

**FASCIITE  
PLANTAIRE  
GUÉRISON  
ET  
PREVENTION**

---



**Vous est présenté par :**  
**Fit-Nation.com**



# Introduction

Si vous en avez assez d'avoir des pieds et des talons douloureux et que vous voulez faire quelque chose à ce sujet, alors vous êtes au bon endroit.

Vous avez probablement reçu cet eBook par email lorsque vous avez acheté un pack de nos chaussettes de compression Fit-Nation®.

Donc, tout d'abord - MERCI ! Nous apprécions vraiment votre achat et nous espérons que nos chaussettes de compression commencent à vous apporter une réelle différence et vous aident à résoudre vos problèmes par rapport à des pieds douloureux et enflés. (fasciite plantaire)

Pourquoi devriez-vous lire les informations suivantes ?

Voici la raison ...

La fasciite plantaire est beaucoup plus commune que vous ne pourriez le penser. Beaucoup de gens souffrent de fasciite plantaire et l'un des problèmes rencontré est que cela peut prendre beaucoup de temps pour en guérir.

Lorsque vous aurez lu ce guide, nous espérons que vous aurez une meilleure compréhension du problème et que vous aurez obtenu diverses suggestions qui peuvent vous aider.

## **Au programme :**

### **Section 1:**

Qu'est-ce que la fasciite plantaire ? Quels en sont les symptômes ? Quelles en sont les causes ?

### **Section 2:**

Guérir de la fasciite plantaire

### **Section 3:**

Comment prévenir la fasciite plantaire

## **AVERTISSEMENT :**

L'entraînement sportif peut entraîner des blessures graves ou mortelles. Le risque de blessures peut être atténué grâce à la pratique de techniques sûres et en faisant appel au bon sens. Ne faites pas d'exercice sans instruction ou supervision appropriées, ou sans consulter votre médecin en premier lieu.

Si vous ressentez un inconfort lors de l'utilisation de ce produit, ou tout en suivant l'un des exercices de ce guide, arrêtez immédiatement l'activité. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'équipement est exempt de pièces endommagées ou usées. Si des défauts sont constatés n'utilisez pas le produit. Les recommandations contenues dans le présent document et dans tout autre document ne sont pas des lignes directrices médicales, mais sont destinées à des fins éducatives. Vous devez consulter votre médecin avant de commencer ce programme ou tout autre, ou si vous avez un problème médical ou une blessure qui peut empirer avec l'activité physique. Ce programme est conçu pour les personnes en bonne santé de 18 ans et plus seulement. Les informations contenues dans ce document sont destinées à compléter, et non à remplacer, un exercice adéquat. Toutes les formes d'exercice comportent des risques inhérents. Fit Nation conseille aux lecteurs de prendre la pleine responsabilité de leur sécurité et de connaître leurs limites avant de participer aux exercices de ce programme ou de tout autre programme. Assurez-vous que votre équipement est bien entretenu et ne prenez pas de risques au-delà de votre niveau d'expérience, d'aptitude, de formation et de conditionnement physique. Les exercices de ce livre ne sont pas destinés à remplacer une routine d'exercice, un traitement ou un régime diététique qui peuvent avoir été prescrits par votre médecin. N'effectuez aucun exercice, sauf si vous avez été reçu la technique appropriée par un formateur certifié ou un spécialiste certifié. Échauffez-vous toujours avant tout exercice. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice ou de nutrition. Si vous prenez des médicaments, vous devez en parler à votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice, y compris, mais sans s'y limiter, les exercices suivants. Si votre médecin vous recommande de ne pas utiliser ce programme ou tout autre programme, veuillez suivre les conseils de votre médecin.

# Section 1

## Qu'est-ce que la fasciite plantaire ?

La fasciite plantaire ressemble à des bandes de caoutchouc grasses sur la plante de vos pieds, mais elles sont actuellement composées de collagène (une protéine rigide qui n'est pas très élastique). Le stress de la surutilisation ou l'utilisation de vieilles chaussures de course usées peut entraîner des larmes minuscules dans la fasciite plantaire, causant une douleur et une inflammation, ou en d'autres termes « fasciite plantaire ».

Puisque le flux sanguin vers la fasciite plantaire est fondamentalement inexistant, cela peut souvent prendre des mois pour guérir complètement et pour que la douleur et l'inconfort disparaissent complètement.

Mais ne vous inquiétez pas, nous allons couvrir quelques conseils sur la façon d'accélérer le processus de guérison !

