

EXERCICES POUR LES PIEDS ET LES CHEVILLES

EXERCICES POUR LA FASCIITE PLANTAIRE

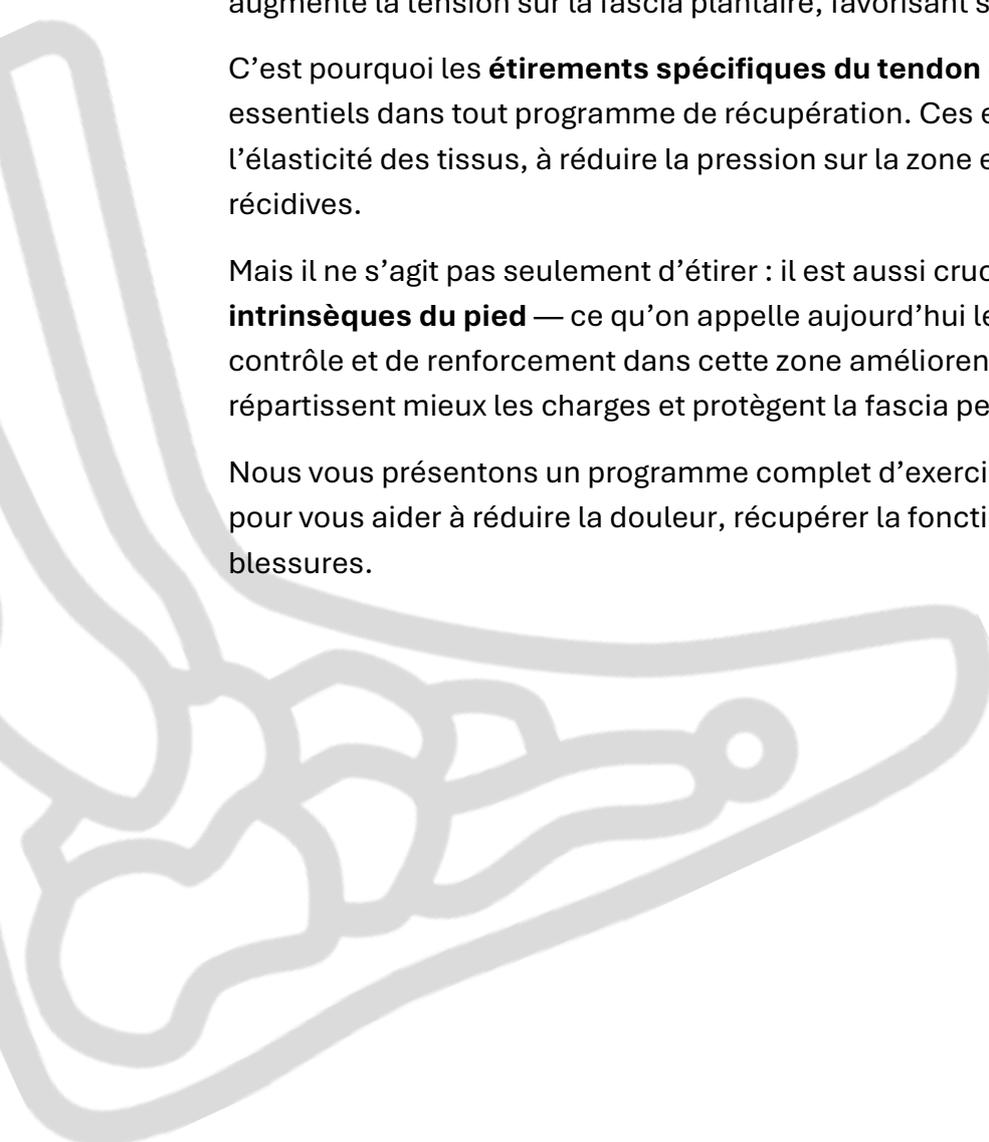
La fasciite plantaire est l'une des causes les plus fréquentes de douleur au talon, surtout chez les adultes actifs âgés de 25 à 65 ans. C'est un processus dégénératif qui affecte le fascia plantaire, un tissu conjonctif qui relie le talon aux orteils. Son inflammation peut provoquer une douleur intense, en particulier le matin ou après des périodes prolongées de repos.

