

# Mollets, Chevilles, Tibia, Pied/Talon & Péroné :

1) Mollets & Chevilles \_\_\_ 2

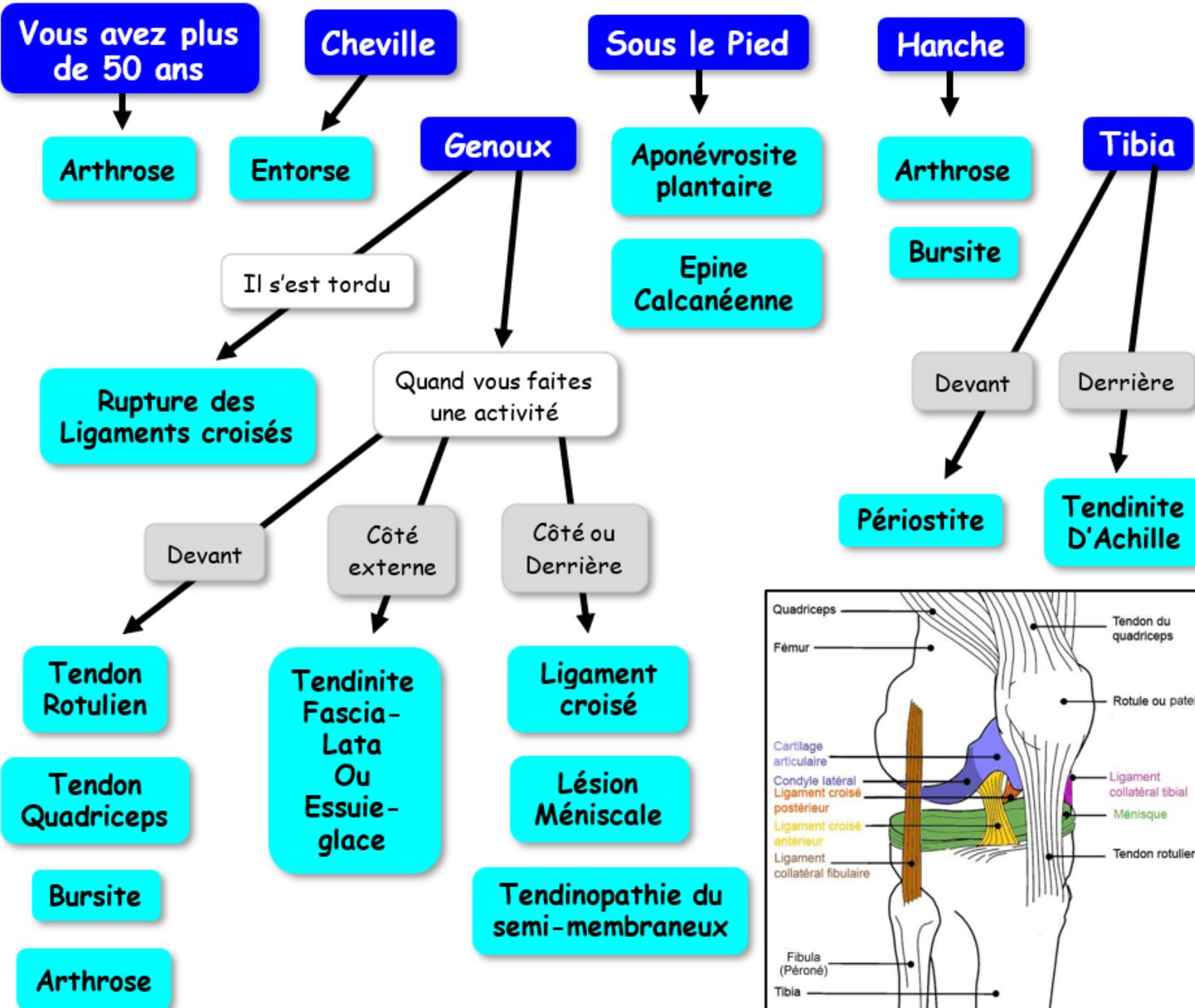
2) Pied \_\_\_



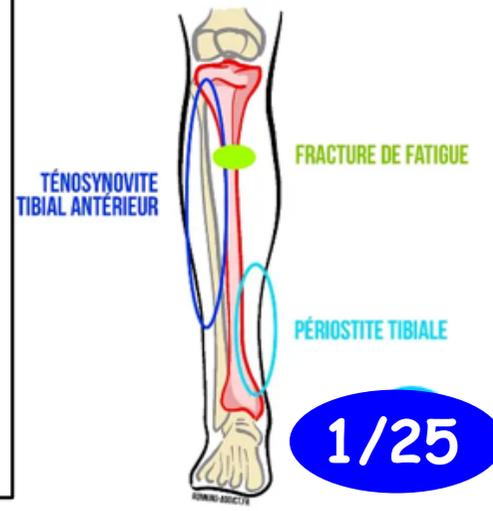
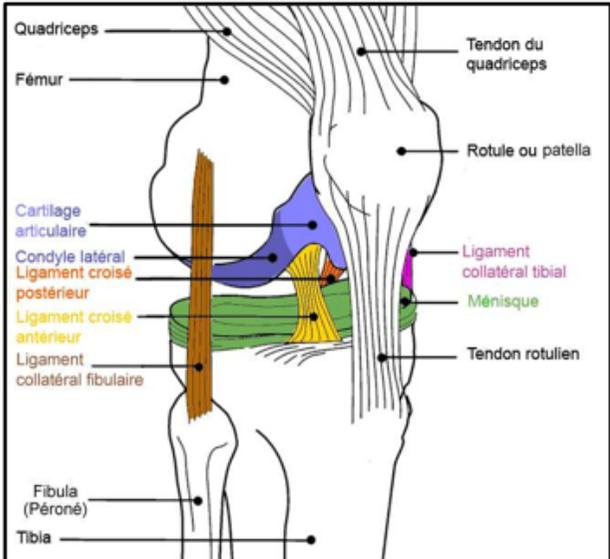
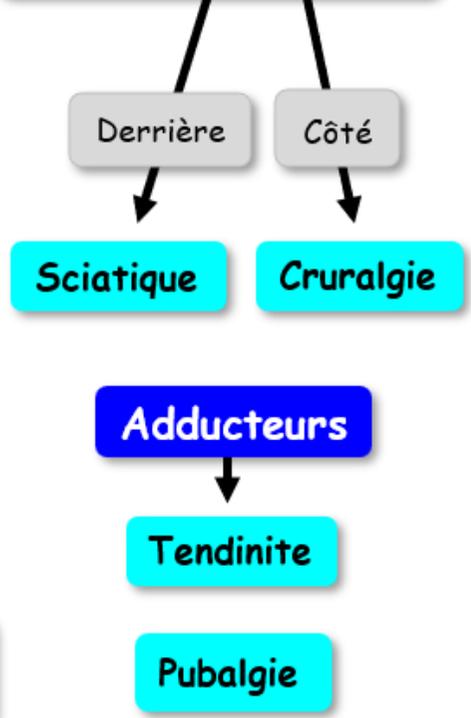
19

3) Tibia & Péroné \_\_\_ 23

# Maux sur Bas du corps

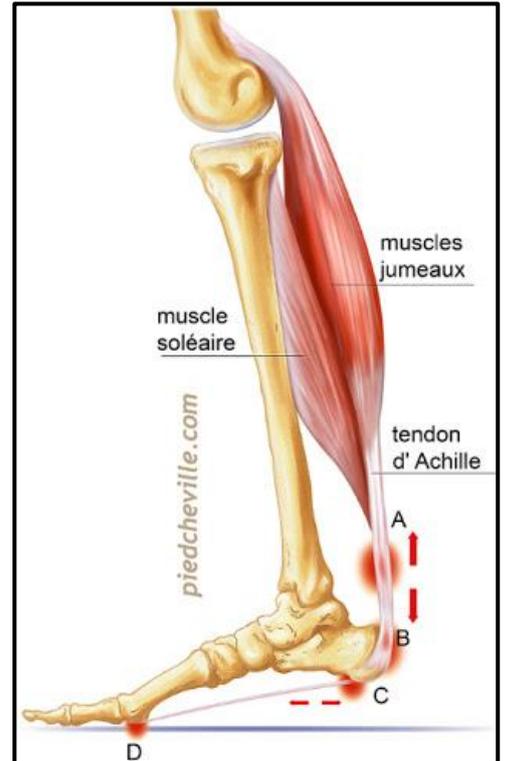


## Ça me lance au niveau de la Jambe

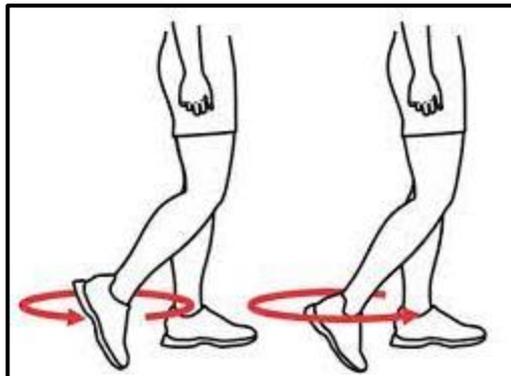


# 1) MOLLETS & CHEVILLES

Lorsque vous voulez développer vos mollets, les **chevilles** sont mobilisées et renforcées, par contre il existe peu d'exercices variés. A part les différentes activités cardio ou des mouvements pointes de pieds, peu de possibilité pour développer cette région musculaire.



## Échauffements Mollets & Chevilles (suivre ces 3 mvts)



### Pointes de pieds :

- 10 secondes de chaque côté.
- Recommencez 1 fois.

