

L'acupuncture soulage... l'épine calcanéenne.

L'épine calcanéenne est la cause la plus récurrente de douleurs au talon. Plus de 10 % de la population en a déjà souffert. Fort heureusement, l'épine est généralement facile à traiter et peut être soignée en l'espace de quelques semaines ou quelques mois.

### **L'épine calcanéenne, qu'est-ce que c'est ?**

L'épine est une excroissance osseuse sous le talon, au niveau du rattachement du tendon allant vers l'avant du pied. Cette excroissance peut être observée aux rayons X.

Elle n'engendre pas toujours une douleur au niveau du talon. Près de 30 % de la population présente une telle excroissance, mais toutes ces personnes ne souffrent pas de douleur au talon.

Il est possible aussi que certaines personnes ressentent une douleur, sans présenter de calcification pour autant. On parle alors de fasciite plantaire ou fasciitis plantaris. Cette inflammation survient au même endroit que celui où apparaît généralement l'épine. En définitive, c'est généralement la fasciite plantaire qui engendre la douleur, qu'on observe une épine ou non.

Il est malgré tout important de pouvoir mettre en place un bon traitement par acupuncture lorsqu'on dispose d'une radiographie. Lorsqu'il est question de calcification, l'énergie rénale est concernée, car dans la médecine traditionnelle chinoise, les os font partie de l'élément aquatique dont dépend également l'énergie rénale.

Lorsqu'il est question de fasciite plantaire, c'est l'énergie hépatique qui est perturbée, car dans la médecine traditionnelle chinoise, les tendons font partie de l'élément ligneux dont dépend également l'énergie hépatique.

Par conséquent, malgré le fait que la douleur soit localisée au même endroit, l'acupuncteur devra envisager un traitement différent.

### **Causes de l'épine.**

En principe, l'épine est une blessure de surmenage, comme le tennis elbow. Ce surmenage découle d'une tension trop importante au niveau du fascia plantaire, ce qui génère une trop forte traction sur le rattachement du talon. Cela peut être dû à un réel surmenage, comme le fait de courir ou de sauter, mais également à un déséquilibre de pression engendré, par exemple, par des mauvaises chaussures.

Facteurs pouvant influencer l'apparition d'une épine :

- Le surmenage dû à la pratique d'un sport
- La randonnée en montage (la randonnée en haute montagne sollicite beaucoup le fascia plantaire)
- Le port de mauvaises chaussures
- L'absence d'amortisseur dans les chaussures
- La surcharge pondérale
- L'âge, c'est surtout plus récurrent chez les personnes de plus de 45 ans
- Un muscle du mollet assez court

- Une station debout fréquente et prolongée
- Les pieds plats/les pieds creux
- L'atrophie du coussin du talon (peu de tissus graisseux amortisseurs, surtout chez les personnes plus âgées)
- Une raideur de la voûte plantaire (la chaussure doit permettre le bon déroulement du pied)
- Un nerf coincé au niveau de l'épine

### **Symptômes.**

Les patients souffrant d'une épine ressentent souvent une douleur sous l'os du talon, et surtout à l'avant du talon. Ils présentent fréquemment les symptômes suivants :

- Douleur sous le talon. C'est principalement le matin ou après un long temps de repos que la douleur au talon est le symptôme le plus récurrent. Souvent, elle s'atténue à la marche ou à l'échauffement. Les nerfs et les vaisseaux sanguins au repos lorsqu'on reste immobile sont subitement sollicités lorsque nous nous mettons de nouveau debout. Après avoir marché un peu, les nerfs s'adaptent et la douleur au talon est moins présente. Dans les cas d'épine les plus sévères, on ne peut cependant soutenir l'effort trop longtemps.
- Douleur sous le pied après être resté au repos.
- Douleur en marchant, surtout au moment de la mise en route. Après un léger échauffement, la douleur au pied diminue généralement un peu.
- Difficultés à rester longtemps debout. Les personnes qui travaillent debout sont plus sujettes aux douleurs aux pieds. Ce n'est d'ailleurs pas pour rien que la traduction anglaise d'épine calcanéenne est "Policeman's heel" (talon du policier)...
- Raideur ou tension au niveau du fascia plantaire, sous le pied. Le fascia plantaire semble parfois très raide et tendu.
- La douleur au talon lors de la conduite d'une voiture est également un symptôme typique de l'épine, étant donné la position peu naturelle du pied (le cruise control soulage !).
- Souvent, la douleur au talon est difficile à localiser précisément, l'ensemble du dessous du talon est alors sensible. La douleur au niveau du pied peut également être plus ou moins présente d'un jour à l'autre. La douleur lance dans l'ensemble du talon.

### **Traitement .**

Tâchez de détecter au plus vite ces symptômes. Plus vous continuerez à marcher avec une épine, plus il sera difficile d'en venir à bout !

Il est possible de veiller soi-même à un certain nombre de choses afin de réduire la pression sur l'épine. Nous pensons notamment aux bonnes chaussures, aux semelles présentant un évidement au niveau de l'épine, à la prise en charge du surpoids...

Les traitements classiques de l'inflammation auront recours à des antidouleurs et des anti-inflammatoires. Le problème, c'est que la zone de l'inflammation est peu irriguée, ce qui la rend difficilement accessible pour les substances qui soignent l'inflammation.

Si on veut que ce traitement porte ses fruits, il faut donc trouver un moyen de favoriser l'afflux sanguin, de manière à ce que les substances qui résorbent l'inflammation puissent atteindre la zone concernée.

### **Que peut faire l'acupuncture ?**

Cet afflux sanguin peut être favorisé par des massages et l'acupuncture. En insérant des aiguilles à cet endroit, on crée un microtrauma (une blessure microscopique), ce qui engendre un processus de régénération. En outre, l'acupuncture libère dans l'organisme des substances (les neurotransmetteurs) agissant contre l'infection.

La combinaison d'antidouleurs, d'anti-inflammatoires et d'acupuncture augmente donc les chances de guérison. Ces solutions n'ont pas d'effets contradictoires.

Outre les aiguilles (acupuncture), l'acupuncteur a également recours aux moxas. Il s'agit d'un mélange de plantes ayant généralement la forme d'un cigare et que l'on chauffe. La chaleur dégagée par le moxa est bienfaisante.

Le moxa calme la douleur et améliore l'immunité grâce à l'augmentation des globules blancs et des globules rouges. Étant donné qu'il chauffe, le moxa favorise également l'afflux sanguin.

Outre l'élimination de l'inflammation, l'acupuncture peut agir sur la structure osseuse ou les tendons. Comme indiqué plus haut, l'acupuncteur va alors rééquilibrer respectivement les énergies rénales et hépatiques.

L'aponévrose plantaire va ainsi gagner en souplesse et mieux résister à la pression.

Au-delà du traitement local, l'acupuncteur va également piquer des points au niveau du mollet et du dos afin de lever le blocage du méridien.