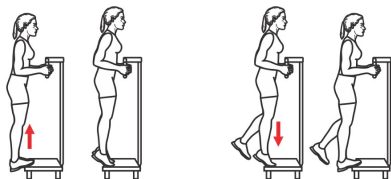


## Programme maison - Périostite

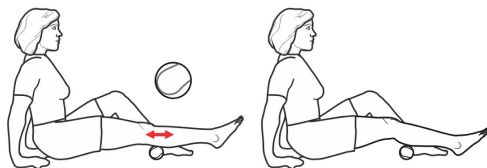
### 1 : Flexion plantaire excentrique cheville



- Debout, placer le devant de vos pieds sur une marche (ou un step) - Faire une extension de chevilles sur vos deux pieds - Mettre le poids sur un pied et lever l'autre légèrement - Redescendre lentement le talon du pied en appui très lentement - Remonter sur la pointe des 2 pieds - Répéter 10 à 15 fois sur le même pied avant de faire l'autre côté - **TOUJOURS RÉALISER SANS DOULEUR NI APPARITION DE SYMPTÔMES**

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-2</b>	<b>3</b>	<b>12 - 15</b>	<b>LENTEMENT</b>	<b>00:45</b>

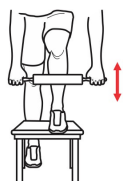
### 2 : Auto massage du mollet avec balle



- Placer une balle sous votre mollet et faire rouler la balle à l'endroit désiré. - Si présence d'un point plus sensible (tension), rester quelques instant sur le point pour tenter de le relâcher - Masser 2 à 3 minutes par côté

Sem.	Séries	Durée
<b>1-2</b>	<b>1</b>	<b>02:00 - 03:00</b>

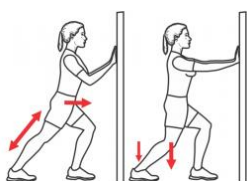
### 3 : Massage au rouleau muscle tibial



- Le pied appuyé sur un tabouret, masser le muscle tibial (antérieur), - Faire un mouvement de bas vers le haut et de haut vers le bas à l'aide d'un rouleau - Garder la jambe détendu. - Si présence d'un point plus sensible (tension), rester quelques instant sur le point pour tenter de le relâcher - Masser 2 à 3 minutes par côté

Sem.	Séries	Durée
<b>1-2</b>	<b>1</b>	<b>02:00 - 03:00</b>

### 4 : Flexibilité / Étirement mollet



- Placer le pied derrière à plat au sol - En gardant le talon au sol, déplacer le poids sur la jambe avant jusqu'à sentir une tension dans le mollet derrière - Maintenir la position 45 à 60 secondes - Répéter 4 à 5 fois du même côté avant de changer

Sem.	Séries	Durée
<b>1-2</b>	<b>5</b>	<b>00:45 - 01:00</b>

## 5 : Étirement pied extension orteils jambes croisées



- Assis la jambe croisée sur l'autre jambe
- Tirer sur genou et sur les orteils pour éloigner les deux prises
- Amener le pied en extension
- Maintenir la position 45-60 secondes
- Répéter 3 à 5 fois du même côté avant de changer.

Sem.	Séries	Durée
<b>1-2</b>	<b>5</b>	<b>00:45 - 01:00</b>