

## **Soulager les symptômes d'une épine calcanéenne - Fiche conseil**

---

**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**

*Ameli*  
Site



**Talalgies - Auto-exercices**

*CHUV*  
PDF