

Cela se caractérise par des raideurs musculaires, des crampes et une sensation de réduction de la force musculaire. La malnutrition des muscles et des tendons a également réduit la force de l'aponévrose plantaire du pied.

Obstruction due au vent, au froid et à l'humidité

Les sports de plein air, quelles que soient les conditions météorologiques, exposent les athlètes au vent, au froid et à l'humidité. En cas d'activité intense, les pores s'ouvrent et constituent des ouvertures possibles pour l'invasion de ces facteurs pathologiques externes.

Stagnation du Qi et du sang

Les traumatismes de la région du talon peuvent réduire la circulation du Qi et du sang dans le pied. Une mauvaise alimentation et le stress peuvent également entraîner des déficiences au niveau du Qi et du sang. En cas de stagnation du Qi, la douleur peut se déplacer vers le talon et provoquer une sensation de gonflement douloureuse au niveau du pied. Si la stagnation du sang prédomine, une douleur aiguë et clairement définie peut être ressentie.

Épuisement de l'énergie et du Qi des reins

En acupuncture, les os sont associés à l'énergie rénale. Avec l'âge, l'énergie rénale diminue, mais cela peut aussi se produire lorsque nous présumons de nos forces. Il suffit de penser aux sports de longue endurance tels que le trekking et le marathon.

Stress et émotions

Le stress et les émotions peuvent perturber la circulation du Qi nécessaire à la qualité optimale des tendons. L'acupuncteur traitera les schémas sous-jacents de ces émotions afin de rétablir l'équilibre et d'optimiser la capacité d'autoguérison du corps.

Déroutement du traitement

Après une anamnèse approfondie combinée à un diagnostic du pouls et de la langue, le schéma sous-jacent est déterminé afin de mettre en place un traitement spécifique adapté au patient. Les blocages des méridiens sont libérés et le schéma sous-jacent est traité. Par conséquent, il peut arriver que des aiguilles soient placées sur le dos et les membres autres que le côté affecté.

L'inflammation est soulagée localement par des aiguilles afin d'améliorer la circulation locale. L'acupuncteur examinera le mollet à la recherche de points douloureux, les points Ashi,

qui peuvent également être piqués.

Outre les aiguilles, l'acupuncteur peut également utiliser le moxa. Il s'agit d'une plante qui a la propriété de devenir très chaude. Cette chaleur pénètre profondément dans les tissus et libère localement la stagnation du Qi. Elle améliore la circulation sanguine afin d'éliminer l'inflammation. Cette chaleur est également souvent perçue comme agréable par le patient.

L'acupuncture est-elle remboursée ?

- Mutuelles :

Quelques mutualités remboursent partiellement l'intervention des acupuncteurs affiliés à la BAF.

Votre mutualité ou l'acupuncteur de la BAF peut vous donner de plus amples informations à ce sujet.

- Compagnies d'assurance :

Certaines compagnies d'assurances ont également conclu des accords de remboursement avec la BAF dans le cadre de leur assurance accidents (sportifs) et hospitalisation. Vous trouverez toutes les informations dans vos conditions d'assurance, auprès de votre courtier ou auprès de l'acupuncteur de la BAF.

Acupuncteurs agréés

La liste des adresses des acupuncteurs agréés par la fédération légale Belgian Acupunctors Federation BAF est disponible sur le site Internet www.acupunctuur-baf.be

Épine calcanéenne L'acupuncture peut aider...



Les termes épine calcanéenne et fasciite plantaire se confondent souvent, mais sont deux manifestations différentes d'une douleur similaire au niveau du talon.

La fasciite plantaire est une inflammation de l'aponévrose plantaire au niveau de la plante du pied. L'aponévrose plantaire s'étend de l'os du talon à la base des orteils. Le fascia plantaire a pour fonction de soutenir la voûte plantaire. De nombreuses causes, telles que la surcharge, peuvent provoquer des déchirures de l'aponévrose plantaire. Il en résulte de légères réactions inflammatoires qui permettent en principe de guérir l'aponévrose plantaire. Cependant, ces réactions inflammatoires peuvent persister et provoquer de nombreuses douleurs sous le pied. La médecine traditionnelle chinoise considère cette inflammation comme le résultat d'une perturbation de l'élément bois auquel l'énergie du foie est associée.

L'épine calcanéenne est une calcification des tissus mous autour du talon ou une croissance osseuse à l'avant de l'os du talon, qui n'entraîne pas nécessairement de symptômes dans l'immédiat. Cette calcification est une réaction de protection de l'organisme à une augmentation de la charge de traction sur le tendon. Cette protubérance osseuse appuie sur les tissus environnants et les irrite. L'épine calcanéenne se caractérise donc par une croissance osseuse, ce qui n'est pas le cas dans la fasciite plantaire. Cependant, la fasciite plantaire et l'épine calcanéenne peuvent survenir en même temps. Ces calcifications sont associées à l'élément eau et peuvent trouver leur origine dans l'énergie rénale, selon la médecine traditionnelle chinoise.