## Quels en sont les symptômes ?

La fasciite plantaire se traduit par une douleur profonde ou une douleur lancinante dans le talon, ce qui peut être particulièrement mauvais le matin au lever du lit.

Si vous êtes un coureur, vous pouvez remarquer que la douleur apparaît en dépassant les blocs ou en augmentant soudainement votre vitesse.

La douleur peut voyager à travers le pied qui provoque souvent une douleur lancinante derrière les orteils tout le long de votre pied, la cheville et même le mollet.

Vous pouvez ressentir la douleur dans un pied ou les deux pieds, cela est dû à la façon dont la fasciite plantaire est provoquée, ce dont nous allons discuter par la suite.

## Quelles en sont les causes ?

Bien qu'il existe un certain nombre de paramètres différents qui peuvent causer une explosion de fasciite plantaire, l'un des plus commun est un effet secondaire de la course.

Des activités telles que le surentraînement, le fait de négliger de s'étirer avant et après l'exercice, de s'entraîner sur une colline ou la vitesse d'entraînement, une augmentation soudaine du kilométrage d'entraînement (distance), le port de chaussures de course usées ou courir sur des surfaces dures telles que l'asphalte et le béton peuvent toutes provoquer des mollets tendus.

Les mollets tendus tirent sur vos tendons d'Achille, qui à leur tour tendent la fasciite plantaire sur la plante de vos pieds - et simplement de cette manière- vous pouvez vous retrouver pendant des mois, incapable de vous tenir debout ou de marcher ou de courir et avec des douleurs et des gonflements constants dans les pieds.

D'autres éléments tels que les défauts biomécaniques du pied (pied plat, voûtes plantaires cambrées, etc.), les tendons d'Achille tendus ou même le fait de porter des talons à aiguille toute la journée, puis ensuite de courir avec des chaussures plates peuvent également causer la fasciite plantaire.

Bien, maintenant que vous savez un peu plus sur ce qu'est la fasciite plantaire, quels en sont les symptômes et comment est-elle provoquée.

Nous allons maintenant passer à la manière de guérir.

# Section 2

## Guérison de la fasciite plantaire

Un fait qu'il est utile de préciser est que la fasciite plantaire guérit très lentement - donc si vous êtes à la recherche d'un remède qui agit en une nuit ou d'un traitement miracle, réfléchissez à nouveau.

Comme la guérison est directement proportionnelle à la circulation sanguine, la fasciite plantaire va toujours être beaucoup plus lente à guérir qu'une déchirure musculaire par exemple.

Cela est dû au fait que les muscles ont une très bonne circulation sanguine et peuvent guérir en jours/semaines, mais la fasciite plantaire dans vos pieds, dispose d'un très faible flux sanguin et donc cela peut prendre des mois à guérir.

Mais ne vous inquiétez pas car ...

Nous pouvons implémenter différentes actions pour augmenter le flux sanguin dans la zone de la fasciite plantaire !

Donc - avant de consulter certains de nos meilleurs conseils pour une récupération plus rapide, nous vous recommandons de jeter un oeil sur notre site Web et de regarder cette vidéo de 5 minutes créé le Dr Axe sur la façon dont il traite avec la fasciite plantaire :

[www.fit-nation.com/plantar-video](http://www.fit-nation.com/plantar-video)

### Maintenant, pour nos conseils :

Au premier signe de douleur, vous devez masser vos pieds avec un [rouleau de massage](#) ou une balle de golf et appliquer de la glace.

La glace est votre amie - placez votre pied dans un seau d'eau glacée ou gelez une bouteille d'eau et roulez votre pied sur celle-ci.

Les chaussures que vous portez lorsque vous ne courez pas peuvent aussi faire une différence. Le support de la voûte est crucial et se promener pieds nus ou avec des chaussures fragiles peut vraiment retarder votre rétablissement.

Si votre douleur est persistante et continue pendant plus de 3 semaines, vous devriez demander conseil à votre médecin ou un podologue sportif.

Il est typique d'éprouver de la douleur dans un seul pied, mais il est important de masser et d'étirer les deux pieds car votre bon pied va plus que probablement compenser votre pied blessé et a besoin d'autant d'attention.

Massez & étirez les deux pieds en premier lieu le matin, puis 3-4 fois tout au long de la journée.

### Quels étirements puis-je faire ?

Il y a beaucoup de vidéos sur YouTube montrant tous les différents étirements que vous pouvez faire, mais il y a quelques vidéos principales dont presque tout le monde va vous montrer :

1. Étirement talon d'Achille

a. Levez-vous avec un pied derrière l'autre.

b. Pointez les deux pieds vers l'avant avec les orteils de votre pied arrière directement derrière le talon de votre pied avant.

c. Penchez-vous vers un mur.