Un des facteurs les plus pertinents dans l'apparition de cette pathologie est le raccourcissement des muscles postérieurs de la jambe, en particulier du triceps sural (jumeaux et soléaire) et du tendon d'Achille. Cette raideur limite la mobilité de la cheville et augmente la tension sur la fascia plantaire, favorisant son irritation.

C'est pourquoi les **étirements spécifiques du tendon d'Achille et du fascia plantaire** sont essentiels dans tout programme de récupération. Ces exercices aident à améliorer l'élasticité des tissus, à réduire la pression sur la zone enflammée et à prévenir les récurrences.

Mais il ne s'agit pas seulement d'étirer : il est aussi crucial de **renforcer les muscles intrinsèques du pied** — ce qu'on appelle aujourd'hui le **“foot core”**. Des exercices de contrôle et de renforcement dans cette zone améliorent la stabilité de l'arche plantaire, répartissent mieux les charges et protègent la fascia pendant les activités quotidiennes.

Nous vous présentons un programme complet d'exercices fondés sur les preuves, conçus pour vous aider à réduire la douleur, récupérer la fonction et prévenir de nouvelles blessures.



ÉTIREMENT TENDON D'ACHILLE-FASCIA PLANTAIRE 1



Asseyez-vous par terre, jambes étendues devant vous. Utilisez une bande élastique ou une sangle large et placez-la sous la plante du pied que vous allez travailler. Fléchissez le genou de cette jambe. À partir de là, commencez à étirer la jambe lentement. En même temps, remontez la pointe du pied vers le haut. Maintenez cette position pendant quelques secondes. Vous pouvez compter à voix haute pour mieux gérer le temps. Ensuite, détendez la jambe et repliez le genou. Ce mouvement peut se faire avec une jambe à la fois ou les deux en même temps.

Lorsque vous commencez les étirements, il est crucial d'éviter la douleur. Vous devez vous étirer seulement jusqu'à ressentir une tension dans le muscle et les tendons, puis **maintenir cette position pendant un certain temps** jusqu'à ce que cette tension commence à diminuer. Avec la pratique, vous pourrez prolonger le temps de maintien, mais **vous ne devez jamais ressentir de douleur**.

Objectifs :

- Réduire la tension sur le fascia plantaire.
- Améliorer la dorsiflexion de la cheville.
- Diminuer la douleur et prévenir les rechutes.
- Augmenter l'élasticité du tendon d'Achille et de la chaîne postérieure.

ÉTIREMENT TENDON D'ACHILLE-FASCIA PLANTAIRE 2



Tenez-vous sur un objet plat et ferme d'environ 10 cm de hauteur. Cela peut être un livre épais, une marche ou un bloc de bois. Placez uniquement l'avant du pied sur le bord de l'objet. Le talon doit rester suspendu, sans toucher la surface. Pour garder l'équilibre, trouvez un appui stable comme un mur, une table ou une chaise. Une fois bien positionné, étendez complètement les genoux. Ensuite, montez lentement sur la pointe des pieds. Puis, détendez les muscles et laissez les talons descendre aussi bas que possible, en dessous du niveau de la marche. Maintenez cette position quelques secondes. Remontez sur la pointe des pieds et répétez le mouvement de manière contrôlée.

Quand vous commencez les étirements, il est crucial d'éviter la douleur. Vous devez vous étirer seulement jusqu'à ressentir une tension dans le muscle et les tendons, puis **maintenir cette position pendant un certain temps** jusqu'à ce que cette tension commence à diminuer. Avec la pratique, vous pourrez prolonger le temps de maintien, mais **vous ne devez jamais ressentir de douleur**.

Objectifs :

- Réduire la tension sur le fascia plantaire.
- Améliorer la dorsiflexion de la cheville.
- Diminuer la douleur et prévenir les rechutes.
- Augmenter l'élasticité du tendon d'Achille et de la chaîne postérieure.