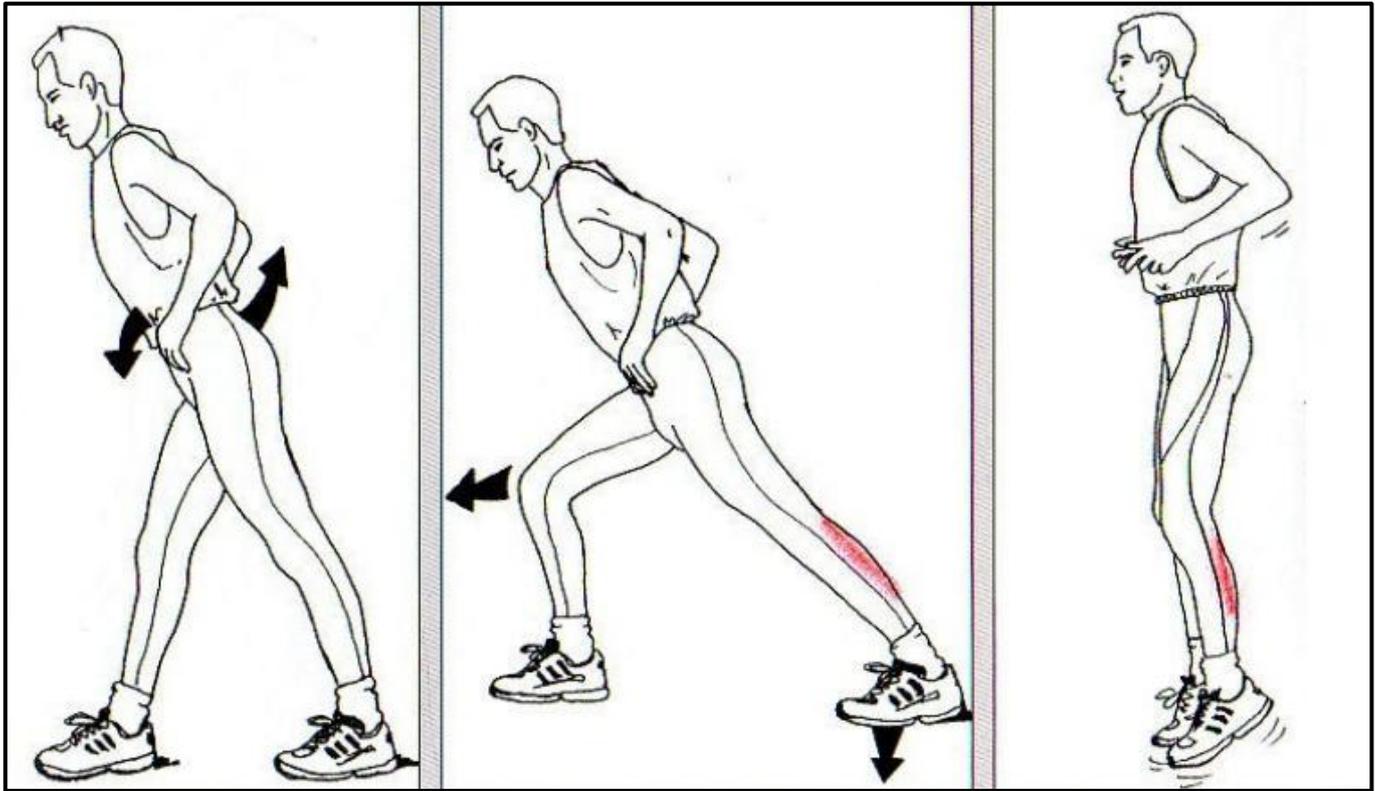


Ce mouvement vous aidera à gagner en souplesse des chevilles, pour vous préparer avant votre sport.

### Consignes :

- Écartez les pieds légèrement plus que la largeur de vos hanches.
- Descendez le plus bas possible, comme pour vous accroupir.
- Si vos talons se décollent, vous pouvez vous aider de vos mains au sol pour les poser en reculant les fesses.
- Restez 2 secondes en bas puis remontez en contractant bien les fessiers.
- Recommencez, 3 fois...

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



**1<sup>er</sup> Temps :**

- Talon fixé au sol.
- Avancez le buste et sortez les fesses.

**2<sup>ème</sup> Temps :**

- Relevez le talon, soyez sur la pointe du pied
- Avancez le genou de la jambe opposée.

**3<sup>ème</sup> Temps :**

Sautillements.

**Investissement dans du petit matériel : Elastiques + TRX + Step = 70€ ou 110€**

**Elastiques avec poignées = 30€**



**Sangles TRX**



**20€ NOUVEAUTÉ**

DOMYOS  
DST STRAP TRAINING 100



**Sinon STEP classique = 20€**

**STEP avec élastiques = 60€**



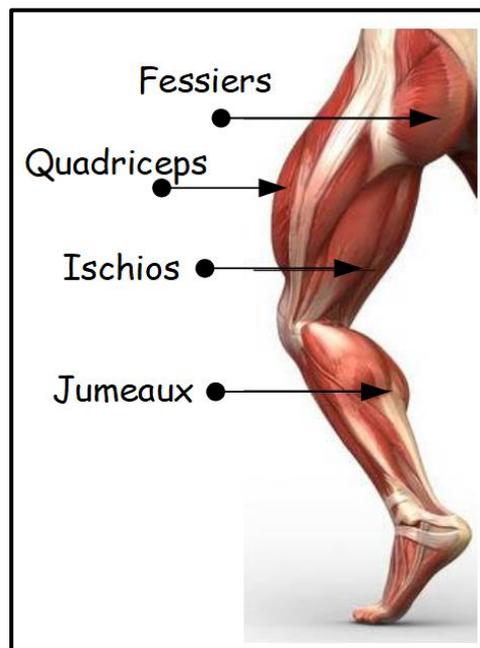
# Mollets

Sans matériel

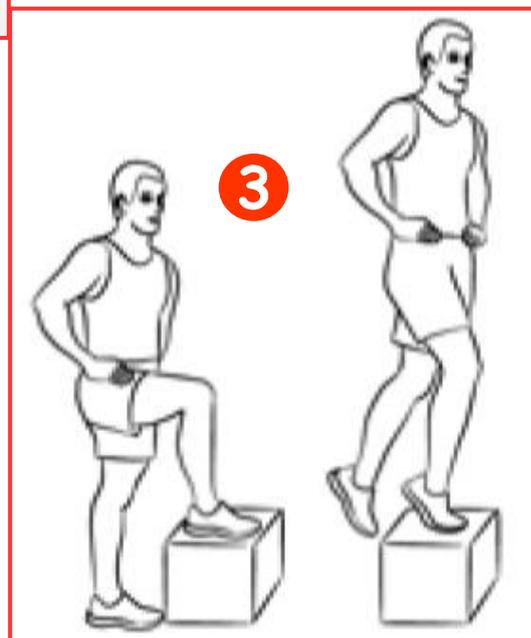
L'idéal serait de vous mettre sur une marche sinon au sol, ça fonctionne également. Les pieds écartés largeur de hanches, monter sur les orteils en extension de cheville pour décoller les talons le plus haut possible, puis redescendre les pieds sans jamais poser les talons au sol.

*Sécurité : Eviter de cambrer le dos en contractant abdos & fessiers.*

Ne pas reposer les talons au sol.



Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). A faire sur une ou deux jambes.



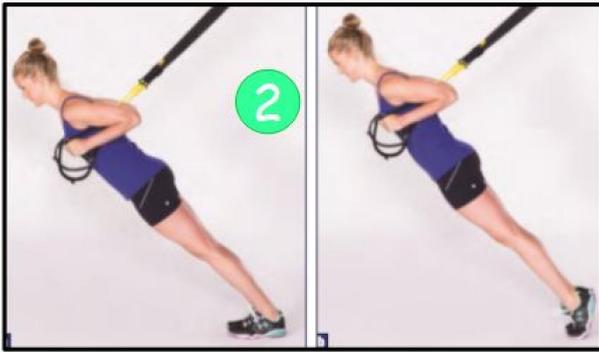
Montez en finissant extension complète du pied. Alternativement chaque pied. Pour rendre le travail plus efficace, on veillera à ne plus poser les talons au sol pendant tout l'exercice. Gardez le pied en extension 2 secondes en position haute.

# MOLLETS

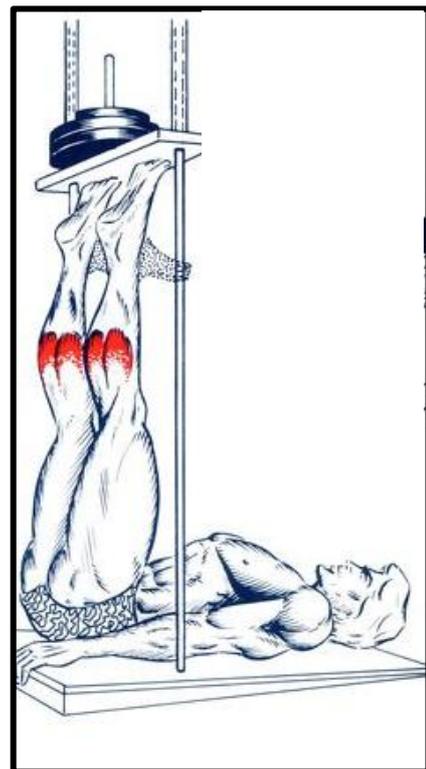
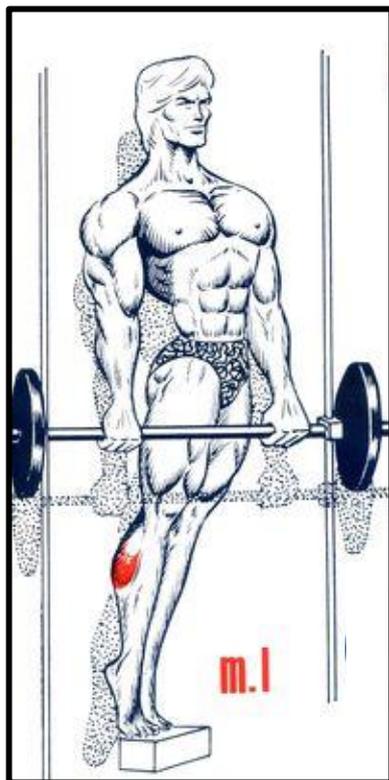
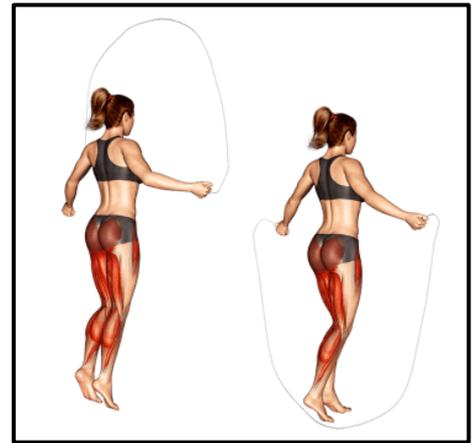
Avec un peu de matériel

Medecine-Ball + Sangle TRX + Elastiques

## Medecine-Ball



Avec  
Sangle  
TRX



# Bye bye

## LES DOULEURS AU MOLLET

Un choc, un effort intense ou long peuvent provoquer une douleur d'origine musculaire dans le haut de la jambe. Une contracture que l'on soulage en massant, étirant et renforçant les trois muscles du mollet. PAR CLAUDIE GANTIN-VERNER



### 1 LE MASSAGE

**Accessoire: un rouleau de massage (à partir de 10 € en magasin de sport)**

Placer le rouleau sous le mollet et le déplacer en avançant et reculant la jambe, sur 20-30 cm, soit la longueur du mollet (inutile de masser la partie tendineuse de la jambe, voir schéma, page ci-contre).

