

Prévention

► Les 10 règles d'or :

4. Keep it Simple :

Il est nécessaire d'être prudent lorsqu'il s'agit de la médicalisation et de la complexification d'une condition. Évitez les traitements répétés qui ne présentent pas de signes d'amélioration et lorsque cela est possible, tenez-vous loin des chirurgies. L'orthèse plantaire est rarement une première option. Optez pour des **chaussures confortables à indice minimaliste élevé**.

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 4. Keep it Simple :

Il est nécessaire d'être prudent lorsqu'il s'agit de la médicalisation et de la complexification d'une condition. Évitez les traitements répétés qui ne présentent pas de signes d'amélioration et lorsque cela est possible, tenez-vous loin des chirurgies. L'orthèse plantaire est rarement une première option. Optez pour des **chaussures confortables à indice minimaliste élevé.**

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 5. Le corps s'adapte :