

## I. EXERCICES POUR L'ENTORSE DE LA CHEVILLE

Initialement, l'objectif du traitement est de limiter l'enflure et la douleur.

Lorsque la cheville n'est plus douloureuse et que la majorité de l'enflure s'est résorbée, faites les exercices décrits ci-dessous, au moins 2 fois par jour.

Cessez les exercices si vous constatez une aggravation de vos symptômes après 2 semaines. Reprenez les exercices une à deux semaines plus tard ou consultez votre professionnel de la santé.

### Traitement initial de l'entorse, conseils pour réduire le gonflement

Durant les dix jours qui suivent l'entorse, lorsque vous êtes assis, placez votre jambe en position surélevée (par exemple en la plaçant sur un banc) de façon à ce que le pied soit plus haut que votre bassin.

Afin d'atténuer la douleur et l'inflammation, vous pouvez appliquer sur votre cheville un sac de glace enveloppé d'une serviette humide et le laisser en place 10 minutes, 3 à 5 fois par jour, au besoin.

Durant les 2 à 3 premières semaines, ne débutez aucun exercice violent. Marchez sur votre pied selon votre tolérance. Évitez les mouvements qui amènent le pied en torsion. Évitez également de marcher sur des surfaces inégales (par exemple en forêt).

Pour réduire l'enflure qui pourrait demeurer à votre cheville après la phase aiguë, faites un bain contraste :

- Remplissez deux grands bacs d'eau, le premier contenant de l'eau chaude du robinet, et le second contenant de l'eau très froide et des glaçons.
- Immergez la cheville durant une minute dans chaque bac en alternant.
- Débutez par le bac d'eau chaude, et terminez par le bac d'eau froide.
- Répétez la manœuvre, pour utiliser chaque bac à 4 reprises.
- Répétez une à deux fois par jour, au besoin.

### Exercice 1 : Étirement des mollets

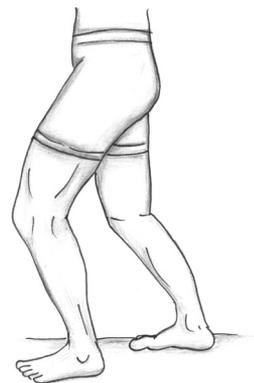
- Placez-vous debout, en prenant appui des mains pour garder votre équilibre.
- Positionnez le pied de la jambe atteinte vers l'arrière.
- Vos deux pieds doivent demeurer parallèles.
- Pliez le genou vers l'avant, tout en gardant le talon fermement appuyé au sol.
- Vous ressentirez un étirement dans le mollet et le tendon d'Achille
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Maintenez la position durant 30 à 60 secondes.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

**Variante** pour augmenter la sensation d'étirement du mollet :

1. Déplacez le corps vers l'avant, tout en pliant davantage le genou de la jambe de devant, afin que la jambe de derrière soit plus étendue.
2. Redressez les orteils de la jambe de derrière.

Vous ne devriez pas sentir de douleur vive, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.



### Exercice 2

- Placez-vous debout, en prenant appui des mains pour garder votre équilibre.
- Tenez-vous sur le pied douloureux; l'autre jambe est pliée, de sorte que le pied ne touche pas au sol.
- Décollez le talon du sol pour vous monter sur la pointe du pied, puis redescendez tranquillement.
- Répétez l'exercice 15 à 20 fois.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

La douleur ne devrait jamais persister au-delà de 30 à 60 minutes après la fin d'un exercice.

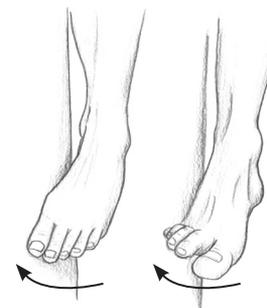


### Exercice 3

- Assoyez-vous près d'un gros meuble.
- Placez le pied au sol.
- Appuyez l'extérieur du pied contre le meuble.
- Poussez le pied contre le meuble.
- Maintenez la contraction pour 5 à 10 secondes.
- Répétez 10 à 15 fois.
- Faites l'exercice de l'autre côté, en appuyant l'intérieur de votre pied contre le meuble.

**Attention :** c'est l'avant de votre pied qui fait le mouvement. Le talon doit demeurer en contact avec le sol. Le genou devrait demeurer immobile durant l'exercice.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**



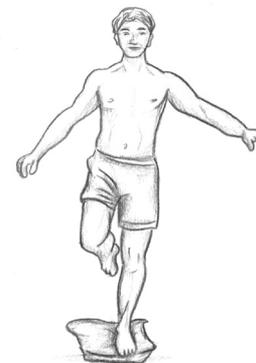
### Exercice 4

Faites l'exercice suivant pour augmenter la coordination des muscles de votre cheville.

- Placez-vous debout sur le pied atteint, l'autre jambe étant fléchie. Ne prenez pas appui de vos mains.
- Tentez de garder l'équilibre sur un pied durant 1 à 2 minutes, sans provoquer de douleur.
- Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

**Progression :** S'il est très facile de vous tenir sur une seule jambe, ajoutez une ou plusieurs difficultés parmi les suivantes.

