FICHE D'EXERCICES · CR SANTÉ, GRASSE

APONÉVROSITE PLANTAIRE

4 exercices à faire chez soi

Étirer la voûte plantaire et le mollet, renforcer le pied : quatre exercices pour la douleur sous le talon, une fois le diagnostic posé par un médecin.

AVANT DE COMMENCER

- Le diagnostic d'aponévrosite plantaire doit avoir été posé par un médecin : d'autres causes peuvent donner mal au talon.
- Ces exercices complètent les conseils de votre médecin ou de votre kinésithérapeute : ils ne remplacent ni une consultation ni des séances de rééducation.
- Allez-y progressivement : commencez par peu de répétitions, puis augmentez au fil des séances.
- Une gêne légère peut être normale. Arrêtez un exercice s'il déclenche une douleur vive, et demandez conseil si la douleur augmente nettement ou dure jusqu'au lendemain.
- Installez-vous en sécurité : chaise stable sans roulettes, sol non glissant, appui à portée de main. Respirez normalement, sans bloquer votre souffle.
- Douleur dans la poitrine, malaise ou essoufflement inhabituel : arrêtez-vous et appelez le 15 (ou le 112).

Les étirements se font chaque jour ; le renforcement, un jour sur deux. Les repères indiqués sont un point de départ : votre kinésithérapeute peut les adapter.



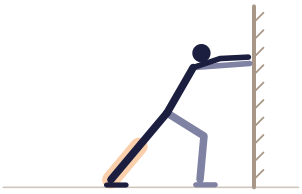
1 ÉTIRER LA VOÛTE PLANTAIRE

Position. Assis, la jambe douloureuse croisée sur l'autre.

Mouvement. D'une main, tirez les orteils vers le tibia jusqu'à sentir un étirement sous le pied. De l'autre main, vous pouvez sentir la bande tendue sous la voûte. Tenez 10 secondes.

Repère : 10 fois, 3 fois par jour, dont une fois le matin, avant de poser le pied par terre.

Faites-le aussi avant de vous lever, après être resté longtemps assis. Si croiser la jambe est difficile, passez une serviette sous les orteils et tirez-la vers vous.

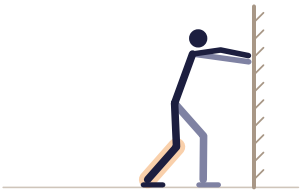


2 ÉTIRER LE MOLLET, GENOU TENDU

Position. Face à un mur, les mains posées dessus. La jambe douloureuse en arrière, genou tendu, talon au sol ; l'autre jambe devant, genou plié.

Mouvement. Avancez doucement le bassin vers le mur, sans décoller le talon arrière, jusqu'à sentir un étirement dans le mollet. Tenez sans à-coups.

Repère : 30 secondes, 2 fois, chaque jour.

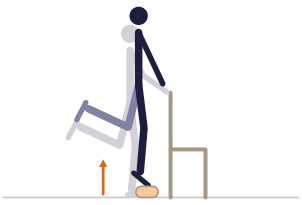


3 ÉTIRER LE MOLLET, GENOU PLIÉ

Position. Même position, le pied arrière un peu plus près du mur.

Mouvement. Pliez les deux genoux en gardant le talon arrière au sol : l'étirement se ressent plus bas dans le mollet.

Repère : 30 secondes, 2 fois, chaque jour.



4 MONTER SUR LA POINTE, SERVIETTE SOUS LES ORTEILS

Position. Debout pieds nus, les mains en appui sur le dossier d'une chaise ou sur un mur. Une serviette roulée sous les orteils du pied douloureux, pour les relever.

Mouvement. Montez lentement sur la pointe du pied en 3 secondes, tenez 2 secondes en haut, puis redescendez lentement en 3 secondes.

Repère : commencez sur les deux pieds : 3 séries de 12. Quand c'est facile, passez sur le pied douloureux seul : 3 séries de 12, un jour sur deux.

Votre kinésithérapeute vous dira quand augmenter la charge, par exemple avec un sac à dos.

AU QUOTIDIEN

- Portez des chaussures confortables, avec un talon légèrement plus haut que l'avant du pied.
- Évitez de rester longtemps debout sans bouger : faites des pauses.
- Le strapping, les semelles orthopédiques ou une attelle de nuit peuvent compléter les exercices : parlez-en avec votre médecin ou votre kinésithérapeute.
- Si vous courez, adaptez votre entraînement avec votre kinésithérapeute.

QUAND CONSULTER ?

Consultez votre médecin :

- si la douleur ne s'améliore pas après 4 à 6 semaines d'exercices bien suivis ;
- si la douleur est apparue brutalement, par exemple lors d'un saut, avec un bleu sous le pied ;
- en cas de fourmillements, de brûlures ou d'engourdissement du pied ;
- si le talon fait mal quand on le serre sur les côtés ;
- si vous avez aussi mal au dos ou à d'autres articulations, du psoriasis ou des troubles digestifs.

Consultez rapidement, dans la journée, si le talon est rouge, chaud et gonflé, ou si vous avez de la fièvre.

En cas d'urgence, appelez le 15 (ou le 112).

MON SUIVI

Cochez chaque jour où vous avez fait vos exercices.

Semaine	L	M	M	J	V	S	D
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							

CETTE FICHE EN LIGNE

Retrouvez-la, avec ses sources et les autres fiches du cabinet : **www.crsante.com/fiches/aponevrosite-plantaire/**

CR Santé, cabinet paramédical · 9 bis boulevard Victor Hugo, 06130 Grasse · 09 83 41 20 51 · www.crsante.com

SOURCES

1. Management of plantar heel pain: a best practice guide informed by a systematic review, expert clinical reasoning and patient values, British Journal of Sports Medicine (Morrissey et al.), 2021. doi.org/10.1136/bjsports-2019-101970
2. Heel Pain – Plantar Fasciitis: Revision 2023, Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy (Koc et al.), 2023. doi.org/10.2519/jospt.2023.0303
3. Tissue-specific plantar fascia-stretching exercise enhances outcomes in patients with chronic heel pain, Journal of Bone and Joint Surgery (DiGiovanni et al.), 2003. doi.org/10.2106/00004623-200307000-00013
4. High-load strength training improves outcome in patients with plantar fasciitis: a randomized controlled trial with 12-month follow-up, Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports (Rathleff et al.), 2015. doi.org/10.1111/sms.12313
5. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults, American College of Sports Medicine (Medicine & Science in Sports & Exercise), 2011. doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb

Fiche d'information générale rédigée par l'équipe du cabinet CR Santé à partir des sources citées. Elle ne remplace pas l'avis de votre médecin ni une consultation. Fiche gratuite : vous pouvez l'imprimer et la partager, sans la modifier. Mise à jour le 3 novembre 2026.