

Fiche conseils

La maladie de Sever est le plus souvent sans gravité et disparaît le plus souvent avant 14 ans.

Pour un traitement efficace et une reprise aussi rapide que possible de la pratique sportive, respectez ces conseils :

- **Cessez toute activité sportive** lors des crises.
- Le port de **des talonnettes d'amortissement** dans vos chaussures peut diminuer les symptômes.
- Si de la kinésithérapie vous a été prescrite, suivez les séances avec application et effectuez régulièrement à domicile les étirements enseignés,
- En cas de douleur, prenez les traitements anti-douleurs prescrits.

Pour en savoir plus sur la maladie de Sever, **scannez le QR code.**



La maladie de Sever
(SoFOP)
