



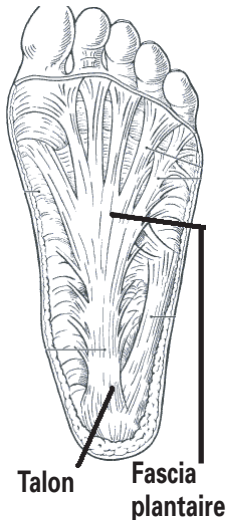
Par le
Dr Matthieu Caron
 Chiropraticien



Avez-vous mal aux pieds?

La fasciite plantaire

Sentez-vous une douleur vive au talon en vous levant le matin ou après avoir été assis longtemps et qui diminue après avoir marché un peu. Vous avez probablement une fasciite plantaire, c'est-à-dire une inflammation de l'épaisse bande de tissus sous le pied (fascia plantaire). C'est un problème fréquent chez les sportifs mais on le rencontre à tout âge chez les adultes. Quelles sont les causes? Souliers inadéquats, exercice trop vigoureux sans réchauffement, surplus de poids, mollets pas assez souples, pieds plats ou



ou simplement le vieillissement.

Comment peut-on traiter le problème?

- Limitez vos activités.
- Un antidouleur peut aider (temporairement).
- Glace.
- Traitements visant à diminuer l'inflammation.
- Exercices de rééducation.
- Injection de cortisone (controversé).
- Chirurgie (rarement).

Le **Dr Matthieu Caron**, chiropraticien, a acquis plusieurs techniques aux États-Unis pour traiter cette maladie, ainsi que les blessures musculaires, tendinites et douleurs à la colonne.

Dr Matthieu Caron, chiropraticien

819 536-2626

1664, 5^e Avenue

(à côté du restaurant Les deux frères)

Shawinigan-Sud

- Urgences acceptées
- SAAQ, CSST, assurances privées

