

## L'apophysite postérieure du calcaneus / apophysite calcanéenne (La maladie de Sever)

Les douleurs au talon chez les enfants d'âge scolaire sont le plus souvent causées par une apophysite calcanéenne. Le déclencheur est généralement une surcharge de la zone de croissance (= L'apophyse) en raison d'un stress excessif répété. C'est pourquoi ce problème est également plus fréquent chez les enfants physiquement actifs et sportifs. Notamment causé par les sports dits "stop and go" comme le football et des autres sports en salle. Dans 60 % des cas, le traumatisme se présente des deux côtés.



### Comment la maladie est-elle diagnostiquée ? Est-il nécessaire de passer une radiographie ou un examen IRM ?

Dans la plupart des cas, l'histoire médicale et un bref examen physique est suffisant pour établir le diagnostic. En général, les enfants et les adolescents atteints d'apophysite calcanéenne présentent des douleurs au talon liées à la charge. Souvent, ils mettent du poids que sur la partie avant du pied ou roulent sur le bord extérieur, ce qui se présente par une boiterie. La douleur peut être déclenchée par pression sur la face interne du talon. La marche sur le talon est douloureuse, les muscles du mollet sont souvent raccourcis. Dans le cas d'une présentation typique des examens supplémentaires ne sont pas nécessaires. Des radiographies ou une IRM sont indiqués dans les cas persistants, après un accident ou si le patient présente des symptômes supplémentaires (p. ex. fièvre, rougeur, gonflement, douleur nocturne, etc.).

### Comment est le traitement ?

Le traitement est toujours conservateur. Le plus important traitement est la réduction des charges de choc sur le talon. Des talonnettes en silicone sont utilisées pour une meilleure absorption des chocs. Occasionnellement, un arrêt du sport est recommandé. La partie la plus importante du traitement est la physiothérapie et les exercices quotidiens axés sur l'étirement et l'entraînement du fascia des muscles du mollet. Dans de rares cas, une immobilisation temporaire avec un plâtre ou une attelle de nuit est conseillée. Surtout en cas des douleurs matinales de démarrage.



**Faut-il porter des chaussures ou des semelles spéciales ?**

Si l'on soupçonne une charge incorrecte du pied, il faut aussi examiner les chaussures. Souvent, la chaussure n'offre pas un amorti suffisant au niveau du talon et le guidage du talon est insuffisant, par exemple, des chaussures de football. En cas d'un pied plat, une semelle corrective peut être utilisée, équipé avec d'un coussin de talon.

**Y a-t-il un risque de lésion permanente ?**

Le pronostic de cette douleur au talon liée à la croissance est bon, car elle disparaît généralement une fois la croissance terminée. Même avec des cours prolongés, les plaintes sont normalement limitées à la période de croissance. Une persistance des symptômes n'est à prévoir après la fin de la croissance.

**Exemples d'exercices pour étirer les muscles du mollet et le tendon d'Achille :**