ÉTIREMENT TENDON D'ACHILLE-FASCIA PLANTAIRE 3



Debout, face à un mur. Reculez la jambe que vous allez étirer, en gardant le genou tendu, sans décoller le pied du sol. Ensuite, penchez les bras vers l'avant et fléchissez le genou de la jambe avant, jusqu'à ressentir une sensation d'étirement.

Quand vous commencez les étirements, il est crucial d'éviter la douleur. Vous devez vous étirer seulement jusqu'à ressentir une tension dans le muscle et les tendons, puis **maintenir cette position** pendant un certain temps jusqu'à ce que cette tension commence à diminuer. Avec la pratique, vous pourrez prolonger le temps de maintien, mais **vous ne devez jamais ressentir de douleur**.

Objectifs :

- Soulager la tension et la raideur du mollet.
- Étirement des muscles jumeaux et du soléaire. Soulagement de la douleur au talon et au pied.
- Augmenter l'élasticité du tendon d'Achille et de la chaîne postérieure.

ÉTIREMENT DE LA FASCIA PLANTAIRE



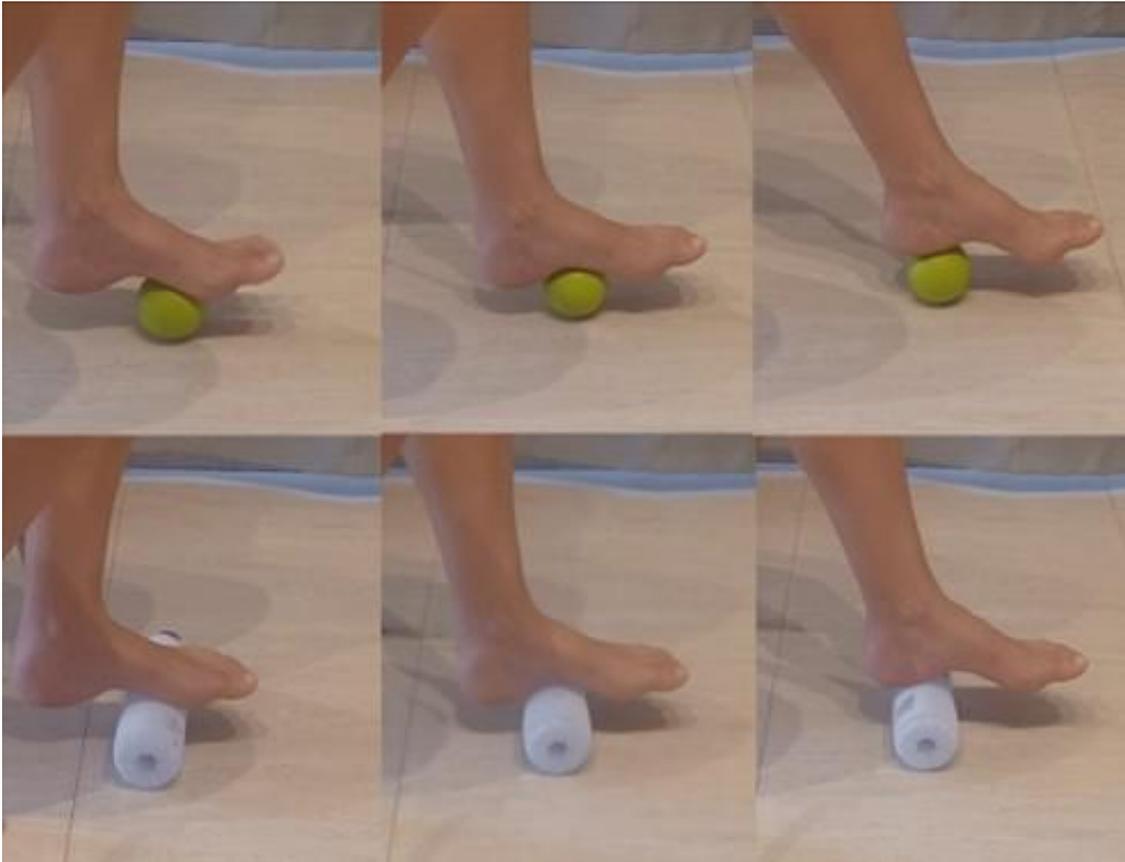
Assis sur une chaise. Le pied affecté repose sur le genou opposé. Prenez le gros orteil et tirez-le vers le tibia, jusqu'à ce que vous ressentiez une tension dans la fascia plantaire.

