

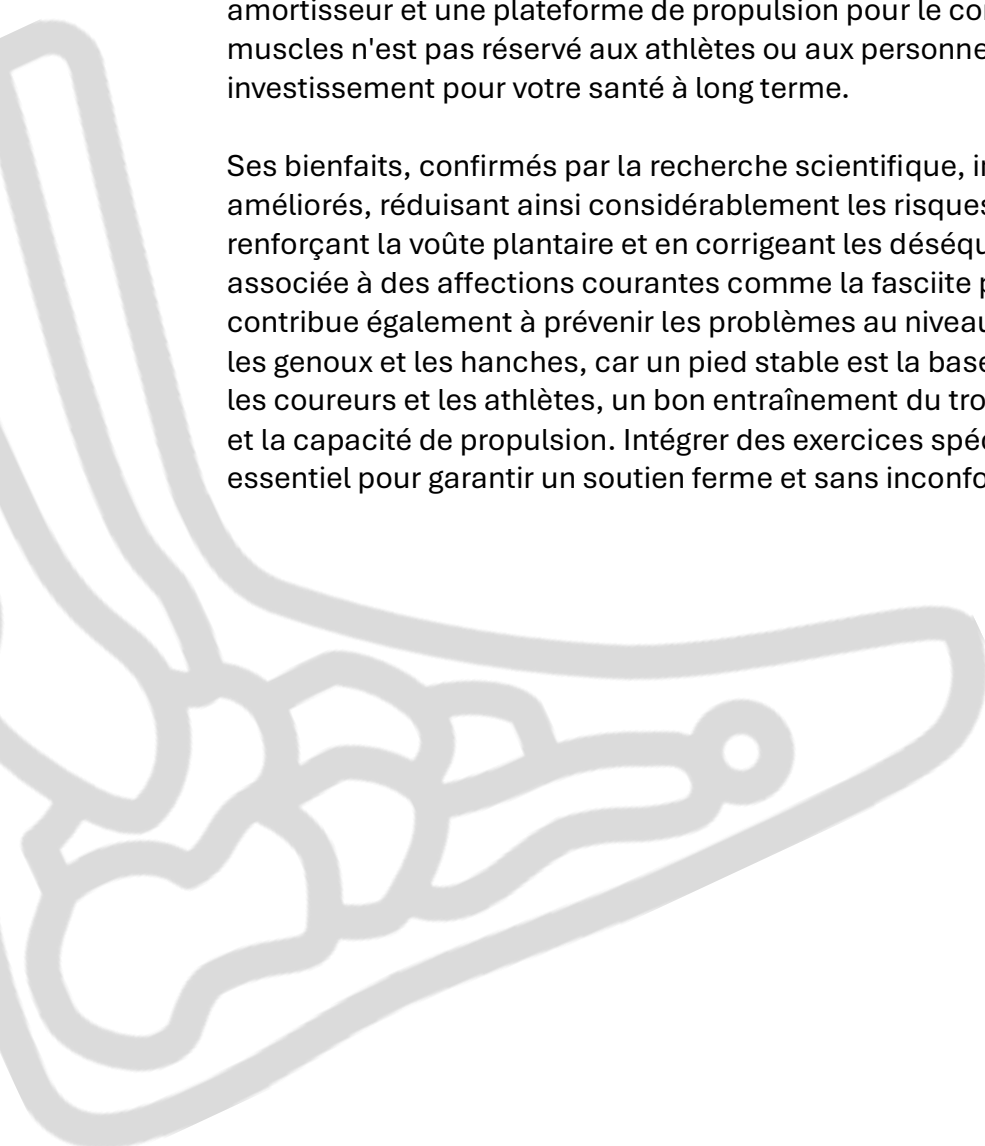
EXERCICES POUR LES PIEDS ET LES CHEVILLES

EXERCICES FOOT CORE

La santé de nos pieds est la base de notre bien-être général, et nous la négligeons souvent jusqu'à l'apparition d'un problème. Pourtant, l'exercice thérapeutique est un outil puissant et fondamental, non seulement pour restaurer la fonctionnalité, mais aussi pour prévenir de futures affections. Il va au-delà des simples étirements ; il s'agit d'une approche scientifique et personnalisée conçue pour renforcer les muscles du pied et de la cheville et réentraîner le mouvement de l'une des parties les plus complexes de notre corps.

