

II. EXERCICES POUR LA TENDINITE D'ACHILLE ET LA BURSITE RÉTRO-CALCANÉENNE

Effectuez les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours. Vous pouvez appliquer de la glace durant 10 minutes après les exercices. Cessez les exercices et consultez votre professionnel de la santé si vous ne constatez aucune amélioration ou une aggravation de vos symptômes après 2 semaines.

Pour enlever un peu de stress sur le tendon d'Achille, vous pouvez utiliser une talonnière. Évitez cependant de l'utiliser pendant plusieurs mois pour ne pas causer une contracture du mollet.

Exercice 1 : Étirement des mollets

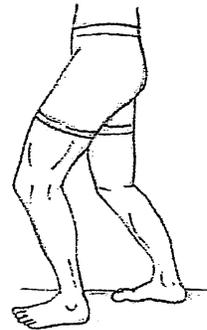
- Placez-vous debout, en prenant appui des mains pour garder votre équilibre.
- Positionnez le pied de la jambe atteinte vers l'arrière.
- Vos deux pieds doivent demeurer parallèles.
- Pliez le genou vers l'avant, tout en gardant le talon fermement appuyé au sol.
- Vous ressentirez un étirement dans le mollet et le tendon d'Achille
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Maintenez la position durant 30 à 60 secondes.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Variante pour augmenter la sensation d'étirement du mollet :

1. Déplacez le corps vers l'avant, tout en pliant davantage le genou de la jambe de devant, afin que la jambe de derrière soit plus étendue.
2. Redressez les orteils de la jambe de derrière.

Vous ne devriez pas sentir de douleur vive, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.



Exercice 2

- Placez-vous debout, en prenant appui des mains pour garder votre équilibre.
- Tenez-vous sur le pied douloureux ; l'autre jambe est pliée, de sorte que le pied ne touche pas au sol.
- Décollez le talon du sol pour vous monter sur la pointe du pied, puis redescendez tranquillement.
- Répétez l'exercice 15 à 20 fois.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

La douleur ne devrait jamais persister au-delà de 30 à 60 minutes après la fin d'un exercice.

