

ANTI-DOULEUR - Fiche 11

SOULAGER LA FASCIITE PLANTAIRE (APONÉVROSITE PLANTAIRE)

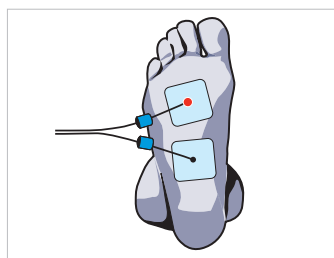
La fasciite plantaire est une blessure au pied causée par un étirement ou une rupture du fascia plantaire, une membrane fibreuse qui va de l'os du talon jusqu'à la base des orteils. Cette membrane constitue, en quelque sorte, le « plancher » du pied. Environ 1 % de la population en est atteinte.

Cette affection se manifeste essentiellement par une douleur au talon. Ce sont les sportifs qui en sont le plus souvent touchés, car ils sollicitent plus fréquemment et intensément toutes les structures de leurs pieds.

1^{ÈRE} PHASE : PHASE INFLAMMATOIRE

Si vous êtes en phase inflammatoire aiguë : la douleur est vive, la simple marche est difficile. Vous pouvez utiliser votre Compex de la façon suivante :

Programme	Antidouleur TENS (ou Tens ou Tens modulé selon le modèle Compex)
Durée du traitement	Pendant toute la durée de la phase aiguë et la persistance des signes inflammatoires.
Déroulement du traitement	Au minimum, 1 séance tous les jours. Selon les besoins, les séances peuvent être répétées plusieurs fois au cours d'une même journée
Placement des électrodes	Il faut chercher à recouvrir toute la surface de la région douloureuse avec autant d'électrodes que nécessaire



Placement filaire



Placement sans fils

Position du corps	Placez-vous dans la position indifférente la plus confortable
--------------------------	---

Réglage de l'intensité

Effet recherché : Obtenir un fourmillement bien prononcé, mais non douloureux.

Augmenter progressivement les intensités de stimulation jusqu'à percevoir une sensation bien prononcée de fourmillements. Montez les intensités de stimulation à un niveau plus élevé n'apporte pas d'efficacité supplémentaire et peut déclencher des contractions musculaires qui sont indésirables pour ce traitement.

Pour les appareils munis de la technologie mi-TENS :

Dès qu'une contraction est détectée, l'intensité de stimulation est automatiquement diminuée.

Pour les stimulateurs non munis de la technologie mi-TENS :

Si une contraction musculaire apparaît, il convient de réduire manuellement légèrement le niveau de l'intensité.

2^{ÈME} PHASE : PHASE CHRONIQUE

En phase plus chronique (qui suit en général la précédente), la douleur a diminué mais apparaît toujours lors de la course par exemple, ou vous éprouvez une gêne fréquente.

Programme

Douleur musculaire (ou Tendinite chronique ou Endorphinique selon le modèle Compex)

Durée du traitement

Pendant toute la durée de la phase chronique jusqu'à disparition complète des signes douloureux. Il est recommandé de consulter son médecin si aucune amélioration n'est constatée après la première semaine d'utilisation.

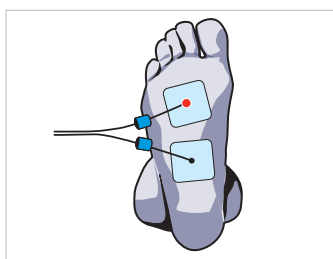
Déroulement du traitement

Au minimum, 1 séance tous les jours. Si possible 2 séances par jour espacées par un minimum de 10 minutes de repos entre les 2 séances.

Il faut savoir que la stimulation de la voûte plantaire pose parfois des difficultés en raison de l'épaisseur importante de la peau (callosités+++).

Pour ça vous devez essayer d'éviter les zones où la peau est épaisse, ou aussi parfois, il est nécessaire de procéder à l'abrasion de la peau avec des outils de pédicure.

Placement des électrodes



Placement filaire



Placement sans fils

Position du corps

Assis ou allongé dans une position confortable

Réglage de l'intensité

Effet recherché : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables.

Il faut monter l'intensité jusqu'à obtenir une réponse musculaire qui ressemble à un battement ou une grosse vibration, que l'on appelle aussi des secousses musculaires. Cette activité musculaire, très différente d'une véritable contraction, se comporte comme une pompe qui est déterminante pour provoquer la forte augmentation du débit sanguin dans le muscle stimulé. Lorsque l'on monte l'intensité, le battement musculaire est d'abord discret, puis devient de plus en plus prononcé avant d'atteindre un plafond où la réponse musculaire est maximale. Il est cependant possible de monter l'intensité plus haut, mais cela n'apporte pas de bénéfices supplémentaires.

Pour les appareils munis de la technologie mi-RANGE, la zone d'intensité qui induit la stimulation optimale est indiquée sur l'écran:



- Sur le SP 4.0, il y a un petit crochet qui indique la zone optimale, il faut donc maintenir l'intensité à l'intérieur du crochet et si possible au niveau maximum de celui-ci.
- Sur le Fit 5.0 et SP 6.0, il faut augmenter l'intensité jusqu'à ce qu'il soit inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé». Si la stimulation est confortable, vous pouvez cependant monter l'intensité à un niveau un peu plus élevé pour que les battements soient davantage prononcés.
- Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé». Si la stimulation est confortable, vous pouvez cependant monter l'intensité à un niveau un peu plus élevé pour que les battements soient davantage prononcés.

La douleur est un signe qu'il ne faut pas négliger. Si cette dernière est prononcée et/ou perdure trop longtemps, il est conseillé de consulter un médecin.

Compex®
Your intelligent training partner

WWW.COMPEX.INFO

SUIVEZ-NOUS



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE