

# Je souffre d'une douleur au talon

**Le site du Docteur NATHALIE GRANDIN**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/nathalie-grandin](http://www.docvadis.fr/nathalie-grandin)



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

**L'épine calcanéenne est souvent mise en cause en cas de douleurs du talon. Elle n'en est pourtant pas directement responsable.**

## **Qu'est-ce que l'épine calcanéenne ?**

L'épine calcanéenne est une excroissance osseuse développée en regard de l'insertion de l'aponévrose plantaire au calcaneum (os du talon).

## **Les douleurs que je ressens au niveau du talon sont-elles causées par cette épine ?**

Non, pas directement. Les douleurs du talon (talalgies) sont liées à l'inflammation de l'aponévrose plantaire à proximité de son insertion sur la partie plantaire de l'os du talon (calcaneum). La douleur est vive, souvent comparée à un clou enfoncé dans la plante du pied.

L'épine calcanéenne n'est que la conséquence de la tension excessive de l'aponévrose sur l'os et la douleur équivaut à une tendinite d'insertion.

## **Comment peut-on soulager la douleur ?**

En général, il est recommandé de réduire les activités physiques.

La douleur peut nécessiter des antalgiques ou anti-inflammatoires, mais c'est l'infiltration de cortisone qui reste la plus efficace pour lutter contre la tendinite. Ensuite, il faut traiter la statique du pied. C'est le port d'une semelle orthopédique qui permettra de réduire les tensions musculaires et corriger la statique du pied (correction d'un pied creux ou d'un pied plat). Parfois, on peut recourir à la kinésithérapie ou aux ondes de

choc.

Enfin, le choix d'une chaussure adaptée à la marche est indispensable pour éviter de provoquer cette talalgie invalidante.

ATTENTION aux chaussures plates (tongs, chaussures de bateaux, espadrilles...) lors de vos promenades estivales.

Le talon avec une épine calcanéenne

Corriger la statique du pied, adapter vos chaussures à l'activité pratiquée, éviter de marcher trop longtemps pieds nus, constituent autant de moyen simples pour prévenir une talalgie plantaire.

□