A défaut de rouleau de massage, on peut utiliser un rouleau à pâtisserie ou une bouteille en verre. Insister sur les zones tendues, en pressant un peu plus fortement la jambe sur le rouleau.

**DURÉE:** de 3 à 5 min

**L'EXPLICATION DE LA KINÉ:** le massage favorise la libération des tensions musculaires. Comme un peigne sur des cheveux, il lisse les fibres musculaires afin de défaire les nœuds musculaires formés par des fibres qui se sont enroulées les unes autour des autres, lors d'un effort trop intense ou prolongé.

### À NE PAS CONFONDRE AVEC UNE PHLÉBITE !

Une douleur au mollet peut aussi être d'origine veineuse: un caillot sanguin bloque la circulation du sang. Il s'agit alors d'une phlébite, qui se distingue aisément de la contracture musculaire.

En cas de phlébite, le mollet est rouge, chaud et gonflé, la douleur n'est pas localisée, mais présente tout le long d'une des veines traversant le mollet. Les phlébites surviennent principalement chez les personnes sédentaires ou après une longue station assise ou allongée. C'est une urgence médicale.

### 2 L'ÉTIREMENT

**Face à un mur, placer les mains à hauteur des épaules.**

Fléchir une jambe vers l'avant tout en gardant l'autre tendue derrière soi, les deux pieds bien à plat.

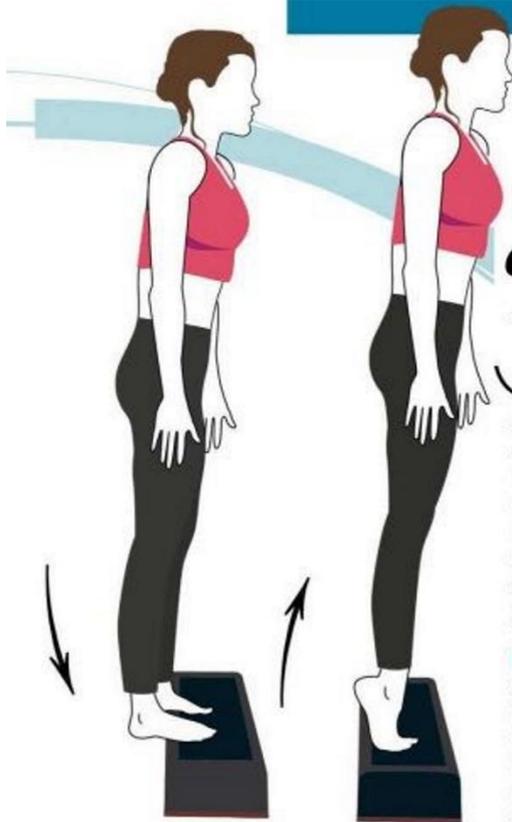
La sensation est désagréable mais ne doit pas être douloureuse. Si c'est le cas, on se rapproche un peu du mur pour diminuer l'intensité de l'étirement.

**DURÉE:** maintenir la position de 20 à 30 s et changer de jambe.

**L'EXPLICATION DE LA KINÉ:**

une fois les nœuds musculaires dénoués grâce au massage, l'étirement replace les fibres musculaires bien parallèles les unes aux autres, et les réinstalle durablement dans cette position, qui permet le fonctionnement optimal du muscle.





### 3 LES ÉLEVATIONS GENOUX TENDUS

Debout sur une marche, se placer près d'un mur pour s'équilibrer si besoin.

Soulever lentement les talons du sol, puis les abaisser tout aussi doucement. Répéter ce mouvement dix fois. Faire une pause de 10-15 s, puis recommencer deux, puis trois et quatre fois, au fil des jours. Lorsqu'on se sent à l'aise, se soulever avec une seule jambe, alternativement.

**L'EXPLICATION DE LA KINÉ:** cet exercice de renforcement développe l'ensemble des fibres musculaires du mollet. Il peut entraîner des courbatures, mais au final, il rend les mollets plus endurants, et donc moins sensibles aux contractures.

“Pour clore la séance d'exercices, on peut faire des assouplissements, en tournant le pied doucement dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse.”

### 4 LES ÉLEVATIONS GENOUX FLÉCHIS

Debout sur une marche, se placer près d'un mur pour s'équilibrer si besoin.

Plier ses genoux, puis soulever lentement les talons du sol, et les abaisser doucement. Les genoux doivent garder la même flexion tout au long de l'exercice. Répéter ce mouvement dix fois. Faire une pause de 10-15 s, puis recommencer deux, puis trois et quatre fois, au fil des jours. Lorsqu'on se sent à l'aise, se soulever avec une seule jambe, alternativement.

**L'EXPLICATION DE LA KINÉ:** en pliant les genoux, les flexions renforcent plus précisément le muscle soléaire. Ainsi, le travail de renforcement est complet, et le risque de contracture mieux contrôlé.



**NOTRE EXPERTE**  
**DOMITILLE ORTÈS**  
Kinésithérapeute,  
à Paris (12<sup>e</sup>).

### L'explication de la kiné

“Ces exercices à réaliser trois fois par semaine permettent de gagner de la force musculaire de façon harmonieuse. Ainsi, on soulage une contracture et on évite qu'elle ne re-survienne. Au bout de trois semaines environ, on constate les résultats grâce à la création de nouvelles liaisons entre les fibres musculaires, les myocytokines.”

#### Un muscle haut placé

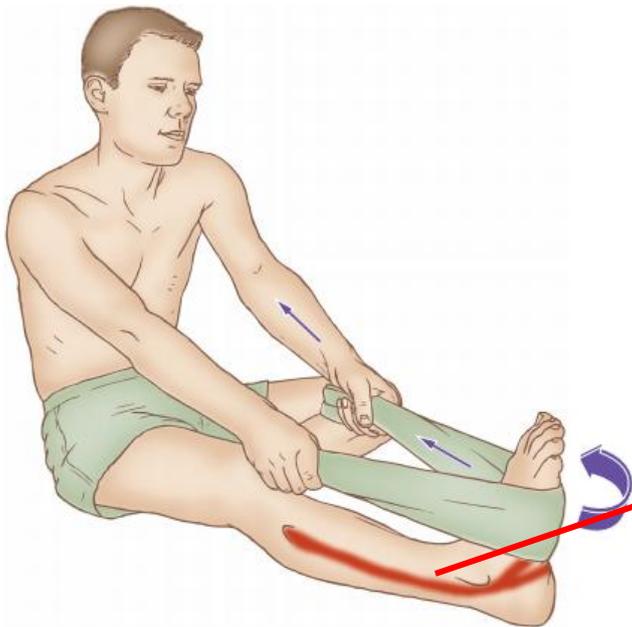
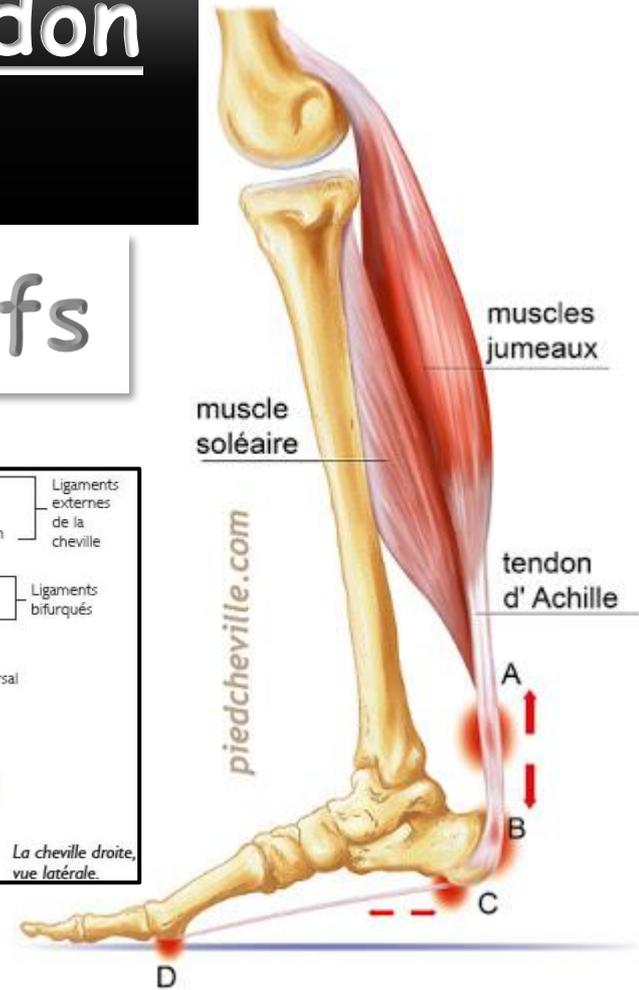
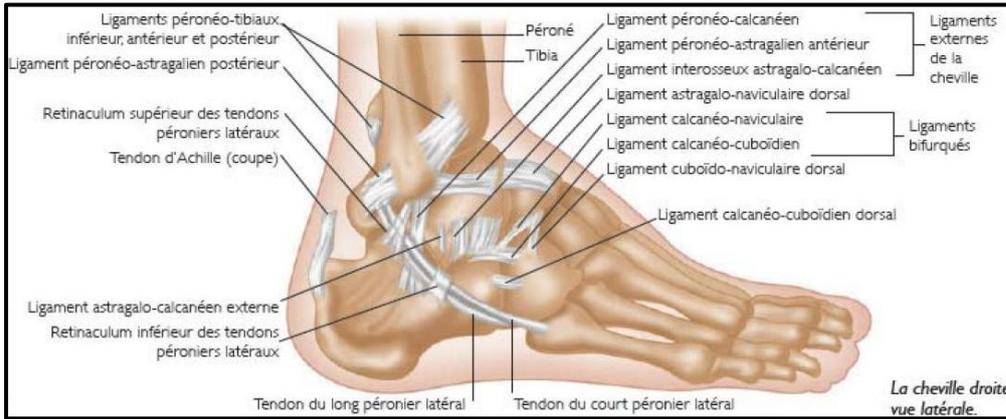
Le mollet est positionné en haut de la jambe et attaché au talon par un long et large tendon d'Achille, particulièrement fragile car il affleure sous la peau, au-dessus du talon. Il est composé d'un ensemble de trois muscles: le soléaire, qui est un muscle profond, et les deux gastrocnémiens, le latéral et le médial (anciennement appelés les jumeaux).