Le concept de « noyau du pied » fait référence au réseau complexe d'os, de ligaments et, surtout, de muscles intrinsèques du pied. Tout comme le « noyau » du tronc (abdomen et dos) assure stabilité et force, le « noyau du pied » assure la même chose à vos pieds. Sa fonction principale est de soutenir dynamiquement la voûte plantaire, agissant comme un amortisseur et une plateforme de propulsion pour le corps à chaque pas. Renforcer ces muscles n'est pas réservé aux athlètes ou aux personnes souffrant de maladies ; c'est un investissement pour votre santé à long terme.

Ses bienfaits, confirmés par la recherche scientifique, incluent une stabilité et un équilibre améliorés, réduisant ainsi considérablement les risques de chutes et d'entorses. En renforçant la voûte plantaire et en corrigeant les déséquilibres, il peut soulager la douleur associée à des affections courantes comme la fasciite plantaire et les pieds plats. Il contribue également à prévenir les problèmes au niveau des structures supérieures comme les genoux et les hanches, car un pied stable est la base d'un bon alignement du corps. Pour les coureurs et les athlètes, un bon entraînement du tronc améliore l'efficacité de la foulée et la capacité de propulsion. Intégrer des exercices spécifiques du tronc à votre routine est essentiel pour garantir un soutien ferme et sans inconfort de vos pieds à chaque pas.



EXERCICE DE PIED COURT



Assis. Genoux et chevilles à 90°. Ramenez la base du gros orteil vers le talon sans fléchir les orteils, en gardant le talon et l'avant-pied à plat au sol, comme pour raccourcir le pied. Maintenez chaque contraction pendant 5 secondes.

Exécution:

- 1 série.
- 10 répétitions avec chaque pied.

Progression:

- Assis : 1 x 10 répétitions.
- Debout : 1 x 10 répétitions.
- En appui sur une seule jambe : 1 x 10 répétitions.

Objectifs:

- Activation et renforcement des muscles intrinsèques du pied.
- Amélioration des fonctions neurosensorielles du pied.
- Rééducation et prévention d'affections courantes telles que la fasciite plantaire.

EXERCICE DE LEVAGE DE L'ARC



Très similaire à l'exercice du pied court. Asseyez-vous sur une chaise, les pieds à plat au sol, ou tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches. Contractez votre pied en essayant de relever la voûte plantaire. Votre talon et vos orteils doivent rester au sol. Maintenez la contraction pendant 5 secondes.

Exécution:

