



Douleur au talon

🕒 paru le 08/04/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 15/02/2021

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Une douleur au talon (talalgie) est généralement causée par une irritation de la membrane recouvrant la plante du pied, l'aponévrose plantaire. L'inflammation de cette aponévrose s'appelle fasciite plantaire. Le problème résulte généralement d'un surmenage (excès de poids, course à pied, marche, station debout prolongée, ...).

La douleur au talon est souvent désignée par le terme 'épine calcanéenne'. Mais l'épine calcanéenne est en réalité une calcification courante de l'aponévrose due à un surmenage prolongé, qui n'occasionne pas toujours une douleur.

Parmi les autres causes possibles, citons les lésions du coussinet de graisse du talon, les rhumatismes, la compression d'un nerf, la bursite, les [problèmes au tendon d'Achille](#), des chaussures trop serrées et les fractures (par exemple de stress) de l'os du talon (calcanéum).

Plus rarement, une douleur au talon peut être causée par un kyste, une inflammation osseuse, un [cancer des os](#), de l'[arthrose](#) ou une fracture liée à de l'[ostéoporose](#).

Les garçons âgés de 8 à 12 ans peuvent parfois avoir une boule douloureuse au tendon d'Achille (apophysite ou apophysose calcanéenne ou maladie de Sever).

Chez qui à quelle fréquence survient-elle ?

L'irritation de l'aponévrose de la plante du pied (fasciite plantaire) est assez fréquente, touchant 1 personne sur 10 et en particulier les personnes qui sont en excès de poids, qui travaillent debout ou qui courent ou marchent beaucoup. Elle est responsable de 80 % des cas de douleur au talon. La moitié des personnes souffrant d'une fasciite plantaire ont aussi une épine calcanéenne.

Comment la reconnaître ?

La douleur due à la fasciite plantaire peut être ressentie au milieu du pied. En règle générale, il s'agit d'une douleur qui survient immédiatement après le lever et qui diminue au fil de la journée. La douleur augmente à nouveau si vous surchargez le pied. Le point situé au centre du bas du talon est très sensible.

Les autres causes de douleur au talon provoquent une douleur plus à l'arrière du talon, à la cheville ou sous le tendon d'Achille.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin palpera votre talon pour déterminer le point douloureux avec précision. Il mobilisera votre pied pour voir si la douleur se déclenche dans certaines positions. S'il s'agit d'une fasciite plantaire, une grosseur peut être palpée.

En cas de compression nerveuse, la douleur est particulièrement ressentie lorsque le pied est maintenu dans une certaine position. Si la cause de la douleur n'est pas claire, le médecin peut demander une prise de sang et une radiographie ou une échographie.

Que pouvez-vous faire ?

Vous devez avant tout vous reposer et ne pas trop solliciter le pied douloureux. Accordez-vous également suffisamment de temps. Il n'est pas anormal que ces affections prennent beaucoup de temps à guérir. Souvent, la douleur disparaît d'elle-même, bien que cela puisse durer plusieurs mois.

Vous pouvez appliquer une compresse chaude ou froide sur la zone douloureuse. Vous pouvez pratiquer des exercices d'étirement et d'assouplissement du pied et du mollet en faisant quelques exercices plusieurs fois par jour, et ainsi soulager la douleur. Si nécessaire, vous pouvez prendre un antidouleur.

Si les inflammations réapparaissent régulièrement, il est conseillé de perdre quelques kilos si vous êtes en excès de poids ou de réduire temporairement les loisirs tels que la course à pied ou la marche. Dans de nombreux cas, le port de chaussures appropriées (pas trop plates) et de semelles orthopédiques peut soulager la douleur. Il est déconseillé de marcher pieds nus.

Que peut faire votre médecin ?

Le médecin peut vous conseiller d'utiliser une talonnette en gel de silicone ou une semelle en forme de U. Ces dispositifs sont en vente chez les bandagistes orthopédiques. Dans certains cas, il est conseillé de porter une attelle spéciale pendant la nuit.

Si vous souffrez d'une fasciite plantaire, le médecin peut également vous prescrire des séances de kinésithérapie. Si la douleur ne diminue pas suffisamment, il peut être utile d'injecter des anti-inflammatoires ou des antidouleurs directement dans la zone douloureuse.

En présence de symptômes graves et persistants, le médecin généraliste vous orientera vers un chirurgien orthopédiste ou un spécialiste en médecine physique. Une opération peut être envisagée en dernier recours.

En savoir plus ?

- [Le calacnéum \(image\) – Larousse](#)
- [La radiographie, ici](#), ou [à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)
- [L'échographie, ici](#), ou [à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Talgie' \(2000\), mis à jour le 24.07.2017 et adapté au contexte belge le 28.10.2017 – ebpracticenet](#)