

## Prévenir et traiter la maladie de Sever - Fiche conseil

---

La maladie de Sever est le plus souvent sans gravité et disparaît généralement avant 14 ans.

Pour un traitement efficace et une reprise aussi rapide que possible de la pratique sportive, respectez ces conseils :

- **cessez toute activité sportive** lors des crises,
- lors de la reprise du sport, éviter les sports à impacts (course à pied, sauts) et ceux nécessitant des changements brusques de direction (volleyball, basketball,...), et privilégiez des sports à impact faible comme le cyclisme ou la natation.
- le port de **des talonnettes d'amortissement** dans vos chaussures peut diminuer les symptômes,
- si de la kinésithérapie vous a été prescrite, suivez les séances avec application et effectuez régulièrement à domicile les étirements enseignés,
- en cas de douleur, prenez les traitements anti-douleurs prescrits.

Pour en savoir plus sur la maladie de Sever, **scannez le QR code.**



**Information sur la maladie de Sever**

*SoFOP*

PDF