

Exercices pour une tendinopathie d'Achille

Prénom : Nom :

Thérapeute :

Date de naissance : / /

Date de début : / /

Matériel : Step, caisse, élastique, poids, sac à dos

Date de fin : / /

Exercice 1 : Etirement du triceps sural

(1)



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

Instructions spécifiques :

Vous êtes debout face à un mur en position fente, la jambe à travailler placée en arrière. Vous allez prendre appui contre le mur et fléchir la jambe avant afin d'amener votre poids du corps vers l'avant.

(2)



Dans le même temps, vous gardez la jambe arrière tendue et le talon bien ancré au sol afin de sentir l'étirement dans le mollet et vous maintenez la position.

Il est possible de réaliser cet exercice en fléchissant le genou arrière afin de mettre en tension plus spécifiquement le soléaire.

Attention, en cas d'enthésopathie, ces étirements sont à éviter car ils vont augmenter la compression.

Exercice 2 : Renforcement soléaire unipodal avec charge

(1)



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

Instructions spécifiques :

Vous êtes dos à un mur, un sac à dos lesté sur le ventre, hanches et genoux fléchis à 90°, le dos à plat contre le mur comme si vous étiez assis dans le vide avec le mur comme dossier.

Tout en restant dans cette position de chaise contre le mur, vous allez tendre une jambe et rester en appui sur l'autre jambe.

(2)



Vous allez ensuite lever le talon et vous mettre sur la pointe du pied puis revenir lentement à la position de départ.

Exercice 3 : Renforcement excentrique IJ avec charge + flexion de hanche 90°

(1)



(2)



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

Instructions spécifiques :

Vous êtes debout, dos droit, genoux tendus, bras le long du corps, en appui sur la jambe à travailler et un poids dans la main du côté opposé.

Tout en gardant la jambe la plus tendue possible, vous allez basculer lentement le corps vers l'avant et amener progressivement le tronc à l'horizontal. Dans le même temps, le bras tenant le poids se laisse guider par la pesanteur jusqu'à presque toucher le sol et la jambe du même côté s'élève pour faire contre-poids. Une légère flexion de genou sur votre jambe d'appui est autorisée.

Lorsque vous sentez une tension derrière le genou, revenez avec le corps en position verticale et fléchissez la hanche et le genou à 90° avec la jambe du côté du poids.

Exercice 4 : Renforcement triceps sural sur step

(1)



(2)



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

Instructions spécifiques :

Vous êtes debout, l'avant des pieds posés sur un step (ou une marche d'escalier), tandis que les talons sont dans le vide.

Le poids du corps est placé en arrière, au niveau des talons afin que ces derniers descendent en dessous du step, provoquant une sensation d'étirement des mollets.

Vous allez réaliser une extension de cheville en vous levant sur la pointe des pieds puis vous revenez lentement à la position de départ.

Exercice 5 : Position split squat avec montée de talon

(1)



(2)



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

Instructions spécifiques :

Vous êtes debout, dos à une caisse ou une chaise, un élastique autour des poignets, en position fente, vous êtes en appui sur la jambe avant, tandis que la jambe arrière est fléchie à 90° et l'avant-pied posé sur la caisse.

Vous allez contracter vos abdominaux et vos fessiers, puis vous allez écarter les bras pour mettre en tension l'élastique avant de les lever au dessus de votre tête.

Tout en maintenant cette position, vous allez lever le talon du sol et vous mettre sur la pointe du pied avant pour réaliser des extensions de cheville.

Vous revenez ensuite à la position de départ.

Exercice 6 : Reprise de saut avant

(1)



(2)



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

Instructions spécifiques :

Vous êtes debout, les pieds à plats sur le sol.

Vous allez faire un saut vers l'avant en vous réceptionnant sur le pied à travailler.

Maintenez la position quelques secondes lors de la réception avant de revenir à la position de départ.

Exercice 7 : Sautillement bipodal

(1)



(2)



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

Instructions spécifiques :

Vous êtes debout, les pieds à plats au sol.

Vous allez sautiller sur place, sur la pointe des pieds, avec des mouvements brefs et rapides, tout en gardant votre équilibre et les genoux tendus.

Critères de suivi de la séance

Séance n° :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Douleur avant (0 à 10) :

<input type="radio"/>									
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Motivation (0 à 10) :

<input type="radio"/>									
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Tension musculaire (0 à 10) :

<input type="radio"/>									
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Douleur après (0 à 10) :

<input type="radio"/>									
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

RPE (0 à 10) :

<input type="radio"/>									
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------