

**L'aponévrosite plantaire est une pathologie sans gravité qui évolue positivement dans la grande majorité des cas.**

Cependant, cette évolution est souvent lente et peut prendre jusqu'à 1 an.

Les conseils suivants peuvent contribuer à soulager vos symptômes :

- Évitez les stations debout prolongées.
- Préférez les sports sollicitant peu votre pied, comme la natation ou le vélo.
- Préférez les chaussures avec un léger talon.
- Évitez les chaussures trop souples.
- Pratiquez les exercices recommandés par votre kinésithérapeute et/ou les exercices indiqués en scannant le QR code "*Auto-exercices talalgies*".
- Si vous êtes en surpoids, parlez- en avec votre médecin.

Pour en savoir plus sur les talalgies et l'aponévrosite plantaire, **scannez les QR codes.**



Talalgie ou  
douleur au  
talon (Ameli)



Autoexercices  
talalgies