RÉÉDUCATION DE LA TALALGIE PLANTAIRE

Douleur sous le talon (aponévrosite plantaire) • étirements, renforcement et reprise de la course

OBJECTIF

Diminuer la douleur sous le talon, en particulier aux premiers pas du matin, puis reprendre progressivement la marche prolongée, la course et le sport.

FRÉQUENCE INDICATIVE

Étirements tous les jours, dont avant les premiers pas du matin. Renforcement un jour sur deux.

CONSIGNES GÉNÉRALES

- **Au quotidien :** chaussures amorties et stables, talonnette ou semelle si elle a été conseillée. Éviter au début de marcher longtemps pieds nus sur un sol dur.
- **Tempo :** monter en 3 secondes, tenir 2 secondes en haut, redescendre en 3 secondes, sans rebond.
- **Charge :** 3 × 12 au départ, puis 4 × 10, puis 5 × 8 après environ 4 semaines, en lestant un sac à dos dès que la série devient facile.
- **Douleur :** une gêne légère et stable pendant l'exercice est acceptable. Réduire si la douleur augmente nettement ou si la douleur des premiers pas du matin s'aggrave d'une semaine à l'autre.

LES EXERCICES



1 Élévations de talon sur serviette roulée

3 × 12, puis 4 × 10, puis 5 × 8 • un jour sur deux

Debout sur une jambe, pieds nus, orteils relevés sur une serviette roulée. Monter le talon le plus haut possible en 3 secondes, tenir 2 secondes, puis redescendre en 3 secondes.

> **À surveiller :** *Une main en appui léger pour l'équilibre. Monter haut, sans rebond, en gardant l'appui sous le gros orteil. Ajouter le sac à dos lesté quand la série devient facile.*



2 Étirement du fascia plantaire

10 × 10 secondes • 3 fois par jour

Assis, la cheville du côté douloureux posée sur le genou opposé. Tirer les orteils vers le tibia avec la main jusqu'à sentir l'étirement sous la voûte plantaire.

> **À surveiller :** *Étirement ferme mais non douloureux. Le faire avant les premiers pas du matin et avant de se lever après être resté longtemps assis.*



3 Étirement du mollet au mur

3 × 30 secondes par position • 2 fois par jour

Face au mur, la jambe à étirer en arrière, talon au sol, pied dans l'axe. Avancer le bassin jusqu'à sentir l'étirement dans le mollet, genou tendu, puis recommencer genou fléchi.

> **À surveiller :** *Garder le talon au sol, sans laisser la voûte s'affaisser. Étirement progressif, sans à-coups.*

SUITE DU PROGRAMME

Poursuivre selon la douleur des premiers pas, la tolérance à la marche et les objectifs sportifs.



4 Froisser une serviette avec les orteils

3 × 10 à 15 mouvements • tous les jours

Assis, pied à plat sur une serviette posée au sol, pieds nus ou en chaussettes. Ramener la serviette vers soi en repliant les orteils, puis l'étaler à nouveau.

> **À surveiller :** *Le talon reste au sol : le mouvement vient des orteils. Poser un petit poids au bout de la serviette quand l'exercice devient facile.*



5 Sauts pogo

3 × 20 à 30 sauts • phase de reprise de la course

Petits rebonds rapides et réguliers sur l'avant-pied, genoux presque tendus, comme à la corde à sauter. Commencer sur deux pieds, puis alterner, puis passer sur un pied.

> **À surveiller :** *À introduire seulement quand la douleur des premiers pas est faible et que les élévations lestées sont bien tolérées. Reprendre ensuite la course progressivement.*

SUIVI DE LA TOLÉRANCE

À noter	Repère de progression
Douleur aux premiers pas du matin (0–10), notée chaque jour ou chaque semaine.	La douleur des premiers pas diminue progressivement au fil des semaines.
Douleur pendant et après les exercices, charge et répétitions.	Si la douleur du lendemain matin augmente : diminuer temporairement la charge ou le volume, puis réévaluer.

À retenir : les conseils, des chaussures adaptées, la talonnette ou la semelle et les étirements (avec ou sans strapping) forment la base du traitement. Le renforcement peut accélérer l'amélioration les premiers mois, mais ne remplace pas cette base. La guérison prend souvent plusieurs mois : la régularité compte plus que l'intensité. Ces conseils généraux ne remplacent pas un bilan : si la douleur persiste ou s'aggrave, consultez.

Fiche proposée par
Nicolas ROSSI
Kinésithérapeute du sport

CR SANTÉ • GRASSE
Kinésithérapie, ostéopathie, podologie, psychologie, Pilates
9 bis boulevard Victor Hugo • 09 83 41 20 51 • crsante.com

RDV en ligne

Références : Koc TA et al. J Orthop Sports Phys Ther. 2023;53(12):CPG1–CPG39. doi:10.2519/jospt.2023.0303 • Morrissey D et al. Br J Sports Med. 2021;55(19):1106–1118 • Rathleff MS et al. Scand J Med Sci Sports. 2015;25(3):e292–e300 • DiGiovanni BF et al. J Bone Joint Surg Am. 2003;85(7):1270–1277 • Riel H et al. Br J Sports Med. 2023;57(18):1180–1186.