

- ★ ENTORSES ET FRACTURES
- ★ MAUX DE TÊTE ET MIGRAINES
- ★ BURSITES, TENDINITES, CAPSULITES
- ★ HERNIES DISCALES
- ★ RECONDITIONNEMENT SUITE À UNE BLESSURE
- ★ REMISE EN FORME
- ★ ANALYSE DE COURSE
- ★ PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ÉLITE

**Gatienne Desrochers**  
Thérapeute du sport certifiée



## Une douleur au talon?

Depuis quelque temps, vous avez une douleur sous le pied, près du talon. Dès que vous déposez votre pied au sol le matin, la douleur est très présente. Mais elle s'estompe environ 15 à 30 minutes après votre lever. Vous êtes alors prêt à démarrer votre journée sans trop de douleur. Par contre, si vous avez le malheur de rester assis plusieurs heures de suite, la raideur reprend dès que vous mettez du poids sur votre pied.



Qu'est-ce qui peut bien se passer?

Vous avez peut-être une **fasciite plantaire** ou une **épine de Lenoir**. La fasciite plantaire est une inflammation du fascia plantaire, c'est-à-dire la membrane fibreuse qui recouvre le dessous du pied. Ce fascia s'insère sur le calcanéum, l'os du talon. Lorsque le fascia est trop tendu et trop sollicité sur une longue période de temps, il cause une **excroissance osseuse** au niveau de son insertion sur le talon que l'on nomme **Épine de Lenoir**.

Cette blessure doit être prise au sérieux. Avec le temps, cette problématique ne fera que s'aggraver et vous causer de la douleur pendant de longs mois, voire même plus d'un an. Il est donc important **d'y voir rapidement en physiothérapie ou en thérapie du sport**. Avec nos traitements à la fine pointe de la technologie, le temps de guérison est grandement réduit.

Nous nous assurons

- de diminuer l'inflammation et la douleur;
- d'améliorer l'élasticité du fascia plantaire;
- d'améliorer la flexibilité du tendon d'Achille et de la chaîne postérieure;
- d'améliorer la mobilité du calcanéum et des os du pied ainsi que de la cheville;
- de renforcer les muscles du pied et de la jambe complète.

Ainsi, **vos symptômes disparaîtront et ne reviendront pas de sitôt**, peu importe depuis combien de temps vous endurez cette douleur.

**Nous traitons des fasciites plantaires  
et des épines de Lenoir depuis MAINTENANT 30 ANS!**  
Alors, pour vous remettre sur pied rapidement, consultez-nous!

**Gatienne Desrochers**  
Thérapeute du sport certifiée

**Physiothérapie - Thérapie du sport - Massothérapie**

Accès direct: même en urgence sur rendez-vous

**CLINIQUE de PHYSIOTHÉRAPIE  
NICOLE B. DESROCHERS inc.**

210, rue Principale, St-Basile-le-Grand J3N 1M5

**Ouvert**  
lundi au jeudi  
8h à 21h  
vendredi  
8h à 17h

[www.physiodesrochers.ca](http://www.physiodesrochers.ca)

**450 653-1880**