# Chevilles / Mollets / Pieds

## Chevilles & Tendon d'Achille

### Étirements passifs



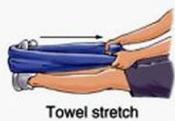
## Identifier la zone blessée :

L'apparition de douleurs à la cheville peut avoir de nombreuses explications. Etant donné la structure complexe de la cheville, les douleurs peuvent être classées en fonction de la partie touchée :

- Douleurs osseuses de la cheville.
- Douleurs articulaires de la cheville. On distingue souvent deux types de maladies articulaires au niveau de la cheville :
  - ✓ L'arthrose : C'est une maladie articulaire dite mécanique. Elle est due à une altération du cartilage et se manifeste principalement par des douleurs lors de mouvements.
  - ✓ L'arthrite : C'est une maladie articulaire dite inflammatoire. La réaction inflammatoire provoque des douleurs au repos et lors de mouvements. Plusieurs formes d'arthrite peuvent se manifester au niveau de la cheville, dont la polyarthrite rhumatoïde et la goutte.
- Douleurs ligamentaires de la cheville.
- Douleurs musculaires de la cheville.
- Douleurs tendineuses de la cheville.

## Tendinite d'Achille :

Achilles Tendinitis Rehabilitation Exercises



Towel stretch



Standing calf stretch



Standing soleus stretch



Side-lying leg lift



Step-up



Heel raise



Balance and reach exercise A



Balance and reach exercise B

# TENDON D'ACHILLE

## MISE EN CHARGE PROGRESSIVE

@dr.caleb.burgess

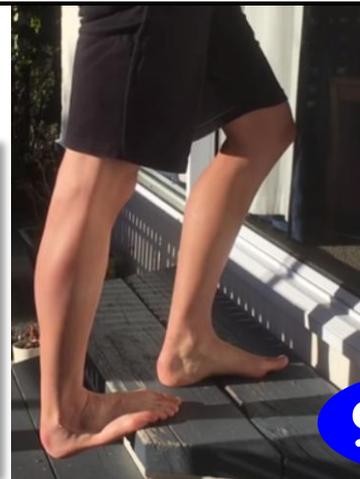
PHYSIO NETWORK

Pieds joints    Squat    Pieds en tandem    Equilibre unipodal    Levers de talons à deux pieds    Fentes marchées

Marche    Levers de talon unipodaux    Course    Sauts à deux jambes    Sauts unipodaux

Gheidi N, et al (2018)

Les étirements sont à réaliser avec précaution, et ne sont pas la priorité du traitement de la tendinite d'Achille. Ils peuvent cependant apporter un soulagement ponctuel. Pour cela, il convient d'effectuer un étirement doux, et de ne pas forcer sur la douleur. Si la douleur est augmentée après l'étirement, il ne faut pas le faire.



## Symptômes :

### **Douleurs à la cheville, comment les identifier ?**

Les douleurs à la cheville et les douleurs au pied sont souvent associées. Néanmoins, des symptômes caractéristiques peuvent orienter le diagnostic vers une cheville douloureuse :

- Un gonflement de la cheville ;
- L'apparition de rougeurs ;
- Le développement d'un hématome ;
- Des craquements articulaires ;
- Une raideur articulaire ;
- Des douleurs musculaires ;
- Une sensibilité de la cheville, notamment lors de mouvements ;
- Des difficultés à bouger la cheville.



## Causes :

Plusieurs causes d'une blessure :

- Un mouvement brusque (tendinite, entorse, élongation).
- Une apparition progressive à la suite d'une surcharge ou d'un mouvement répété inadéquat (tendinite, ténosynovite).
- Une apparition soudaine mais sans trauma apparent (atteinte inflammatoire - maladies systémiques telle que l'arthrite).
- La marche sur des surfaces dures (béton) ou instables (rocailloux, terrains accidentés).
- Une raideur importante de l'avant-pied ou rigidité de l'arche plantaire.
- Diminution de la souplesse musculaire (sous le pied ou au niveau des mollets).
- Un surplus de poids (obésité) causant une surcharge à l'arche plantaire.
- Un mauvais positionnement du pied (distribution inadéquate de la charge) - pied plat ou creux.
- L'utilisation de chaussures inadéquates (talons hauts, semelle trop rigide, etc.).

**Une instabilité de la cheville :** elle se manifeste par une fragilisation de la cheville et un manque d'équilibre. Cette pathologie est courante quand on a déjà eu plusieurs fractures ou entorse. La cheville devient alors moins forte.

## Conséquences :

Parmi les traumatismes de la cheville, se retrouvent :

- L'entorse de la cheville, qui touche les ligaments au niveau de l'articulation de la cheville et qui s'accompagne d'un gonflement.
- La foulure de la cheville, qui peut se manifester lorsque les muscles de la cheville sont sollicités de manière intensive.
- La tendinopathie ou tendinite, qui correspond à une inflammation d'un tendon ou de sa gaine.
- La rupture du tendon d'Achille, qui provoque une douleur brutale empêchant de marcher ;
- La luxation de la cheville, qui correspond à une perte de contact entre les surfaces articulaires.
- La fracture de la cheville, qui se traduit par une douleur, un gonflement important ainsi qu'une difficulté à marcher.

## Traitement :

La reprise des activités habituelles se fait de façon progressive. Des **exercices** de proprioception, des exercices avec des bandes élastiques et sur des planches d'équilibre favorisent la récupération et réduisent le risque de récurrence. Ils aident les ligaments à retrouver toute leur capacité, diminuent la raideur et renforcent la musculature qui s'est souvent atrophiée par la limitation des activités. Un thérapeute en réadaptation (physiothérapeute ou kinésithérapeute du sport) est en mesure de suggérer de tels exercices adaptés, à pratiquer chez soi.

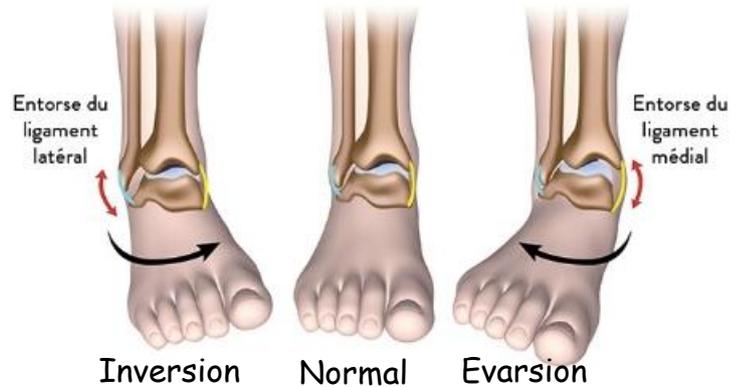
Les traitements de **physiothérapie** (massages, ultrasons, mobilisations, etc.) peuvent faire partie du traitement, mais ne sont habituellement pas essentiels pour bien récupérer.

### Le choix du traitement.

Il dépend du diagnostic précis lésionnel (type d'entorse ; ligament atteint).

- **Dans les entorses bénignes de cheville**, l'utilisation de glace ou d'un traitement local anti-inflammatoire non stéroïdien, une contention simple (élastique, adhésive) peut suffire. Une contention par orthèse semi-rigide peut également être prescrite.
- **En cas d'entorse moyenne de cheville**, un traitement associant une orthèse semi-rigide (ou une contention adhésive) et un bandage élastique (pendant quatre à six semaines) est recommandé. Cette contention facilite la reprise de la marche de façon précoce et en toute sécurité, le plus souvent associée à de la rééducation fonctionnelle qui peut être débutée précocement.
- **Lors d'une entorse grave de cheville**, un traitement dit fonctionnel avec une reprise plus précoce de l'appui complet sous couvert d'une orthèse rigide ou semi-rigide qui permet la reprise de la marche avec rééducation fonctionnelle appropriée est le plus souvent proposé.





## Prévention :

Le renforcement musculaire prévient surtout la survenue des entorses au niveau du ligament latéral externe mais aussi la tendinite du tendon d'Achille ainsi que les récurrences d'accidents articulaires dues à l'instauration d'une instabilité chronique des chevilles laxes.

Il existe en effet une relation forte entre instabilité et laxité au niveau de la cheville. Muscler la cheville consiste notamment à renforcer les mollets et les jambiers antérieurs grâce à des exercices d'équilibre et des sauts variés.

Au niveau de la plante du pied ce sont le long péronier latéral, le court péronier latéral, le fléchisseur propre du gros orteil et le fléchisseur commun des orteils qui sont travaillés pendant la marche pieds nus.

### Exercice d'échauffement des chevilles :



Ce mouvement vous aidera à gagner en souplesse des chevilles, pour vous préparer avant votre sport.

Consignes :

- Écartez les pieds légèrement plus que la largeur de vos hanches.
- Descendez le plus bas possible, comme pour vous accroupir.
- Si vos talons se décollent, vous pouvez vous aider de vos mains au sol pour les poser en reculant les fesses.
- Restez 2 secondes en bas puis remontez en contractant bien les fessiers.

## 4 exercices à faire pour les renforcer et prévenir les accidents douloureux.

### Faites de petits cercles avec les chevilles

Pour renforcer les muscles dans et autour de la cheville et améliorer la stabilité de l'articulation, commencez par faire de petits cercles. Asseyez-vous sur une chaise et étendez votre jambe droite, genou droit. Déplacez votre pied droit dans le sens des aiguilles d'une montre entre 10 et 20 fois. Reposez votre jambe pendant 5 secondes, puis étendez-la à nouveau, et déplacez votre pied dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, le même nombre de fois. Alternez les jambes et faites de 3 à 4 séries de chaque côté.

### Ecrivez l'alphabet avec le gros orteil

Cet exercice est beaucoup moins simple qu'il n'y paraît mais il permet de véritablement renforcer vos chevilles. Assis sur une chaise, maintenez votre jambe droite en avant. Utilisez votre gros orteil comme un stylo et faites mine d'écrire l'alphabet sur le sol en commençant par les lettres majuscules. Répétez l'exercice avec l'alphabet en lettres minuscules puis changez de pied et recommencez l'exercice.

