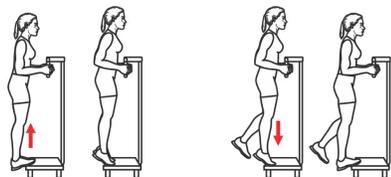


Programme maison - Tendinite du tendon d'Achille

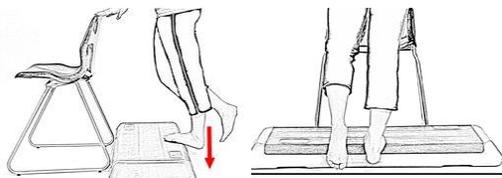
1 : Flexion plantaire excentrique cheville



- 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
1-2	3	10 - 15	LENTEMENT	00:45

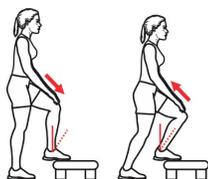
2 : Flexibilité / Étirement mollet



- Debout sur une jambe sur un step ou une marche - Laisser descendre le talon vers le sol - Garder le genou tendu - Bien allonger le mollet - Maintenir la position 45 à 60 sec - Répéter 3 à 5 fois avant de changer de côté

Sem.	Séries	Durée
1-2	5	00:45 - 01:00

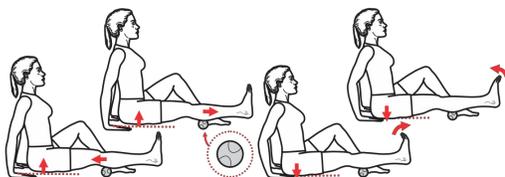
3 : Étirement mollet sur step



- Placer votre pied sur un step ou une marche. - Déplacer le genou vers l'avant en maintenant le pied à l'horizontale (ne pas lever le talon) - Maintenir la position 30 à 45 sec - Répéter 3 à 5 fois du même côté avant de changer

Sem.	Séries	Durée
1-2	5	00:30 - 00:45

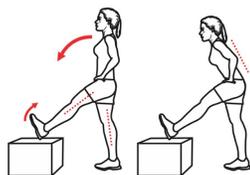
4 : Massage du mollet avec balle 2



- Assis au sol, placer la balle sous le mollet. - Soulever légèrement le bassin du sol en s'aidant avec les mains pour mettre un peu plus de pression sur la balle et la rouler de haut en bas - Puis, placer la balle sur un point sensible, déposer le bassin au sol et laisser la jambe se déposer sur la balle. - Faire des mouvements d'extension et de flexion avec le pied et les orteils - Faire pendant 2 à 3 minutes par côté

Sem.	Séries	Durée
1-2	1	02:00 - 03:00

5 : Étirement ischio-jambiers dos droit



- Placer votre talon sur une boîte ou une chaise en gardant les 2 genoux droits. - Penchez-vous vers votre jambe en gardant le dos bien droit. - Maintenir la position 45 à 60 sec - Répéter 3 à 5 fois du même côté avant de changer

Sem.	Séries	Durée
1-2	5	00:45 - 01:00