



ASSOCIATION LES MAUX DE SPONDY-MYALGIE

TALALGIE

Qu'est-ce que la TALALGIE

La talalgie est une douleur du talon qui peut se faire ressentir soit sous le talon, à l'arrière, sur le pourtour ou sur la totalité du talon.

Suivant la cause ou l'origine de la douleur, celle-ci elle peut être plus intense au saut du lit et diminuer après quelques minutes de marche, ou alors persister toute la journée.

Alors afin d'en définir l'origine et trouver la meilleure solution pour pouvoir vous soulager, votre rhumatologue sera amené à demander des examens plus approfondis comme :

- une analyse de sang pour rechercher un syndrome inflammatoire.
- une radiographie du pied à la recherche d'une fracture, d'une épine calcanéenne.
- une échographie qui permet de visualiser l'aponévrose.
- une IRM pour analyser les différentes structures du talon, voute plantaire, des tendons.
- un écho-doppler des artères des membres inférieurs pour analyser la qualité de la vascularisation .

Et éventuellement un électromyogramme évaluant une atteinte neurologique éventuelle.

Après ces examens, et selon la densité des douleurs, vous pouvez alors avoir recours à un traitement local comme :

- Une mise au repos du pied, avec éventuellement le port d'une chaussure spécifique permettant de se déplacer sans prendre appui sur l'arrière du pied.
- Le port d'appareils orthopédiques comme des talonnettes en gel, semelles confectionnées par un podologue, orthèses...



ASSOCIATION LES MAUX DE SPONDY-MYALGIE

- Des soins locaux avec une crème anti-inflammatoires, infiltrations de corticoïdes sous guidage échographique...
- Des séances de kinésithérapie.

Et comme je le précisais, selon la densité des douleurs, vous pouvez également avoir recours à un traitement médicamenteux :

- Anti-inflammatoires ou antalgiques par voie orale pour soulager la douleur du talon. Surtout en cas de fibromyalgie.
- Et bien sur la biothérapie en cas de spondylarthrite ankylosante.

Pour finir selon la gravité, votre rhumatologue en concertation avec le podologue peut envisager une intervention chirurgicale sur :

- Un tendon
- Le fascia plantaire
 - Le calcaneum
- Un nerf compressé.



ASSOCIATION LES MAUX DE SPONDY-MYALGIE

CONSEILS PERSONNELS

(Recommandés par mon médecin traitant, rhumatologue et kinésithérapeute)

- Éviter de porter des charges lourdes
 - De marcher pieds nus
 - De courir.

L'idéal est de porter des chaussures adaptées aux douleurs voir également des semelles orthopédiques.

J'espère que ces petits conseils vous seront utiles. .

En aucun cas les conseils que je donne doivent altérer vos traitements. Quel que soit la douleur, le symptôme que vous pouvez ressentir, n'attendez pas pour consulter le corps médical qui vous suit. Plus vite vous aurez un diagnostic au plus vite vous pourrez être pris en charge pour soulager les douleurs.