### Assouplissez le tendon d'Achille

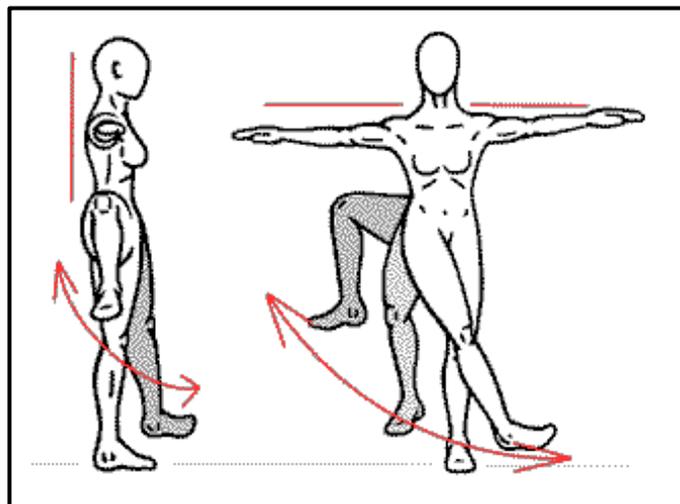
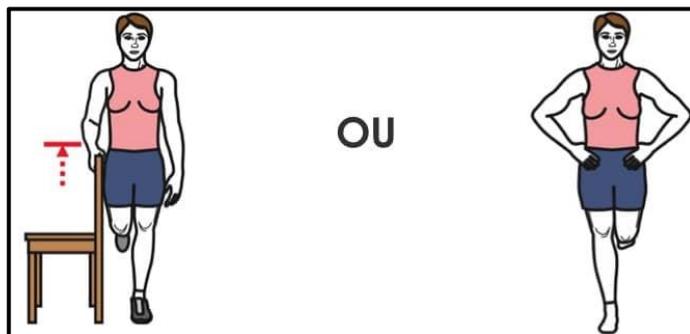
Après 40 ans, les tendinopathies du tendon d'Achille sont fréquentes en raison du vieillissement du tendon. Faire des étirements réguliers permet de le rendre plus flexible. Pour cet exercice, tenez-vous debout. Reculez une jambe tout en la gardant droite et en posant le talon sur le sol. Puis poussez la hanche vers l'avant tout en fléchissant le genou à un angle d'environ 45 degrés. Maintenez cette position pendant 15 à 30 secondes et changez de jambe. Répétez 2 à 4 séries sur chaque jambe.

### Renforcez les tendons péroniers

Les tendons péroniers longent le côté extérieur de la cheville. Ils sont primordiaux pour sa force et son soutien. Ce sont d'ailleurs les tendons que les coureurs, footballeurs ou danseurs pensent à échauffer en premier avant chacun de leur entraînement. Pour les renforcer, l'exercice est tout simple : pieds nus, roulez doucement sur l'extérieur de votre pied et marchez dans cette position pendant une minute. Cela permet de renforcer ce tendon relié au péroné et permet aussi de prévenir les entorses de la cheville.

### Niveau 1 :

### Exercices d'équilibre statique :



## Niveau 2 :

# LA PROPRIOCEPTION

## INTÉRÊT ET BÉNÉFICES

### SUPERTRAINERS



- Amélioration de la coordination
- Amélioration de la force
- Percevoir la position de ses membres sans les regarder
- Amélioration de l'équilibre
- Prévention des blessures articulaires et ligamentaires



Un pied en équilibre sur un trampoline

## Niveau 3 :

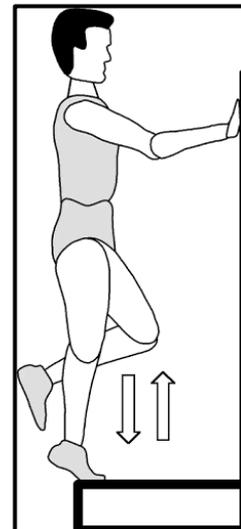
### Exercices musculaires pliométriques :



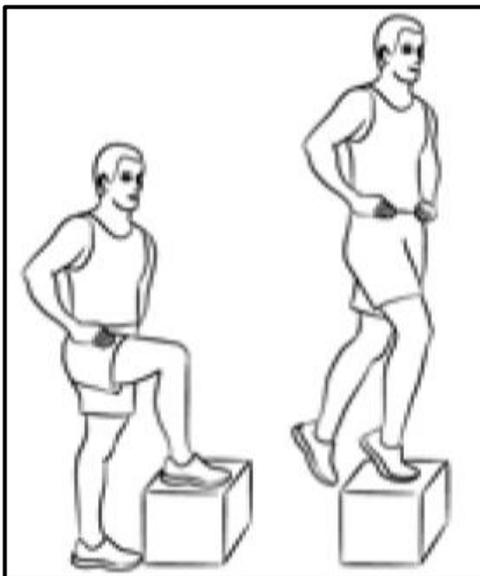
L'idéal serait de vous mettre sur une marche sinon au sol, ça fonctionne également. Les pieds écartés largeur de hanches, monter sur les orteils en extension de cheville pour décoller les talons le plus haut possible, puis redescendre les pieds sans jamais poser les talons au sol.

*Sécurité : Eviter de cambrer le dos en contractant abdos & fessiers.*

Ou sur un pied



Montez en finissant extension complète du pied. Alternativement chaque pied. Pour rendre le travail plus efficace, on veillera à ne plus poser les talons au sol pendant tout l'exercice. Gardez le pied en extension 2 secondes en position haute.

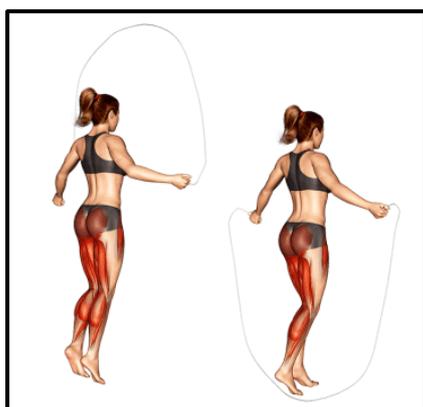
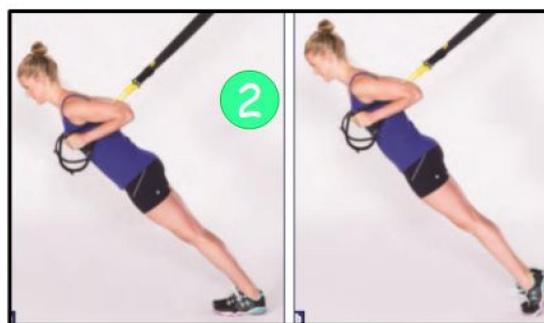


### **Ne pas reposer le talon au sol.**



Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses).

A faire sur une ou deux jambes.



Ou sautilllements sur place à la façon corde-à-saut si vous ne savez pas en faire 😊





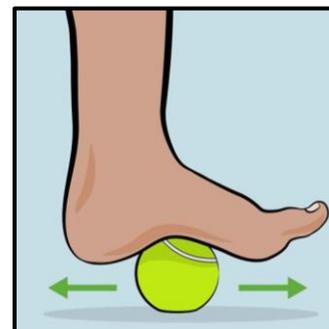
## Étirements :



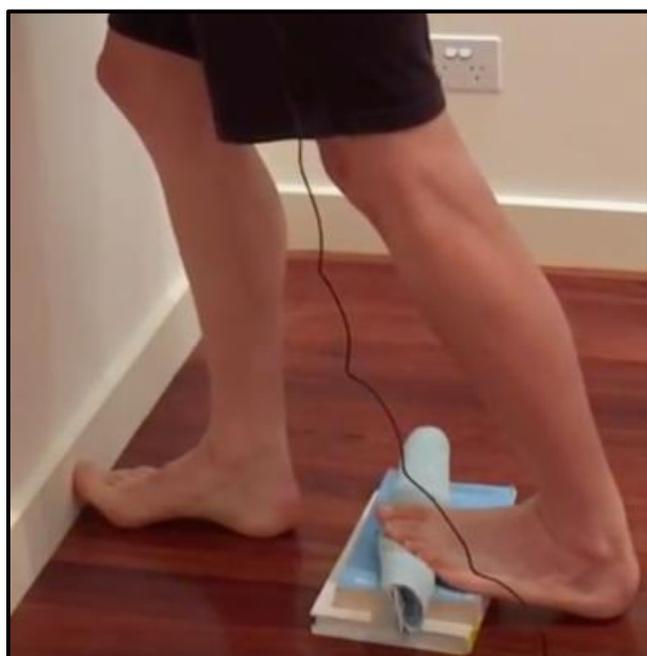
Étirements des mollets.



Étirements du gros orteil.



Massage de la voûte plantaire.



### Étirement du mollet et du tendon d'Achille.

Consignes :

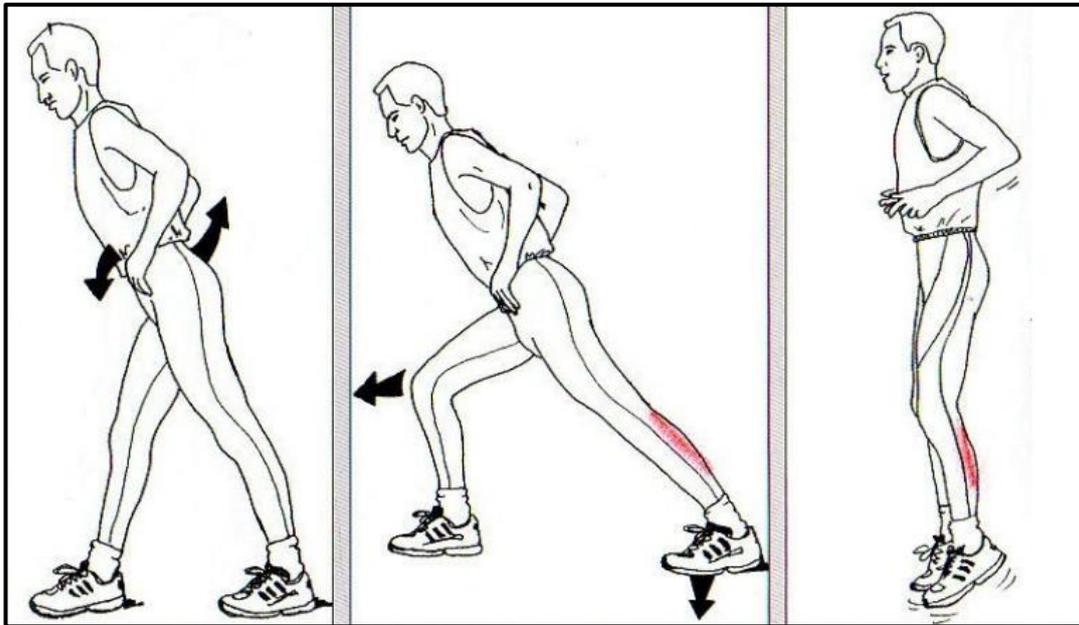
- Idéalement, trouvez une marche ou empilez des livres, et placez l'avant de votre pied dessus, le talon étant dans le vide.
- Pour l'étirement du mollet dans son ensemble, gardez le genou de la jambe étirée tendu et avancez le bassin vers le mur.
- Maintenez la position 30 secondes.
- Inspirez et soufflez pendant l'étirement.