Causes de l'épine calcanéenne

Plusieurs facteurs peuvent affecter le talon. En voici quelques exemples :

- Surcharge de l'aponévrose plantaire
- Âge moyen situé entre 40 et 60 ans
- Charge inadéquate
- Surcharge pondérale
- Les chaussures qui ne garantissent pas un soutien suffisant au pied, en particulier les tongs
- Muscles du mollet trop courts ou présence de points de déclenchement dans le mollet entraînant une démarche incorrecte
- Forme des pieds (par ex., les pieds plats)

- Les professions qui exigent de rester longtemps en position debout, telles qu'infirmière, commerçant, policier, etc., sont également plus exposées.
- Atrophie du coussinet plantaire qui entraîne un amortissement insuffisant du tissu adipeux (principalement chez les personnes âgées)
- Sportifs : l'activité physique exercée par cette catégorie de personnes entraîne une charge sur le pied supérieure par rapport au reste de la population. Elle s'expose dès lors à un risque de blessure plus élevé.
- Causes psycho-émotionnelles : un stress excessif augmente la pression sur les tendons et les muscles du talon.
- L'anxiété et la dépression peuvent également entraîner une tension musculaire et une production accrue de cortisol, l'hormone du stress. Cet état peut épuiser l'organisme et provoquer des inflammations. L'augmentation du niveau de cortisol ralentit également la guérison.

Symptômes

- Douleur sous le talon, surtout en se levant le matin ou après être resté longtemps en position assise. La douleur s'atténue souvent en marchant pendant un certain temps. À l'arrêt, les nerfs et les vaisseaux sanguins sont à l'état de repos et sont soudainement sollicités lorsque l'on se lève. Après une longue marche, les nerfs s'adaptent et la douleur au talon s'atténue. Cependant, dans les formes graves d'épine calcanéenne, la marche n'apporte aucune amélioration.
- Difficulté à rester immobile de façon prolongée. En particulier pour les personnes qui travaillent debout, il est difficile d'éviter cette situation, ce qui peut entraîner de fortes douleurs aux pieds. Ce n'est pas pour rien que l'épine calcanéenne est notamment désignée en anglais par l'expression « Policeman's heel » (talon du policier).
- Sensation de raideur ou de tension de l'aponévrose plantaire. On ressent parfois une nette raideur ou tension de l'aponévrose plantaire, également liée à une réaction au stress. Le tendon d'Achille est aussi parfois raide et un peu douloureux.
- La douleur au talon que l'on ressent en conduisant est également un symptôme typique de l'épine calcanéenne en raison de la position du pied, qui n'est pas naturelle ; l'utilisation du régulateur de vitesse peut contribuer à la soulager.

- La douleur au talon est souvent difficile à localiser de manière claire ; toute la partie inférieure du talon est quelque peu douloureuse. En outre, la douleur peut être plus ou moins forte d'un jour à l'autre ou irradier dans tout le talon.

Traitement

Que pouvez-vous faire par vos propres moyens ?

- Essayez de réduire la pression sur le talon pour éviter autant que possible les irritations. Envisagez l'achat de bonnes chaussures et semelles intérieures dotées d'une échancrure au niveau du talon.
- Effectuez de bons étirements du mollet et de la plante du pied.
- La médecine conventionnelle traite l'épine calcanéenne et la fasciite plantaire à l'aide d'analgésiques et d'anti-inflammatoires pour atténuer l'inflammation et l'irritation. Le problème qui se pose dans ce cas est qu'une zone inflammatoire est mal irriguée par le sang. Le médicament ne peut donc pas remplir sa fonction de manière optimale.

Une bonne circulation sanguine est importante pour la guérison, car elle permet de nourrir les tissus et d'éliminer les déchets plus rapidement. La zone inflammatoire est pour ainsi dire rincée, de sorte que le corps peut se charger lui-même de sa guérison. L'acupuncture va notamment améliorer la circulation sanguine. En insérant des aiguilles localement, nous créons des microtraumatismes (blessures microscopiques) qui favorisent la capacité d'autoguérison du corps.

L'épine calcanéenne selon la médecine traditionnelle chinoise

Énergie du foie et de la rate

La rate est responsable de la formation du Qi (énergie) et du sang. Si le Qi de la rate est affaibli, il ne peut pas transporter le Qi nourricier vers les muscles et ceux-ci ne sont donc pas dans un état optimal. La disponibilité du sang pour les muscles, les ligaments et les tendons dépend également de la capacité du foie à stocker le sang. Le foie assure la libre circulation du Qi et, puisque le Qi fait circuler le sang, il assure aussi indirectement la libre circulation du sang.