

PLANTAR FASCIITIS

- Inflammation of the fascia



The fascia is a thick connective tissue that is attached at the front of the heel running along the arch of the foot and branching out to attach behind the ball of the foot

The inflammation occurs when the fascia stretches with each step to absorb the shock; therefore, when there is over use of the fascia due to the impact caused by increased activity during the day such as, sports, weight gain and walking on hard grounds or flooring. Micro tears may occur at the front of the heel, which may cause heel or arch pain.



Symptoms: -Dull ache throughout the day in the arch of the foot and/or at the bottom of the heel
-Increased pain in the arch or heel area during higher levels of activity
-Sharp heel pain - first steps in the morning or after a resting period
-Severe constant pain throughout the day

HEEL SPUR: - Calcium deposit

Spurs are a response to long term strain of the fascia at the front of the heel or at the back of the heel along the Achilles tendon attachment. The growth of the spur is the body's response as an attempt to decrease the tension on the fascia or the tendon to begin the healing process of the injury.



FASCIITE PLANTAIRE:

Inflammation du fascia

Fascia: Un tissu fibreux qui s'attache devant le talon, file le long de l'arche et s'insère à la boule du pied (partie arrière des orteils).



L'inflammation est créée lorsque le fascia s'étire à chaque pas durant la démarche afin d'absorber le choc. Quand il y a un excès de stress provoqué par une augmentation d'activité quotidienne, sports, surcharge de poids ou un sol ou plancher dur, le fascia exerce un allongement exagéré qui crée l'inflammation. Des déchirures microscopiques peuvent aussi être créées à l'attache talonnière qui contribue aux maux d'arches et du talon.

Symptômes:

- Douleurs pendant toute la journée soit dans l'arche du pied et/ou à la plante du talon
- Aggravation de malaise dans l'arche ou du talon avec augmentation d'activité
- Maux de talon aigu durant les premiers pas de la journée ou après un moment de repos

L'ÉPINE DE LENOIR : - Dépôt de calcium

Ce se reproduit lorsqu'il y a un stress à long terme du fascia plantaire à l'attache talonnière ou à l'arrière du talon à l'attache du tendon d'Achilles. Le dépôt est l'effet secondaire dont le corps tente de diminuer la tension soit du fascia ou du tendon afin de guérir la blessure.

