



Tendinopathie d'Achille

La tendinopathie d'Achille est une condition qui cause de la douleur, de l'enflure et de la raideur du tendon d'Achille. Ce tendon relie votre os de talon à vos muscles du mollet. On pense qu'elle est causée par de minuscules blessures répétées au tendon d'Achille. Celles-ci peuvent se produire pour un certain nombre de raisons, y compris la surutilisation du tendon.



Douleur :

Donnez à vos jambes un repos. Réduisez temporairement les activités qui font mal à votre tendon. Essayez de ne pas marcher ou courir sur des surfaces dures. Portez des chaussures confortables avec le talon un peu plus haut que l'avant-pied pour soulager la tension sur le tendon d'Achille. Assurez-vous que la chaussure ne frotte pas contre le tendon. Continuez à pratiquer des activités aérobiques qui n'affectent pas la douleur comme le vélo ou la natation. Pour éviter l'augmentation de douleur, dosez vos efforts en adaptant l'intensité et/ou la durée des activités.

Glace

Vous pouvez appliquer de la glace (sac de légumes surgelés, sac de gel ou sac de glace concassée) aux 2 à 3 heures pendant 10 – 15 minutes sur votre tendon. Toujours mettre une serviette mouillée avant d'y appliquer la glace. Ce traitement pourrait aider à contrôler la douleur.

Exercices :

Il est normal de ressentir de l'inconfort ou de la douleur après les exercices. Celle-ci ne devrait pas persister au-delà de 20 minutes après les exercices.

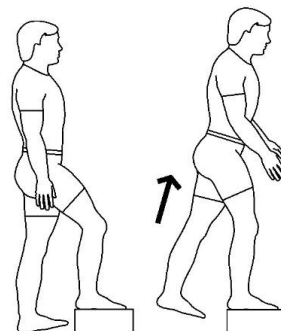
Si un exercice augmente la douleur, réajuster l'intensité et le nombre de répétitions.

L'important est d'y aller progressivement.

Numéro 1

Debout avec un pied sur un tabouret ou sur une marche d'escalier. Tout gardant votre genou aligné avec votre 2^e orteil, remontez l'autre jambe sur le tabouret.

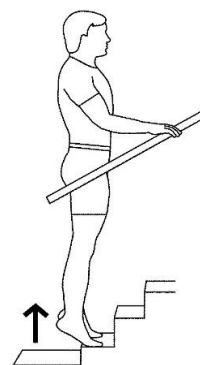
10 répétitions, 2 fois par jour



Numéro 2

Debout sur une marche d'escalier, mains en appui, les talons dans le vide. Levez-vous sur la pointe des pieds et revenez à la position de départ.

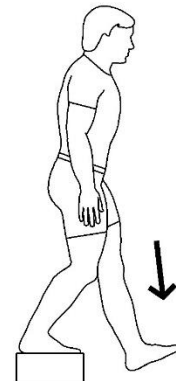
Tenir 5 sec. 10 répétitions, 2 fois par jour

**Numéro 3**

Debout sur un tabouret ou sur une marche d'escalier. Descendez lentement votre pied au sol ou sur la marche précédente tout en assurant de garder le genou de l'autre jambe aligné avec votre 2^e orteil.

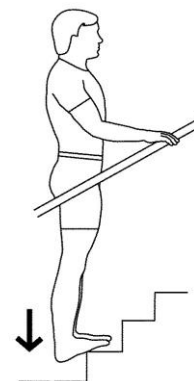
augmentez graduellement la hauteur de la marche

10 répétitions, 2 fois par jour

**Numéro 4**

Debout dans une marche d'escalier, talons dans le vide. Laissez descendre vos talons le plus possible vers le bas afin de ressentir un étirement au niveau des mollets.

Tenir 5 sec. 10 répétitions, 2 fois par jour

**Numéro 5**

Debout, face au mur, mains en appui, pied sain en avant et le pied atteint en arrière. Tout en gardant le pied arrière au sol, déplacez le corps vers l'avant de façon à ressentir un étirement au niveau du mollet.

Gardez la position 20 à 30 secondes. Faire 3 répétitions 2 fois par jour.