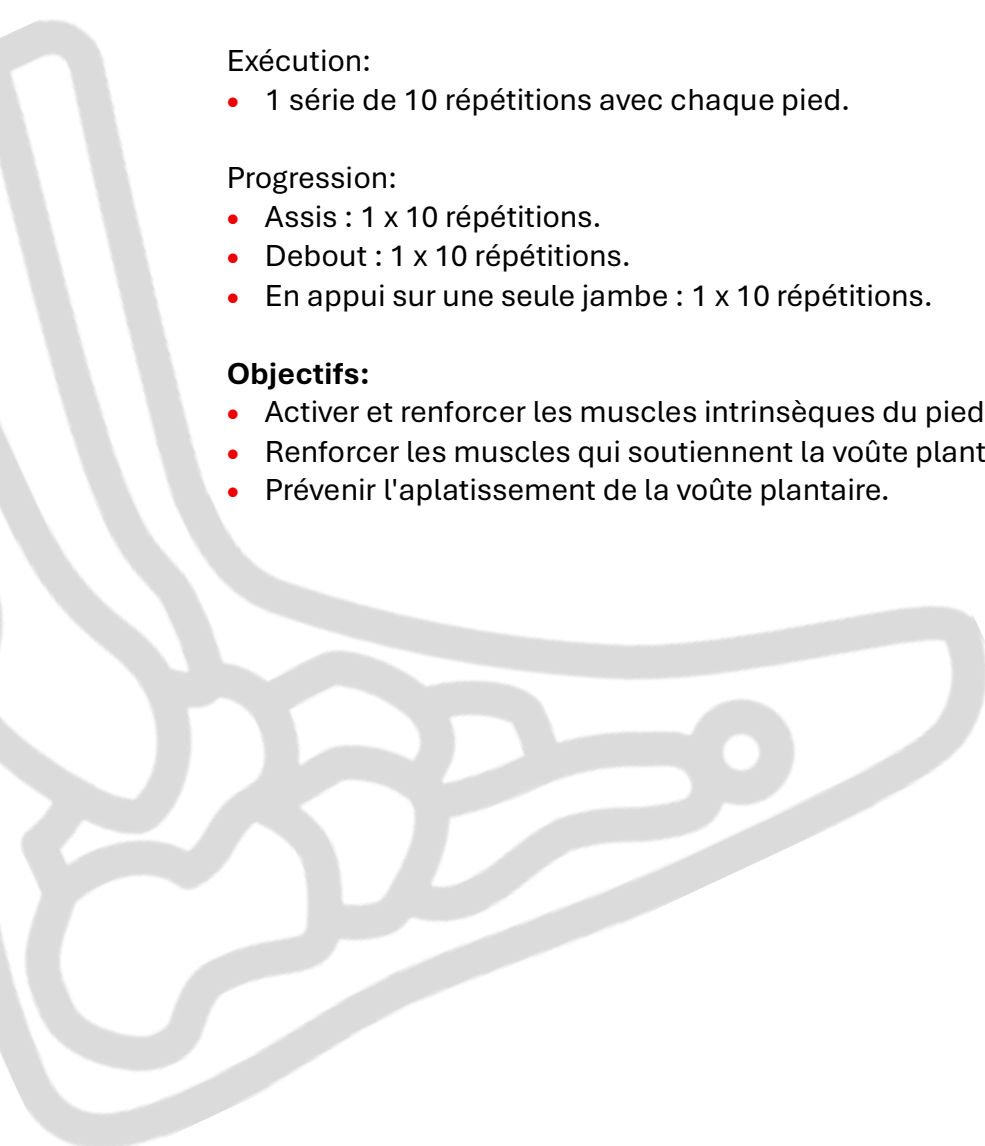
- 1 série de 10 répétitions avec chaque pied.

Progression:

- Assis : 1 x 10 répétitions.
- Debout : 1 x 10 répétitions.
- En appui sur une seule jambe : 1 x 10 répétitions.

Objectifs:

- Activer et renforcer les muscles intrinsèques du pied.
- Renforcer les muscles qui soutiennent la voûte plantaire.
- Prévenir l'aplatissement de la voûte plantaire.



EXERCICE DE SÉPARATION DES DOIGTS



Debout. Posez votre pied au sol et levez tous vos orteils. Placez votre cinquième orteil au sol et écartez vos orteils jusqu'à ce que votre premier repose au sol. Dans cette position, placez et étendez tous vos orteils sans les perdre. Maintenez la position 5 secondes et relâchez.

Exécution:

- 1 série.
- 10 répétitions avec chaque pied.

Progression:

- 1: Posture assise : 1 x 10 répétitions.
- 2: Posture debout : 2 x 10 répétitions.
- 3: Posture debout : 2 x 10 répétitions, maintien 10 secondes.

Objectifs:

- Améliorer la mobilité des orteils.
- Renforcer les muscles abducteurs et les muscles interosseux dorsaux.

EXERCICE DE FROISSEMENT DE SERVIETTE



Debout ou assis. Placez une petite serviette au sol. Placez votre pied dessus et, avec les orteils d'un pied, enroulez la serviette vers vous en la saisissant avec les doigts. Répétez jusqu'à ce que la serviette soit entièrement repliée.

Exécution:

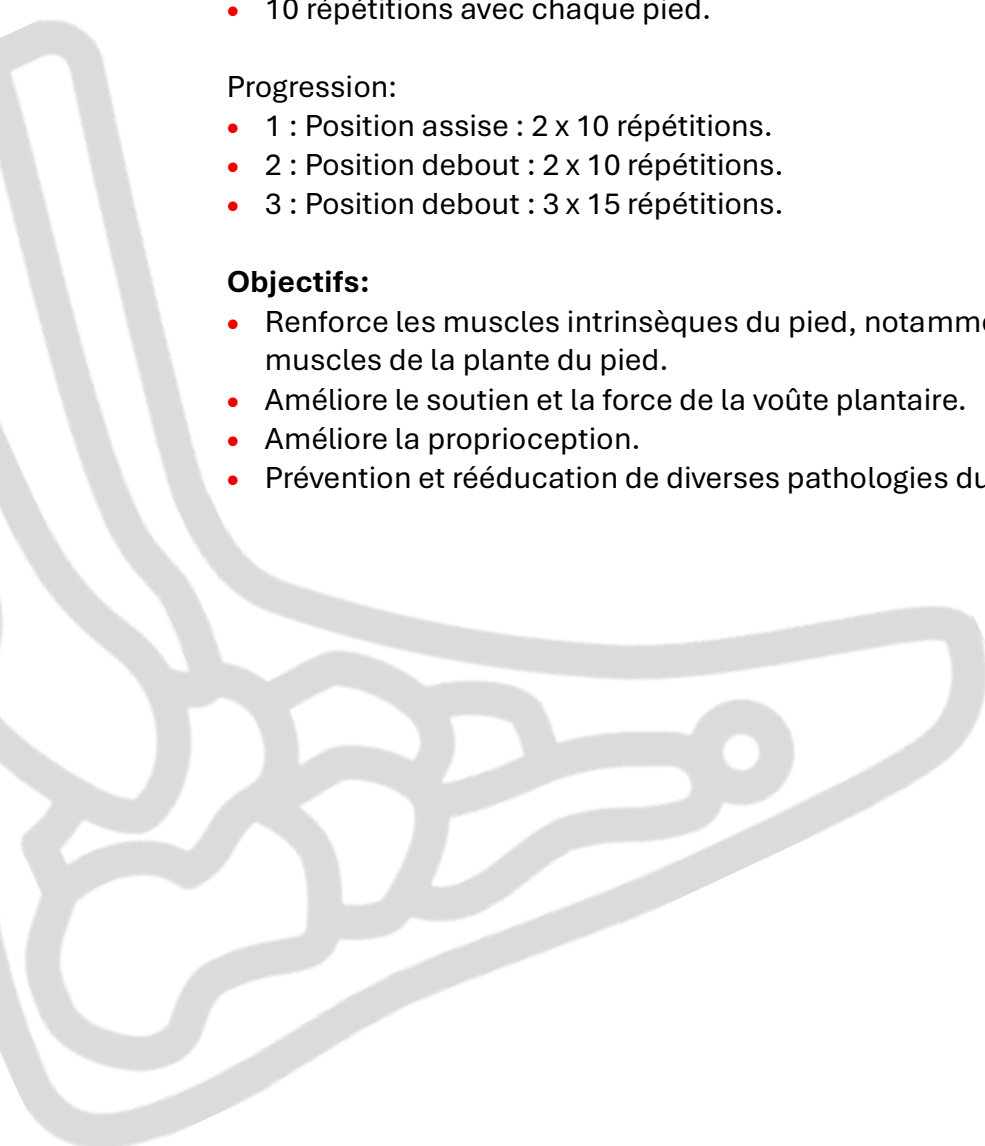
- 1 série.
- 10 répétitions avec chaque pied.

Progression:

- 1 : Position assise : 2 x 10 répétitions.
- 2 : Position debout : 2 x 10 répétitions.
- 3 : Position debout : 3 x 15 répétitions.

Objectifs:

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



EXERCICE D'ÉLEVATION DU GROS ORTEIL



Debout ou assis. Pied à plat au sol. Soulevez uniquement le gros orteil, en gardant les quatre autres à plat au sol.

Exécution:

- 1 série.
- 10 répétitions avec chaque pied.

Progression:

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

Objectifs:

- Améliorer la coordination et le contrôle musculaire fin du pied.
- Renforcer la voûte plantaire.
- Améliorer la proprioception, l'équilibre et la stabilité globale du pied.
- Optimiser la phase de décollage des orteils pendant la marche et la course.

