

## Talon

### **Douleur du talon (Epines calcanéennes)**

Développement osseux résultant d'une tension excessive au niveau de l'aponévrose plantaire qui peut coincer ou irriter les nerfs situés dans la zone du talon et engendrer une douleur.

#### Cause

- Changement ou augmentation de l'activité
- Soutien médiocre de la voûte plantaire
- Manque de souplesse du muscle du mollet
- Semelles inférieures

#### Symptômes

- Douleur au talon

#### Traitements

Appliquez le principe Repos-Glace-Compression-Elévation. Utilisez des talonnettes Sorbothane pour rehausser et aider à assouplir le muscle du mollet.

### **Douleur du tendon d'Achille (Tendinite du tendon d'Achille)**

Inflammation et dégénérescence du tendon d'Achille.

#### Causes

- Stress répété
- Périodes prolongées de station debout
- Pronation excessive
- Chaussures inappropriées

#### Symptômes

- Sensation de brûlure, douleur fulgurante, pongitive

#### Traitements

Appliquez le principe Repos-Glace-Compression-Elévation. Utilisez Sorbothane® Sorbo-Pro afin de maintenir un contrôle optimum de la pronation ou des talonnettes pour surélever et réduire la contrainte au niveau du talon d'Achille.