# Mollets

## Étirements Activo-dynamique

Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



### 1<sup>er</sup> Temps :

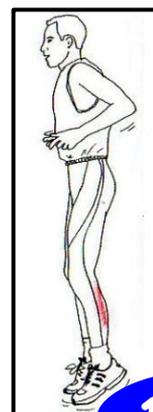
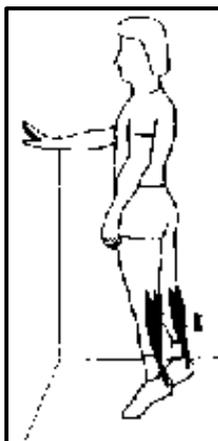
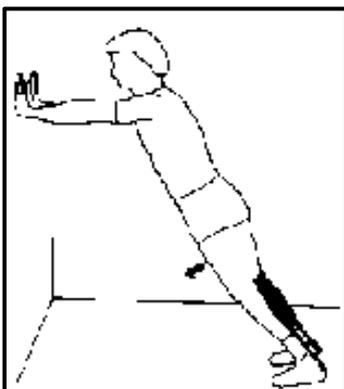
- Talon fixé au sol.
- Avancez le buste et sortez les fesses.

### 2<sup>ème</sup> Temps :

- Relevez le talon, soyez sur la pointe du pied
- Avancez le genou de la jambe opposée.

### 3<sup>ème</sup> Temps :

- Sautillements.

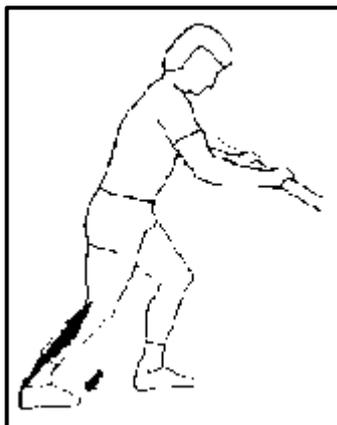


ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



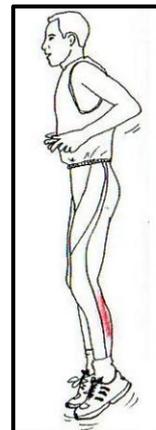
**1<sup>er</sup> Temps :**

- Abaissez les hanches en avançant le genou de la jambe arrière de sorte que la tension se fasse sentir dans la partie inférieure du mollet.
- Garder le talon au sol.

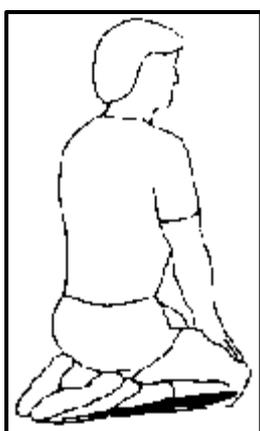


**2<sup>ème</sup> Temps :**

- Debout, les mains en appui contre une rampe.
- Fléchir légèrement les genoux et reculer un pied d'environ 60-70 centimètres.
- Sur la pointe du pied, appuyer au maximum le pied de la jambe arrière vers le sol.

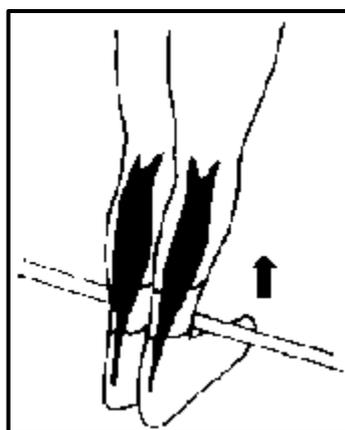


**3<sup>ème</sup> Temps :**  
Sautillements.



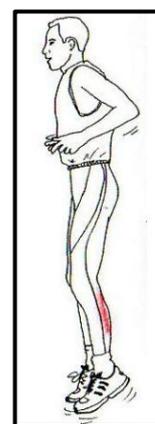
**1<sup>er</sup> Temps :**

- A genou, pointe des pieds dirigées vers l'arrière, assis sur les talons. Tenir la position 5 secondes. L'exercice peut être plus efficace si l'on incline le corps en arrière



**2<sup>ème</sup> Temps :**

- Fléchir les orteils vers le haut en utilisant comme appui un meuble lourd ou l'équivalent.

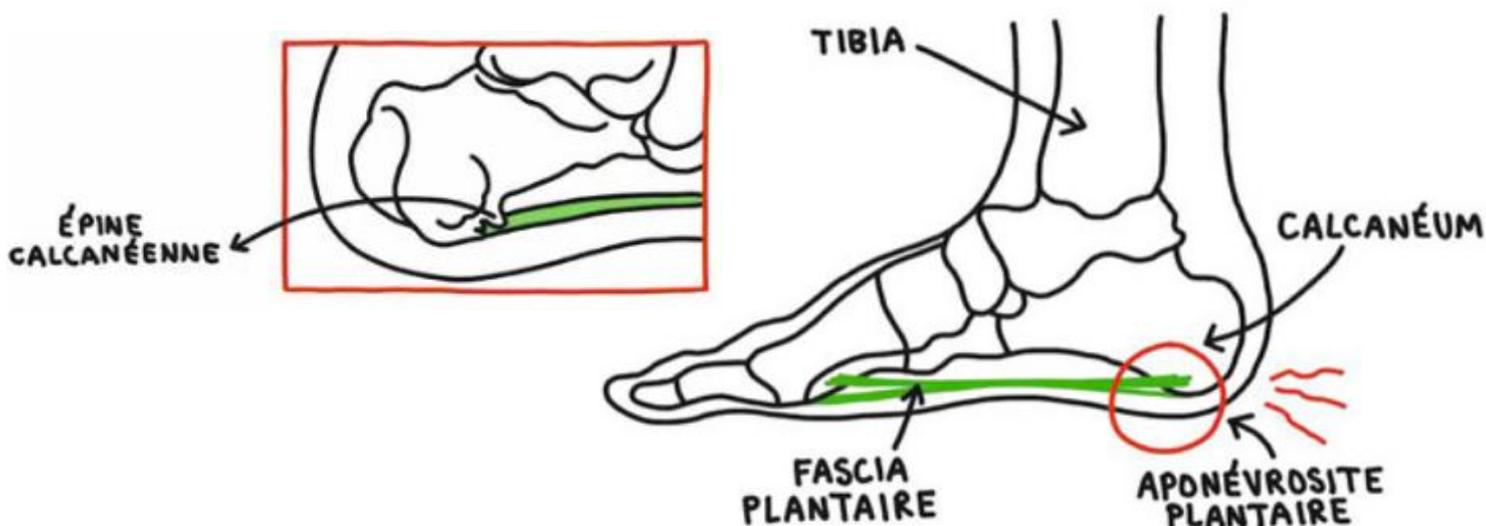


**3<sup>ème</sup> Temps :**  
Sautillements.

# 2) Pied

## Aponévrosite plantaire

Ça ressemble à une douleur lancinante sous le pied chaque fois que vous prenez appui sur le talon le matin au réveil, lors de marches prolongées, en position debout prolongée, parfois aussi corrélée à un changement de chaussures, d'entraînement ou à une prise de poids



### Traitement :

#### 1) Pour détendre :

##### Massage à la balle de tennis :

Même chose. Prenez la balle de tennis et venez masser la voûte plantaire. 30 fois dans un sens, 30 fois dans l'autre sens



#### 2) Pour Renforcer :

- ✓ Prenez une serviette relativement fine que vous roulez, idéalement une serviette à main.
- ✓ Positionnez votre gros orteil en extension sur la serviette, le genou est fléchi.
- ✓ Et prenez appui sur un meuble ou contre un mur pour garder l'équilibre et montez sur la pointe des pieds.
- ✓ N'oubliez pas de fléchir le genou pour isoler le long fléchisseur de l'hallux.
- ✓ Vous pouvez le faire entre 6 à 12 répétitions avec 1 minute de repos et entre 4 et 6 séries.

P.S. : le genou ne bouge pas, le mouvement se fait uniquement dans le pied.



# 1 Décharger le pied pour mettre le fascia au repos

« L'immobilité n'est pas recommandée, mais une mise au repos est nécessaire », indique le Dr Nicolas Pinar, chirurgien orthopédiste. On évite de porter des charges lourdes pendant 2 à 3 semaines, le temps que l'inflammation se calme. La course à pied, le tennis ou la randonnée sont également mis sur pause. On s'astreint à marcher tranquillement dans la rue, par petits pas, avec des chaussures confortables, dont la semelle soutient bien la plante du pied. Un talon de 3 ou 4 cm est nécessaire pour que le poids du corps soit bien réparti, notamment sur l'avant du pied. À la maison, on porte des chaussons plutôt que de marcher pieds nus.

# 2 De la glace contre la douleur

Pour les spécialistes, c'est la solution antidouleur la plus efficace. On peut glisser des glaçons dans un gant de toilette, utiliser un sachet de petits pois surgelés, ou faire rouler sous le pied et le talon une bouteille d'eau passée au congélateur. « L'application dure 10 à 15 minutes, à renouveler 2 fois par jour, jusqu'à ce que la douleur s'apaise », dit le Dr Jonathan Benoist, chirurgien orthopédiste.

# 3 Des coussinets pour amortir les chocs

Il s'agit de talonnettes ou de semelles rembourrées à glisser dans ses chaussures, pour amortir les chocs aux endroits stratégiques. On les utilise quand la douleur ne se manifeste que dans certaines situations, ou avec certains souliers. Attention, elles ne remplacent pas des semelles orthopédiques quand elles sont nécessaires !