# Section 2

## Suite de comment guérir de fasciite plantaire

d. Pliez votre genou avant et gardez le genou arrière droit avec vos talons placés fermement sur le sol

e. Maintenez la position pendant 10-15 secondes.  
Rappelez-vous de répéter cette opération pour le pied opposé.

### 2. Étirement de la fasciite plantaire - S'asseoir.

a. Asseyez-vous et placez un pied sur votre genou.

b. En utilisant la main du même côté que la jambe sur le genou, tirez vos orteils vers votre genou jusqu'à ce que vous vous ressentiez l'étirement dans l'arche de votre pied.

c. Vous pouvez appuyer sur votre talon avec votre main libre pour obtenir encore davantage de pression.

d. Maintenez la position pendant 10-15 secondes.  
Rappelez-vous de répéter cette opération pour le pied opposé.

### 3. Étirement pour la fasciite plantaire - S'agenouiller

a. Agenouillez-vous sur vos mains et vos genoux, en ayant les mains, les épaules, et les jambes largement écartées.

b. Penchez-vous vers l'avant et recourbez vos orteils à l'intérieur.

c. Ramenez votre poids en arrière sur vos orteils recourbés et ressentez l'étirement dans vos arcs.

d. Maintenez la position pendant 10-15 secondes.

## Quels massages puis-je faire ?

Comme le Dr Axe nous a indiqué dans sa vidéo, il est important de masser par roulement la fasciite plantaire et de réduire la tension sur celle-ci. Les massages par roulement sont des exercices importants - alors prenez votre rouleau à massage, balle de golf ou [rouleau de massage Fit Nation®](#) si vous en avez un, puis massez vos pieds par des roulements d'avant en arrière sur ceux-ci.

Concentrez-vous en essayant d'entrer profondément dans la fasciite plantaire et lorsque vous trouvez un endroit sensible, roulez lentement en avant et en arrière sur celle-ci - ensuite élargissez la zone à chaque fois, étirant ainsi la fasciite plantaire, en espérant ainsi réduire la tension sur celle-ci.

Ensuite, nous allons passer à quelques conseils de prévention de telle sorte que lorsque vous êtes guéri de fasciite plantaire, vous pouvez éviter qu'elle ne se reproduise.

# Section 3 **Comment prévenir la fasciite plantaire**

Dans cette dernière section, nous allons examiner quelques conseils pour prévenir la fasciite plantaire. Se souvenir des raisons pour lesquelles nous avons la fasciite plantaire en premier lieu nous aide à mettre en place un plan d'action pour l'empêcher de se reproduire à l'avenir.

## **Astuce 1 : Construire une forte chaîne cinétique**

Si vous avez un noyau solide et une agilité accrue alors des rafales soudaines de vitesse ou un entraînement dur auront une incidence moindre sur vous et donc cela réduira les chances de provoquer des blessures telle que la fasciite plantaire. « Runners World » dispose d'une formation appelée « Iron Strength » qui se concentre sur le renforcement cinétique fonctionnel et vous pouvez la consulter ici : [www.fit-nation.com/iron-strength-workout](http://www.fit-nation.com/iron-strength-workout)

## **Astuce 2 : Marcher pieds nus / Course à pied**

Dû au fait que nos corps ont été conçus avant que les chaussures n'aient été inventées, nous souffrons maintenant de parties centrales de pieds affaiblies puisque nos chaussures fournissent trop de soutien, ce qui signifie que nous n'utilisons pas certains des muscles dont nous disposons dans le pied. Le port de chaussures simples ou effectuer de courtes promenades ou courir pieds nus peut aider à renforcer la partie centrale de votre pied. Rien de trop excessif pour commencer, seulement 5-10 minutes de marche ou de course avec des chaussures minimalistes telles que les [Vibram FiveFingers](#). Rappelez-vous que vos pieds ne sont pas habitués à cela - alors allez-y doucement et développez cette habitude progressivement.

**IMPORTANT : Si vous changez vos chaussures de course ou décidez de faire un peu de marche/course pieds nus veuillez vous assurer de commencer doucement- pas plus de 30 minutes tous les jours pour commencer. Faire plus que cela pourrait empirer les choses !**

## **Astuce 3 : Raccourcissez votre enjambeé lors de la marche/course**

Augmentez vos étapes par minute tout en couvrant la même distance réduira la charge sur vos pieds et ils vous en seront reconnaissants. Donc, accélérer votre rythme jusqu'à environ 90 pas par minute pour chaque pied (90 pour le gauche, 90 pour le droit en une minute). Cela peut vous paraître étrange au début, mais après quelques semaines, vous serez familier avec cette méthode et cela vous permettra d'éviter d'autres blessures.

