

III. EXERCICES POUR LA FASCIITE PLANTAIRE

Faites les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours.

Vous pouvez appliquer de la glace durant 10 minutes après les exercices.

La douleur ne devrait jamais persister au-delà de 30 à 60 minutes après la fin d'un exercice.

Cessez les exercices et consultez votre professionnel de la santé si vous ne constatez aucune amélioration ou une aggravation de vos symptômes après 2 semaines.

Exercice 1 : La serviette

Cet exercice vise à augmenter la force des muscles qui soutiennent l'arche plantaire.

- Assoyez-vous sur une chaise de sorte que vos deux pieds reposent à plat sur le sol.
- Étendez une serviette devant votre pied.
- Tout en gardant le talon bien appuyé au sol, déplacez la serviette vers l'arrière en pliant vos orteils et en creusant l'arche sous le pied.
- Maintenez la position durant une à deux minutes.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Attention : à tout moment, le talon doit demeurer bien en contact avec le sol.



Exercice 2 : Étirement du pied

- Placez-vous debout, pieds à largeur des épaules, en prenant appui des mains pour garder votre équilibre.
- Pliez un genou vers l'avant, tout en décollant le talon du sol.
- Le gros orteil doit demeurer en contact avec le sol en tout temps.
- Vous ressentirez un étirement sous l'arche du pied.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive sous le pied, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Pour augmenter la sensation d'étirement sous le pied, avancez davantage votre genou vers l'avant.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.



Exercice 3 : Étirement des mollets

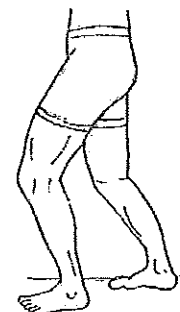
- Placez-vous debout, en prenant appui des mains pour garder votre équilibre.
- Positionnez le pied de la jambe atteinte vers l'arrière.
- Vos deux pieds doivent demeurer parallèles.
- Pliez le genou vers l'avant, tout en gardant le talon fermement appuyé au sol.
- Vous ressentirez un étirement dans le mollet et le tendon d'Achille.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Maintenez la position durant 30 à 60 secondes.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Variante pour augmenter la sensation d'étirement du mollet :

1. Déplacez le corps vers l'avant, tout en pliant davantage le genou de la jambe de devant, afin que la jambe de derrière soit plus étendue.
2. Redressez les orteils de la jambe de derrière.

Vous ne devriez pas sentir de douleur vive, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.



Exercice 4: La balle

- Munissez-vous d'une balle ferme de taille moyenne (balle de tennis).
- Assis sur une chaise, les pieds appuyés au sol, placez la balle sous l'arche et roulez-la fermement sous le pied en effectuant de petites rotations.
- Massez ainsi l'arche du pied une à deux minutes.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Variante: Vous pouvez combiner le massage de l'arche du pied avec l'application de glace. Pour ce faire, congelez une petite bouteille remplie d'eau. Faites-la rouler sous le pied de la même façon qu'avec la balle.

