



Qu'est-ce que l'épine de Lenoir ?

L'épine de Lenoir est tout simplement une formation osseuse à l'attache du fascia plantaire (en-dessous du pied, à la partie antérieure du talon) que l'on voit à la radiographie. Dans la plupart des cas, la source du problème vient du fait que la flexion dorsale de la cheville est limitée; soit parce que le mollet et/ou le fascia plantaire ne sont pas assez souples ou par un blocage articulaire au niveau de la cheville. Normalement, la flexion dorsale de la cheville devrait être de vingt degrés. Si elle est limitée, vous forcerez la flexion dorsale au-delà de sa capacité lors de la marche avec comme conséquence d'exercer une traction trop importante sur le fascia plantaire. Si ce phénomène perdure, une fasciite plantaire apparaîtra avec une douleur sous le pied surtout au réveil lorsque vous prendrez appui sur votre pied et à chaque début de mise en charge. Si cette fasciite plantaire n'est pas soignée adéquatement, le corps réagira pour diminuer cette surcharge excessive sur le fascia plantaire en le solidifiant. Il formera de l'os à l'attache du fascia pour fixer cette région. La formation osseuse est une réaction naturelle de guérison du corps lorsque des forces trop importantes s'exercent à un endroit où elles devraient être moindres ou lors d'accrochage à répétition d'un tendon. La formation osseuse au niveau du fascia plantaire est ce qu'on appelle l'épine que l'on voit à la radiographie. On l'a nommé en l'honneur de M. Lenoir qui l'a découverte.

Ce n'est pas l'os formé qui est douloureux mais plutôt le processus inflammatoire persistant dû aux forces excessives s'exerçant à cet endroit. Le port d'orthèse est parfois inefficace si on ne corrige pas la souplesse du mollet et la mobilité en flexion dorsale de la cheville. Lorsque la souplesse est rétablie, la personne fonctionne normalement très bien et sans douleur; même si l'épine est toujours présente à la radiographie. Donc, si vous souffrez d'une épine de Lenoir :

- Vérifiez l'amplitude articulaire de votre cheville en flexion dorsale. Celle-ci doit être de vingt degrés. La façon de la vérifier et de la corriger de même que tous les exercices d'étirement sont démontrés clairement dans le DVD d'exercices « les exercices sur mesure pour vos problèmes physiques » disponible dans toutes les grandes librairies.
- Étirez vos mollets, surtout le soléaire et le fascia plantaire.
- Perdez du poids si vous faites de l'embonpoint.
- Modérez vos activités telles que la marche et le jogging pour laisser la chance à l'inflammation du fascia de se résorber.
- Appliquez de la glace trois fois par jour sous le talon.
- Prenez des anti-inflammatoires au besoin pour aider le processus inflammatoire; soit par comprimés oraux ou par injection locale.
- Si tous ces points ont été corrigés minutieusement et que la douleur persiste malgré tout, faites vérifier votre bassin et votre posture par un ostéopathe. Au besoin, une infiltration de cortisone par le médecin peut s'avérer bénéfique ainsi que le port d'orthèses plantaires prescrit par un spécialiste des pieds.

Sébastien Plante, physiothérapeute et ostéopathe

www.sebastienplante.com