## **Astuce 4 : Courir/Marcher sur des surfaces molles**

Les surfaces dures telles que l'asphalte et le béton ne sont pas appropriées pour vos pieds qui doivent absorber tous les chocs de la marche et la course. Le fait de courir sur une surface molle telle que l'herbe ou le sable ou une piste de course de sport apportera un peu plus de confort à vos pieds.

## **Astuce 5 : Connaître la règle des 10%**

Le fait de conserver l'augmentation de la distance à moins de 10% par semaine permettra à vos pieds d'éprouver moins de choc et cela vous permettra d'éviter le sur exercice de vos mollets.

**Astuce 6 : Être bien ajusté pour les chaussures de course** Rendez-vous dans votre magasin local de sport et demandez-leur d'observer vos pieds. Demandez-leur de vous fournir une chaussure de course appropriée, qui correspond à votre type de pied.

## **Astuce 7 : Étirez et massez vos pieds tous les jours**

Il est important de noter que les étirements et les massages dont nous avons parlé dans la section 2 ne sont pas seulement à effectuer lorsque vous êtes en voie de guérison de fasciite plantaire, mais ils permettent également de l'empêcher de se reproduire. Assurez-vous d'effectuer des étirements et des massages réguliers et implémentez-les dans votre routine quotidienne et d'ici peu vous les ferez sans vous en rendre compte.

# FINALEMENT :

Maintenant, vous disposez de quelques bonnes techniques pour vous aider à combattre la fasciite plantaire, comment en récupérer et comment l'empêcher de se reproduire. Nous espérons que vous avez appris quelque chose de nouveau à partir de notre E-Book et que vous avez trouvé l'information de cet eBook utile.

Pour ceux d'entre vous qui ont regardé la vidéo du Dr Axe, vous l'avez vu parler de suppléments que vous pouvez ajouter à votre régime alimentaire pour aider à accélérer votre rétablissement.

Alors que nous ne sommes pas entré en profondeur dans ce guide à ce sujet, je les ai énumérés ci-dessous afin que vous puissiez demander conseil à votre médecin à leur sujet.

Les voici ...

Magnésium

Vitamine B5

Huile de poisson

Vitamine C (Pour aider à absorber la vitamine B5)

Tous ces éléments sont disponibles dans votre magasin d'aliments naturels, mais vous devriez toujours vérifier avec votre médecin avant de les consommer.

Vous aurez également remarqué que nous n'avons pas mentionné quoi que ce soit sur nos chaussettes de compression dans ce guide et cela est dû au fait que nous souhaitions que l'E-Book soit concentré sur les autres manières qui peuvent vous aider à soulager les symptômes de la fasciite plantaire.

Nous savons que nos chaussettes Fit-Nation® sont et seront un excellent ajout à votre rétablissement et plan de prévention - mais on devine que vous le saviez déjà puisque vous les avez achetés probablement avant que vous n'ayez obtenu ce guide.

Nous vous souhaitons bonne chance avec votre rétablissement et pour votre voyage vers une vie sans fasciite plantaire.

Veillez nous faire savoir ce que vous pensez de ce guide et si nous avons manqué quelque chose qui fonctionne pour vous, alors nous pourrions examiner comment l'inclure dans les prochaines éditions. Notre adresse e-mail est : [info@fit-nation.com](mailto:info@fit-nation.com)

Nous espérons que vous avez apprécié la lecture de ce guide et nous vous serions très reconnaissants si vous souhaitez partager vos réflexions sur votre récent achat de nos chaussettes de compression et aussi sur ce guide dans une revue de produit Amazon.

Voici un lien rapide pour laisser un commentaire produit sur Amazon :

[www.fit-nation.com/plantar-review-fr](http://www.fit-nation.com/plantar-review-fr)

Merci encore et bonne chance !

*L'équipe Fit-Nation*

**SI VOUS NE POSSÉDEZ PAS ENCORE NOS CHAUSSETTES DE  
COMPRESSION POUR APONÉVROSITE PLANTAIRE  
VOUS POUVEZ LES OBTENIR ICI :  
[WWW.FIT-NATION.COM/GETMYSOCKS-FR](http://WWW.FIT-NATION.COM/GETMYSOCKS-FR)**