

L'épine calcanéenne

L'épine calcanéenne est une excroissance osseuse anormale qui se situe sous l'os calcaneus « Le talon ». Elle sera visible à la radiographie.

Mécanisme de formation

Elle se forme généralement en réponse à une tension excessive de l'aponévrose plantaire qui s'insère sur le calcaneus. Cette sur sollicitation va former un éperon osseux → L'épine calcanéenne.



Facteurs internes

- Obésité/femmes enceintes
- Troubles statiques du pied → pied creux
- Centre de gravité postérieurisé
- Pied plat

Facteurs externes

- Activités sportives avec impacts répétés au talon
- Mauvais chaussage
- Piétinement prolongé

Symptômes

- Souvent d'un seul côté
- Localisation précise
- Majorée à la marche + réveil matinal
- Très peu palpable
- Douloureux en majorité

Traitements

- Physiothérapie + ondes de choc
- Semelles orthopédiques
- Tape
- AINS ou infiltrations de cortisone
- Chirurgie

Pour les semelles orthopédiques nous allons privilégier l'amorti du talon, la décharge et la correction du trouble statique. De la mousse de faible dureté et un évidement pour décharger la zone de l'épine calcanéenne.

