Fiche conseils

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**.

Information sur la talalgie

Auto-exercices talalgies