## Notre sélection



être découpées sur les bords. Talonnettes Physio'choc, Epitact. 21,99 €. Sur epitact.fr

### ◀ Les+ adaptables.

Elles sont assez fines pour rentrer dans toutes les chaussures, et peuvent même

### ▶ Les + confortables.

Elles absorbent les impacts sur toute la longueur du fascia, avec un amorti particulier sous le talon. Semelles Anti-Douleur Fasciite Plantaire, Scholl. 19,90 €. Sur scholl.fr



# 4 Une semelle orthopédique pour soutenir la voûte plantaire

Il n'est pas rare que la fasciite plantaire soit favorisée par une fragilité dans la configuration du pied. C'est par exemple le cas lorsque le pied est très creusé ou légèrement plat. Conçues par un podologue, les semelles orthopédiques

permettent de retrouver une bonne répartition du poids du corps sur tout le pied. Il faut souvent 2 à 3 semaines pour s'y habituer avant de pouvoir les oublier, mais c'est l'une des principales mesures contre les douleurs récidivantes.

# 5 Des exercices pour mieux récupérer et prévenir une rechute

« Leur but est de masser et d'étirer la voûte plantaire, mais aussi les muscles et le tendon d'Achille, pour que chacun fasse sa part du travail dans le soutien du

poids du corps », explique le Dr Pinar. Il est préférable de consulter un kinésithérapeute pour commencer, puis on effectue des exercices chez soi, comme la série suivante.

**À FAIRE 10 MINUTES PAR JOUR EN RÉPÉTANT LES SÉRIES, 5 JOURS PAR SEMAINE**



**A]** Masser la voûte plantaire en faisant rouler une balle de tennis sous le pied.

**C]** Étirer la cheville. En équilibre sur une marche, on place le talon dans le vide, et on le descend progressivement. On monte et on redescend pendant 30 secondes.



**B]** Étirer le mollet et le tendon d'Achille : debout, les bras tendus en avant, on prend appui sur le mur. Le pied de la jambe arrière se positionne le plus loin possible du mur, ce qui crée une tension dans le mollet. On tient 30 secondes.



**D]** Étirer le fascia en position assise. Assise par terre, les jambes étirées vers l'avant, on attrape le pied avec une serviette et on le tire vers soi. On maintient la position 30 secondes.

## Et si ça ne suffit pas ?

**Si la douleur ne passe pas ou s'aggrave au bout de 3 semaines**, ou encore si elle se répète, il faut consulter un médecin pour des examens plus approfondis. D'autres causes plus rares peuvent être à l'origine d'une douleur

au talon, comme une maladie rhumatismale inflammatoire ou une fissure de fatigue de l'os du talon. Des médicaments antidouleurs peuvent être prescrits, des séances de rééducation, ou des injections de corticoïdes.

## 7 EXERCICES POUR SOULAGER LA DOULEUR

### Exercice 1 : étirement du fascia plantaire

En position assise, posez votre pied douloureux sur la cuisse de l'autre jambe. Placez les doigts de la main (celle du côté du pied douloureux) juste en dessous de la base des orteils (côté plante du pied) et tirez ces derniers en direction du tibia, jusqu'à ressentir un étirement au niveau de la voûte plantaire. Palpez votre fascia plantaire pour vérifier s'il est effectivement tendu. Maintenez cette position pendant 10 secondes. Répétez 10 fois. 3 fois/jour.



### Exercice 5 : élévation du talon

Sur une marche ou une plateforme, placez une serviette enroulée sous vos orteils. Elevez votre talon (du même pied) en 3 secondes et effectuez une redescente en 3 secondes. Respectez une pause entre l'élévation et la descente. Répétez 12 fois. 1 jour sur 2.



### Exercice 6 : cercles pied-cheville

La jambe appuyée contre une chaise, pointez et fléchissez votre pied vers l'avant. Faites ensuite des cercles avec votre pied en tournant votre cheville. Répétez 10 à 15 fois dans chaque sens, une fois par jour.



### Exercice 2 : étirement des mollets avec une serviette

Asseyez-vous, les jambes tendues, et enroulez une serviette autour de votre pied douloureux. Tirez la partie supérieure de votre pied vers vous. Maintenez pendant 10 à 30 secondes. Répétez 5 fois. 2 fois/jour.



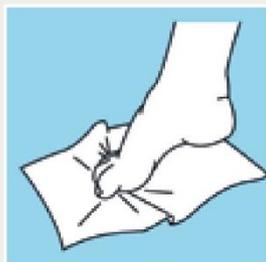
### Exercice 7 : étirement des mollets en position debout

Debout, placez vos mains sur le mur et vos pieds droit devant vous, en positionnant le pied douloureux derrière l'autre. La jambe arrière doit être tendue, la jambe avant doit être pliée. Penchez-vous vers l'avant jusqu'à ressentir un étirement dans le mollet de la jambe arrière. Maintenez 15-30 secondes, 3 fois.



### Exercice 3 : flexion des orteils avec une serviette

Agrippez une serviette avec vos orteils. Saisissez-la et relâchez-la. Répétez pendant 1 à 2 minutes. A faire 2 fois/jour.



### Exercice 4 : flexion des orteils

Debout sur un gros livre, agrippez le bord de celui-ci avec vos orteils, puis redressez-les. Répétez pendant 2 minutes, 2 fois/jour.



LA DOULEUR EST LA PLUS INTENSE LORS DES PREMIERS PAS APRÈS S'ÊTRE ASSIS

► il peut perdre une partie de son élasticité ou de sa résilience et s'irriter. Parmi les facteurs de risque de surutilisation, citons un excès d'exercices physiques comme la course à pied ou la danse, et le port de chaussures qui ne soutiennent pas suffisamment le pied, comme des pantoufles ou des tongs.

## ÉVITEZ LES SURFACES DURES ET LES ACTIVITÉS INTENSES

La fasciite plantaire peut également être favorisée par de longues marches ou courses à pied ou des stations debout prolongées sur des surfaces dures. Cela peut aussi être simplement dû à votre travail, comme chez les ouvriers d'usine ou les enseignants travaillant devant des salles de classe. Les pieds plats, les pieds creux ou un schéma de marche atypique peuvent également avoir un effet néfaste. En outre, les personnes en surpoids ou souffrant de diabète de type 2 sont plus exposées.

La fasciite plantaire est aussi plus fréquente chez les personnes âgées de 40 à 60 ans et un peu plus fréquente chez les femmes que chez les hommes.

### **Douleur aiguë**

Le principal symptôme de la fasciite plantaire est une douleur au niveau de la plante du pied et autour du talon et de la voûte plantaire. La douleur intervient

généralement à l'endroit où le fascia plantaire se connecte à l'os du talon à l'intérieur du pied, mais elle peut également se produire à l'extérieur. Elle se manifeste par une douleur aiguë et lancinante quand vous vous appuyez sur le pied ou quand vous exercez une pression sur le talon. La douleur est généralement plus intense lors des premiers pas effectués après avoir dormi, s'être reposé ou s'être assis, et disparaît progressivement après quelques minutes de marche ou d'exercice. La fasciite plantaire affecte généralement un seul pied, mais parfois les deux pieds en même temps.

### **Consulter le médecin**

Mieux vaut consulter votre médecin généraliste si votre talon est rouge, épais et chaud ou si vous ressentez une douleur constante au talon, y compris la nuit ou lorsque vous êtes assis ou couché. Il est conseillé de consulter un médecin, surtout si la douleur s'aggrave ou se répète et vous gêne dans vos activités quotidiennes. Il vous demandera si vous avez des antécédents de douleurs au talon et où et quand vous les ressentez exactement. Il palpera également la plante de votre pied pour vérifier la présence d'une douleur ou d'un point de tension localisé. Exceptionnellement, en cas de doute, votre médecin fera effectuer un scanner ou une échographie du pied afin d'exclure d'autres causes de douleur au talon.

### **Disparition spontanée**

S'il est bon de consulter un médecin, sachez quand même que la fasciite plantaire est une affection bénigne qui disparaît le

plus souvent spontanément, en général au bout d'un an. Il existe des traitements comme la thérapie par ondes de choc ou certaines injections. Mais ils sont souvent coûteux et leur efficacité n'est pas suffisamment prouvée. Il convient donc de bien peser les avantages et les risques éventuels des traitements proposés.

Bien sûr, comme la maladie entrave votre qualité de vie, vos activités quotidiennes ou votre pratique du sport, vous aspirez à trouver quelque chose qui soulage les symptômes. Heureusement, quelques changements simples dans le mode de vie peuvent généralement aider.

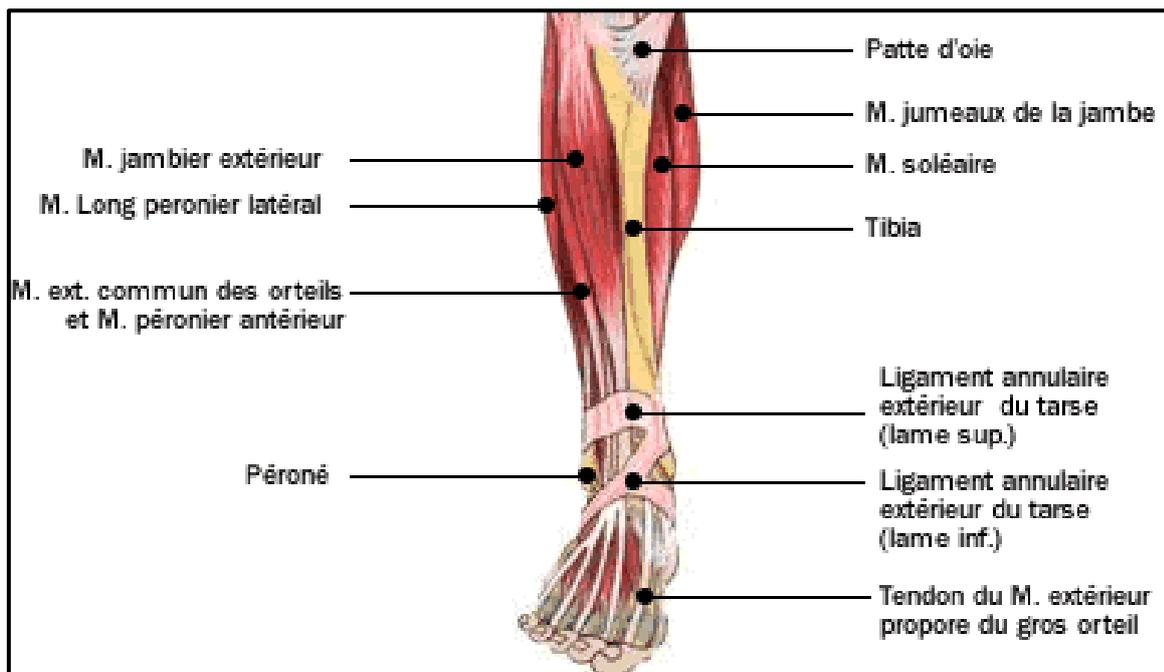
### **Repos et exercices**

Avant tout, reposez-vous et évitez les activités qui sollicitent intensivement vos pieds, comme courir, danser, sauter et rester debout pendant de longues périodes, ou optez pour des surfaces moins dures (comme l'herbe). Sachez toutefois qu'il n'est pas bon non plus de rester assis tout le temps, soyez actif. Pour ce faire, portez des chaussures dans lesquelles vous ressentez moins la douleur. Le choix de ces chaussures peut varier d'une personne à l'autre. Pour les uns, ce seront par exemple des chaussures qui donnent beaucoup de soutien, pour d'autres des chaussures à semelle dure ou des chaussures à semelle souple. Il s'agit de trouver ce qui vous convient. Enfin, il est conseillé de faire des exercices d'étirement. Pendant les étirements, il se peut que vous ressentiez d'abord une augmentation légère à modérée de la douleur. ●