1. Fermez les yeux.
2. Grimpez sur un vieil oreiller ou sur une pile de serviettes, pour rendre le sol instable.
3. Tracez de grands cercles avec les bras.
4. Faites de petites flexions du genou puis remontez.



## II. EXERCICES POUR LA TENDINITE D'ACHILLE ET LA BURSITE RÉTRO-CALCANÉENNE

Effectuez les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours. Vous pouvez appliquer de la glace durant 10 minutes après les exercices. Cessez les exercices et consultez votre professionnel de la santé si vous ne constatez aucune amélioration ou une aggravation de vos symptômes après 2 semaines.

Pour enlever un peu de stress sur le tendon d'Achille, vous pouvez utiliser une talonnière. Évitez cependant de l'utiliser pendant plusieurs mois pour ne pas causer une contracture du mollet.

### Exercice 1 : Étirement des mollets

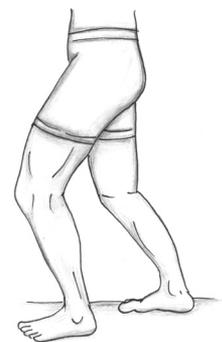
- Placez-vous debout, en prenant appui des mains pour garder votre équilibre.
- Positionnez le pied de la jambe atteinte vers l'arrière.
- Vos deux pieds doivent demeurer parallèles.
- Pliez le genou vers l'avant, tout en gardant le talon fermement appuyé au sol.
- Vous ressentirez un étirement dans le mollet et le tendon d'Achille
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Maintenez la position durant 30 à 60 secondes.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

**Variante** pour augmenter la sensation d'étirement du mollet :

1. Déplacez le corps vers l'avant, tout en pliant davantage le genou de la jambe de devant, afin que la jambe de derrière soit plus étendue.
2. Redressez les orteils de la jambe de derrière.

Vous ne devriez pas sentir de douleur vive, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.



### Exercice 2

- Placez-vous debout, en prenant appui des mains pour garder votre équilibre.
- Tenez-vous sur le pied douloureux; l'autre jambe est pliée, de sorte que le pied ne touche pas au sol.
- Décollez le talon du sol pour vous monter sur la pointe du pied, puis redescendez tranquillement.
- Répétez l'exercice 15 à 20 fois.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

La douleur ne devrait jamais persister au-delà de 30 à 60 minutes après la fin d'un exercice.



### III. EXERCICES POUR LA FASCIITE PLANTAIRE

Faites les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours.

Vous pouvez appliquer de la glace durant 10 minutes après les exercices.

La douleur ne devrait jamais persister au-delà de 30 à 60 minutes après la fin d'un exercice.

Cessez les exercices et consultez votre professionnel de la santé si vous ne constatez aucune amélioration ou une aggravation de vos symptômes après 2 semaines.

#### Exercice 1 : La serviette

Cet exercice vise à augmenter la force des muscles qui soutiennent l'arche plantaire.

- Assoyez-vous sur une chaise de sorte que vos deux pieds reposent à plat sur le sol.
- Étendez une serviette devant votre pied.
- Tout en gardant le talon bien appuyé au sol, déplacez la serviette vers l'arrière en pliant vos orteils et en creusant l'arche sous le pied.
- Maintenez la position durant une à deux minutes.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

**Attention :** à tout moment, le talon doit demeurer bien en contact avec le sol.



#### Exercice 2 : Étirement du pied

- Placez-vous debout, pieds à largeur des épaules, en prenant appui des mains pour garder votre équilibre.
- Pliez un genou vers l'avant, tout en décollant le talon du sol.
- Le gros orteil doit demeurer en contact avec le sol en tout temps.
- Vous ressentirez un étirement sous l'arche du pied.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive sous le pied, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Pour augmenter la sensation d'étirement sous le pied, avancez davantage votre genou vers l'avant.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**



#### Exercice 3 : Étirement des mollets

- Placez-vous debout, en prenant appui des mains pour garder votre équilibre.
- Positionnez le pied de la jambe atteinte vers l'arrière.
- Vos deux pieds doivent demeurer parallèles.
- Pliez le genou vers l'avant, tout en gardant le talon fermement appuyé au sol.
- Vous ressentirez un étirement dans le mollet et le tendon d'Achille.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Maintenez la position durant 30 à 60 secondes.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

**Variante** pour augmenter la sensation d'étirement du mollet :

1. Déplacez le corps vers l'avant, tout en pliant davantage le genou de la jambe de devant, afin que la jambe de derrière soit plus étendue.
2. Redressez les orteils de la jambe de derrière.

Vous ne devriez pas sentir de douleur vive, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.



### Exercice 4 : La balle

- Munissez-vous d'une balle ferme de taille moyenne (balle de tennis).
- Assis sur une chaise, les pieds appuyés au sol, placez la balle sous l'arche et roulez-la fermement sous le pied en effectuant de petites rotations.
- Massez ainsi l'arche du pied une à deux minutes.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

**Variante :** Vous pouvez combiner le massage de l'arche du pied avec l'application de glace. Pour ce faire, congelez une petite bouteille remplie d'eau. Faites-la rouler sous le pied de la même façon qu'avec la balle.