Quand vous commencez les étirements, il est crucial d'éviter la douleur. Vous devez vous étirer seulement jusqu'à ressentir une tension dans le muscle et les tendons, puis **maintenir cette position pendant un certain temps** jusqu'à ce que cette tension commence à diminuer. Avec la pratique, vous pourrez prolonger le temps de maintien, mais **vous ne devez jamais ressentir de douleur**.

Objectifs :

- Réduire la tension sur la fascia plantaire.
- Améliorer la dorsiflexion de la cheville.
- Diminuer la douleur et prévenir les rechutes.
- Augmenter l'élasticité du tendon d'Achille et de la chaîne postérieure.

EXERCICE DE MASSAGE FASCIAL AVEC BALLE OU BOUTEILLE GELÉE



Assis sur une chaise. Avec une petite balle dure, ou une balle de golf, roulez la balle sur la voûte plantaire sans exercer une pression excessive. Vous pouvez aussi faire cet exercice avec une bouteille d'eau gelée. Faites l'exercice avec les deux pieds.

Objectifs :

- Relaxer le tissu fascial.
- Soulager la tension musculaire.
- Réduire l'inflammation.
- Améliorer la circulation sanguine.
- Augmenter la mobilité et la flexibilité.

EXERCICE DU PIED COURT



Assis. Genoux et chevilles à 90°. Ramenez la base du gros orteil vers votre talon sans fléchir les orteils, en maintenant le talon et l'avant-pied collés au sol, comme si vous essayiez de rendre votre pied plus court. Maintenez chaque contraction pendant 5 secondes.

Effectuez :

- 1 série.
- 10 répétitions avec chaque pied.

Progresssez :

- Assis : 1 x 10 répétitions.
- Debout : 1 x 10 répétitions.
- Sur une seule jambe : 1 x 10 répétitions.

Objectifs :

- Activation et renforcement des muscles intrinsèques du pied.
- Amélioration de la fonction neurosensorielle du pied.
- Réhabilitation et prévention de pathologies communes comme la fasciite plantaire.

EXERCICE DE FRIPER LA SERVIETTE



Debout ou assis. Placez une petite serviette au sol. Posez le pied sur la serviette et utilisez les orteils pour ramener la serviette vers vous, en la saisissant avec les orteils. Répétez l'action jusqu'à ce que toute la serviette soit ramassée.

Effectuez :

- 1 série.
- 10 répétitions avec chaque pied.

Progresssez :

- Posture assise : 2 x 10 répétitions.
- Posture debout : 2 x 10 répétitions.
- Posture debout : 3 x 15 répétitions.

Objectifs :

- Renforce les muscles intrinsèques du pied, en particulier les fléchisseurs des orteils et les muscles de la plante du pied.
- Augmente le soutien et la force de la voûte plantaire.
- Améliore la proprioception.
- Prévention et réhabilitation de diverses pathologies du pied.

EXERCICE D'ÉLEVATION DU GROS ORTEIL



Debout ou assis. Pied posé au sol. Levez seulement le gros orteil, en gardant les quatre autres orteils collés au sol.

Effectuez :

- 1 série.
- 10 répétitions avec chaque pied.

Progresssez :

- Assis : 2 x 10 répétitions.
- Debout : 2 x 10 répétitions.
- Debout sur une jambe : 1 x 10 répétitions.