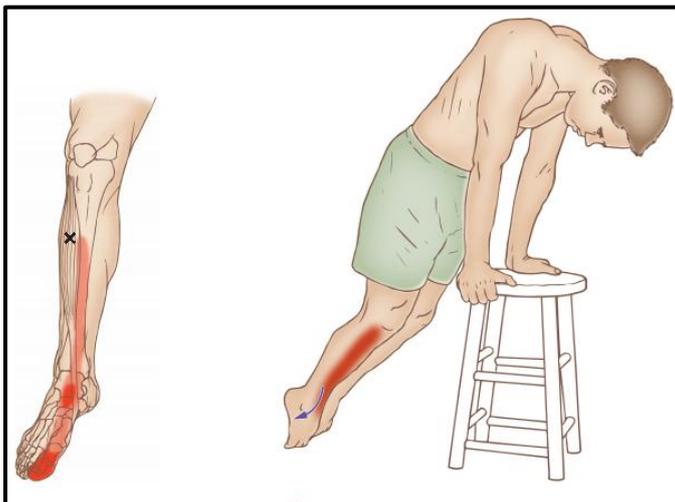
# 3) Tibia & Péroné

## Tibia

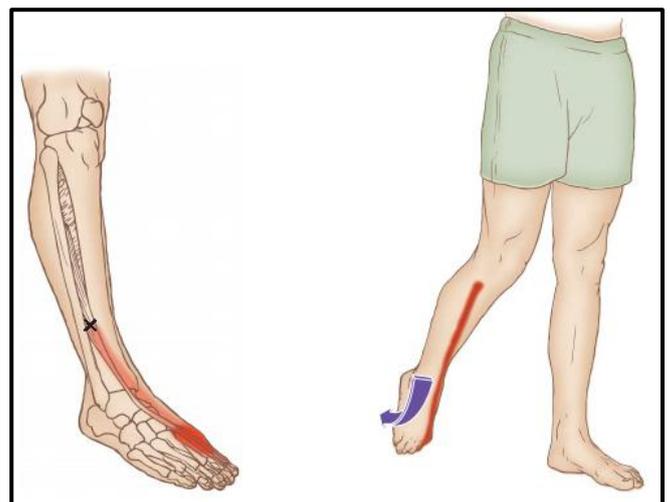
### Étirements passifs



Tibial antérieur :



Long extenseur de l'hallux (gros orteil) :



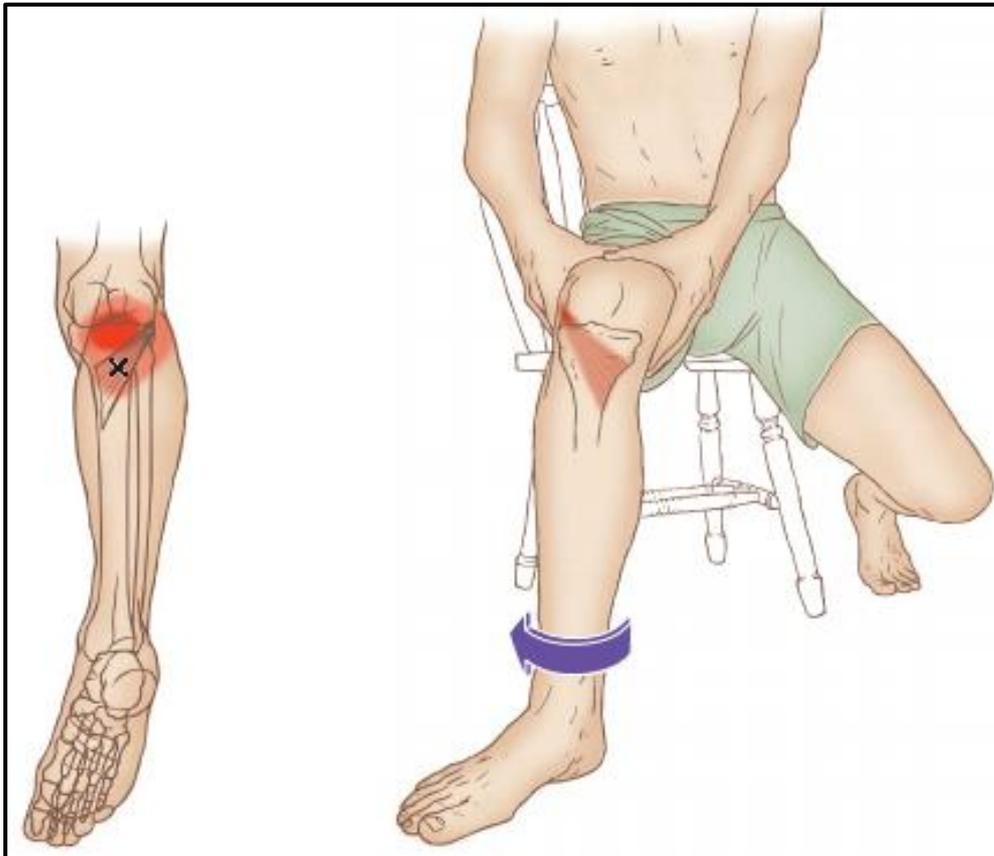
## Bandelette ilio-tibiale (tenseur du fascia lata TFL) :



### Consignes :

- Placez le pied (genou tendu le plus possible) sur un tabouret, l'accouoir d'un canapé ou une chaise.
- Sans plier le genou, tournez votre buste à l'opposé en vous appuyant sur un dossier de chaise pour l'équilibre.
- Maintenez la position sur 30 secondes.
- Inspirez et soufflez pendant l'étirement.

## Poplité :



### Consignes :

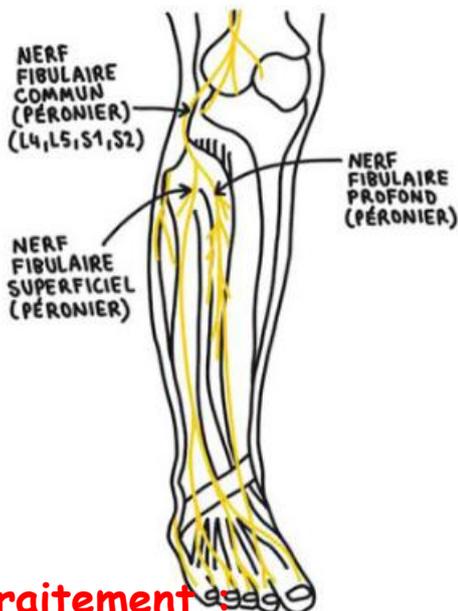
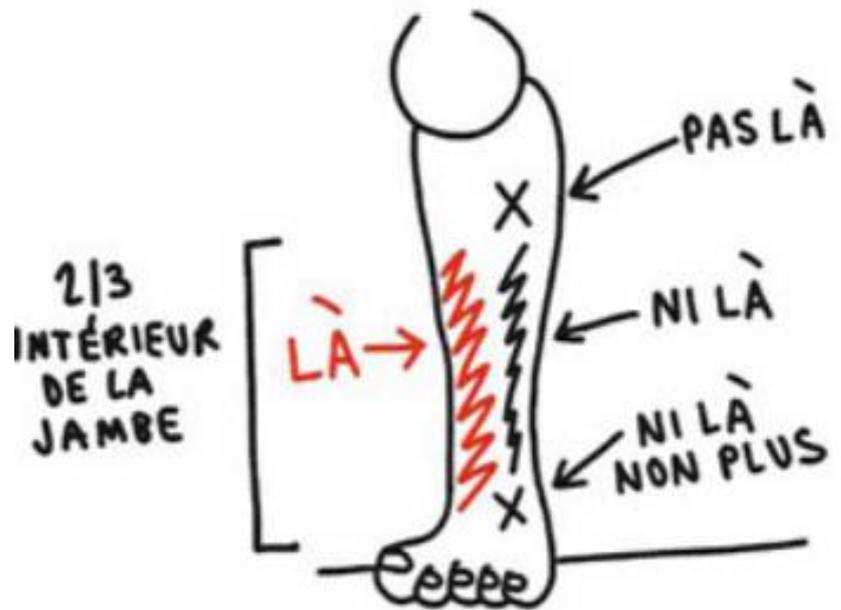
- Maintenez la cuisse avec les 2 mains.
- Puis rotation latérale de la jambe au niveau de l'articulation du genou. Celle-ci est fléchie à 45° environ par rapport à son extension complète.

# Péroné → Périostite

Ça ressemble à une inflammation du périoste : une partie de l'os.

Pour créer une inflammation d'un os, il faut vraiment, mais genre vraiment beaucoup le solliciter. Donc si vous avez des douleurs à la jambe, que vous êtes coureur amateur et que vous avez mal partout sauf dans la zone il semblerait que vous n'avez pas une périostite

Le plus fréquemment, les gens confondent la périostite avec des irritations des muscles releveurs, des nerfs de la jambe ou des courbatures du muscle tibial antérieur qui peuvent donner des douleurs sur le tiers inférieur de l'intérieur de la jambe (cause 1) ; ou encore avec une irritation des nerfs de la jambe (cause 2), liées par exemple à une sciatique ou une cruralgie.



## Traitement

### Pour détendre :

#### Massage des releveurs :

- ✓ Assis, venez chercher des traits tirés le long des muscles de la loge des releveurs.
- ✓ 30 fois chaque fois que vous faites des massages.
- ✓ Vous pouvez le faire également avec un rouleau

