Bandelettes terminales



Facteurs favorisants

- Pratique sportive intensive, notamment course à pied et disciplines avec nombreux sauts
- Marche ou station debout prolongée ou répétée
- Pied creux ou pieds plats
- Ports de chaussures inadaptées (semelles et talons trop fins, talons trop hauts)
- Surpoids, obésité
- Age (>30 ans)

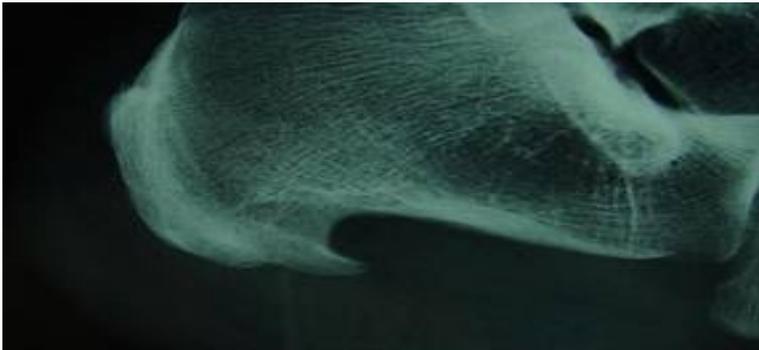


Clinique

- **Douleur localisée au nv du talon**, plutôt interne
 - Généralement unilatérale
 - Surtout **le matin au lever** ou **après longue période d'inactivité**
 - Diminue graduellement lors de la marche
 - Reproduite par **Sautillements monodopaux**
 - Reproduite par marche sur talon ou sur pointe
- **Extension forcée du pied douloureuse**
- **Insertion talonnière** du complexe myoaponevrotique douloureuse à la palpation

Diagnostics différentiels

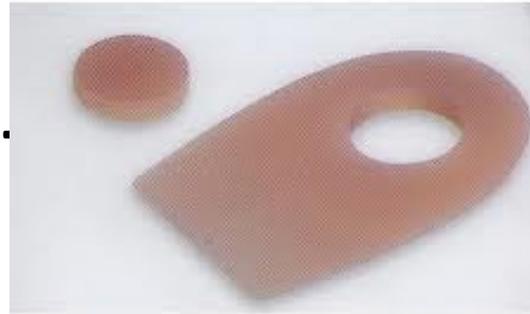
- Rupture de l'aponévrose plantaire
- Fracture de fatigue
- Tendinopathie d'insertion d'Achille
- Ostéochondrose de Sever
- Bursite
- Talalgie en couronne
- Syndrome du nerf calcanéen



Examens Paracliniques

- **Radio Pied et calcanéum**
 - Troubles statiques
 - Epine calcanéenne
 - Diagnostics différentiels
- **Echo Voute plantaire**
 - Facultative
 - Épaississement et œdème normaux de l'aponévrose
 - Diagnostics différentiels

Trai



- **Talonnettes en silicone**
- **AINS** PO. antalgiques
- **Semelles orthopédiques** si trouble vrai de la plante du pied
- **Rééducation fonctionnelle** : Etirements spécifiques du talon d'Achille et du Fascia plantaire
- **Repos sportif relatif**
 - Pas de contre-indication aux sauts si disparition des douleurs à l'échauffement
 - Entretien forme physique et favorise mécanisation de l'aponévrose
 - En période algique : Natation+++ , Vélo, musculation en chaine ouverte
- Diminution pondérale
- Glace sous le talon (après le sport) pendant 5 à 15 min
- +/- Infiltrations de corticoïdes