Objectifs :

- Amélioration de la coordination et du contrôle musculaire fin du pied.
- Renforcement de la voûte plantaire.
- Augmentation de la proprioception, de l'équilibre et de la stabilité générale du pied.
- Optimise la phase de propulsion pendant la marche et la course.

EXERCICE D'ÉLÈVATION DES PREMIER ET CINQUIÈME ORTEILS



Debout ou assis. Pied posé au sol. Levez seulement le gros orteil, en gardant les quatre autres orteils collés au sol. Ensuite, gardez le gros orteil au sol et levez les autres orteils. Maintenez chaque mouvement d'élévation pendant 5 secondes.

Effectuez :

- 1 série.
- 10 répétitions avec chaque pied.

Progresssez :

- Assis : 1 x 10 répétitions.
- Debout : 1 x 10 répétitions.
- Sur une jambe seulement : 1 x 10 répétitions.

Objectifs :

- Amélioration de la coordination et du contrôle musculaire fin du pied.
- Activation et renforcement des muscles intrinsèques, en particulier des interosseux et de l'abducteur du gros orteil.
- Augmentation de la proprioception, de l'équilibre et de la stabilité générale du pied.

EXERCICE DE MONTÉE SUR LES POINTES



Debout, montez et descendez sur l'avant-pied en utilisant les deux pieds. Au début, utilisez une chaise ou une table pour vous équilibrer.

Effectuez :

- 1 série.
- 20 répétitions.

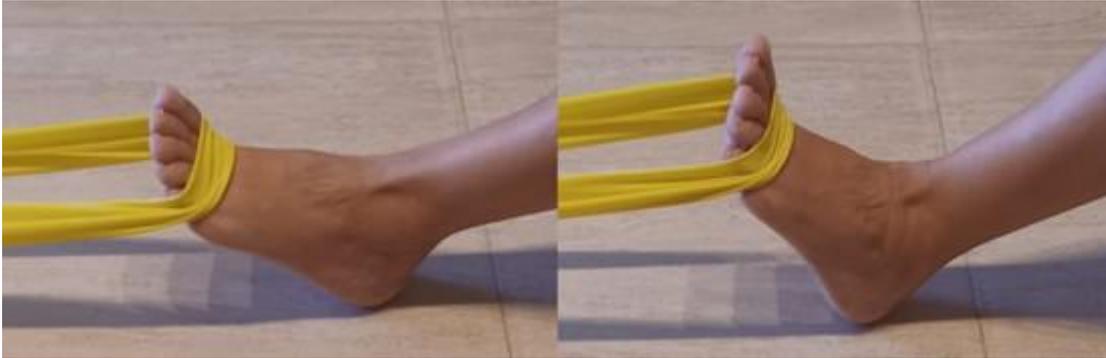
Progresssez :

- 1 : 1 x 20 répétitions.
- 2 : 2 x 20 répétitions.
- 3 : 2 x 30 répétitions.

Objectifs :

- Renforcer les muscles du mollet (jumeaux et soléaire).
- Aider à la propulsion lors de la marche ou de la course.
- Améliorer la stabilité de la cheville.
- Améliorer le support de la voûte plantaire.

EXERCICE DE FLEXION DORSALE DES ORTEILS ET DE LA CHEVILLE AVEC BANDE ÉLASTIQUE



Posture assise, en utilisant une bande de résistance autour de l'avant-pied, effectuez la flexion dorsale de la cheville et des orteils, puis revenez à la position initiale.

Effectuez :

- 1 série.
- 10 répétitions.

Progresssez :

- 1 : 1 x 10 répétitions.
- 2 : 2 x 10 répétitions.
- 3 : 2 x 10 répétitions.

Objectifs :

- Renforcer la musculature intrinsèque du pied.
- Renforcer les muscles : tibial postérieur, tibial antérieur, gastrocnémien et soléaire.
- Améliorer l'équilibre et la proprioception.
- Améliorer la stabilité de la cheville.

[Prenez rendez-vous avec le Dr Jordi Jiménez.](#) Il vous recevra au centre de Palma de Majorque et vous aidera à retrouver votre qualité de vie.