EXERCICE POUR LEVER LE PREMIER ET LE CINQUIÈME DOIGT



Debout ou assis. Pied à plat au sol. Soulevez uniquement le gros orteil, en gardant les quatre autres à plat au sol. Ensuite, gardez le gros orteil à plat au sol et soulevez le reste des orteils. Maintenez chaque mouvement de levage pendant 5 secondes.

Exécution:

- 1 série.
- 10 répétitions avec chaque pied.

Progression:

- 1 : Assis, 1 x 10 répétitions.
- 2 : Debout, 1 x 10 répétitions.
- 3 : En appui sur une seule jambe, 1 x 10 répétitions.

Objectifs:

- Améliorer la coordination et le contrôle musculaire fin du pied.
- Activer et renforcer les muscles intrinsèques, notamment les muscles interosseux et l'abducteur de l'hallux.
- Améliorer la proprioception, l'équilibre et la stabilité globale du pied.

EXERCICE DE COLLECTE DE BILLES



Assis. Placez plusieurs billes ou petites balles au sol. En utilisant uniquement les orteils d'un pied, ramassez une bille à la fois et placez-la dans un récipient. Cet exercice est excellent pour la dextérité et le contrôle des muscles intrinsèques du pied.

Exécution:

- 1 série.
- 10 répétitions avec chaque pied.

Progression:

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

Objectifs:

- Améliorer la dextérité fine des muscles intrinsèques du pied.
- Augmenter la force de préhension des orteils.
- Améliorer le contrôle neuromusculaire de la plante du pied.

EXERCICE DE SOULÈVEMENT DU TALON



Debout, montez et descendez sur la pointe des pieds en utilisant les deux pieds. Au début, utilisez une chaise ou une table pour garder l'équilibre.

Exécution:

- 1 série.
- 20 répétitions.

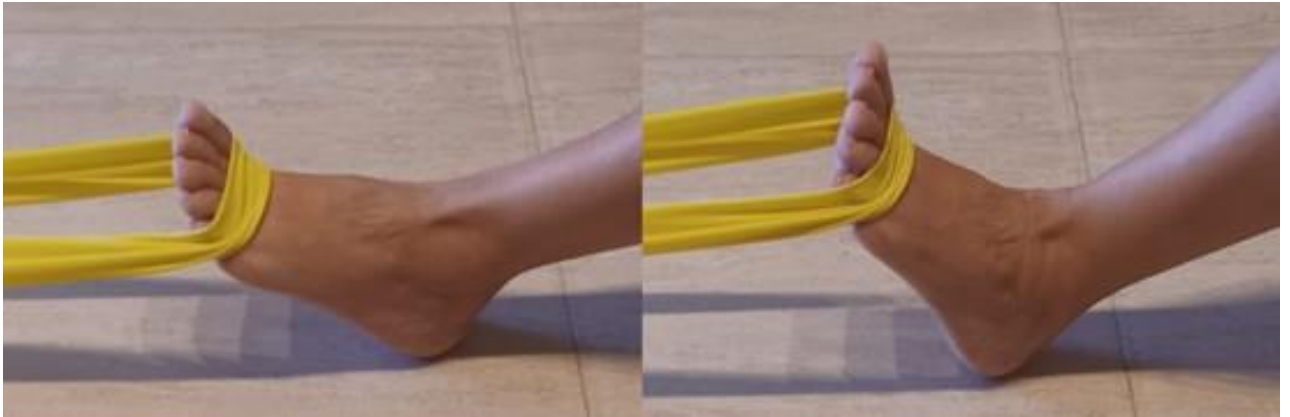
Progression:

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

Objectifs:

- Renforcer les muscles du mollet (gastrocnémien et soléaire).
- Aider à la propulsion en marchant ou en courant.
- Améliorer la stabilité de la cheville.
- Améliorer le soutien de la voûte plantaire.

EXERCICE DE DORSIFLEXION DES ORTEILS ET DE LA CHEVILLE AVEC BANDE ÉLASTIQUE



En position assise, utilisez une bande de résistance autour de l'avant-pied pour effectuer une flexion dorsale de la cheville et des orteils, puis revenez à la position de départ.

Exécution:

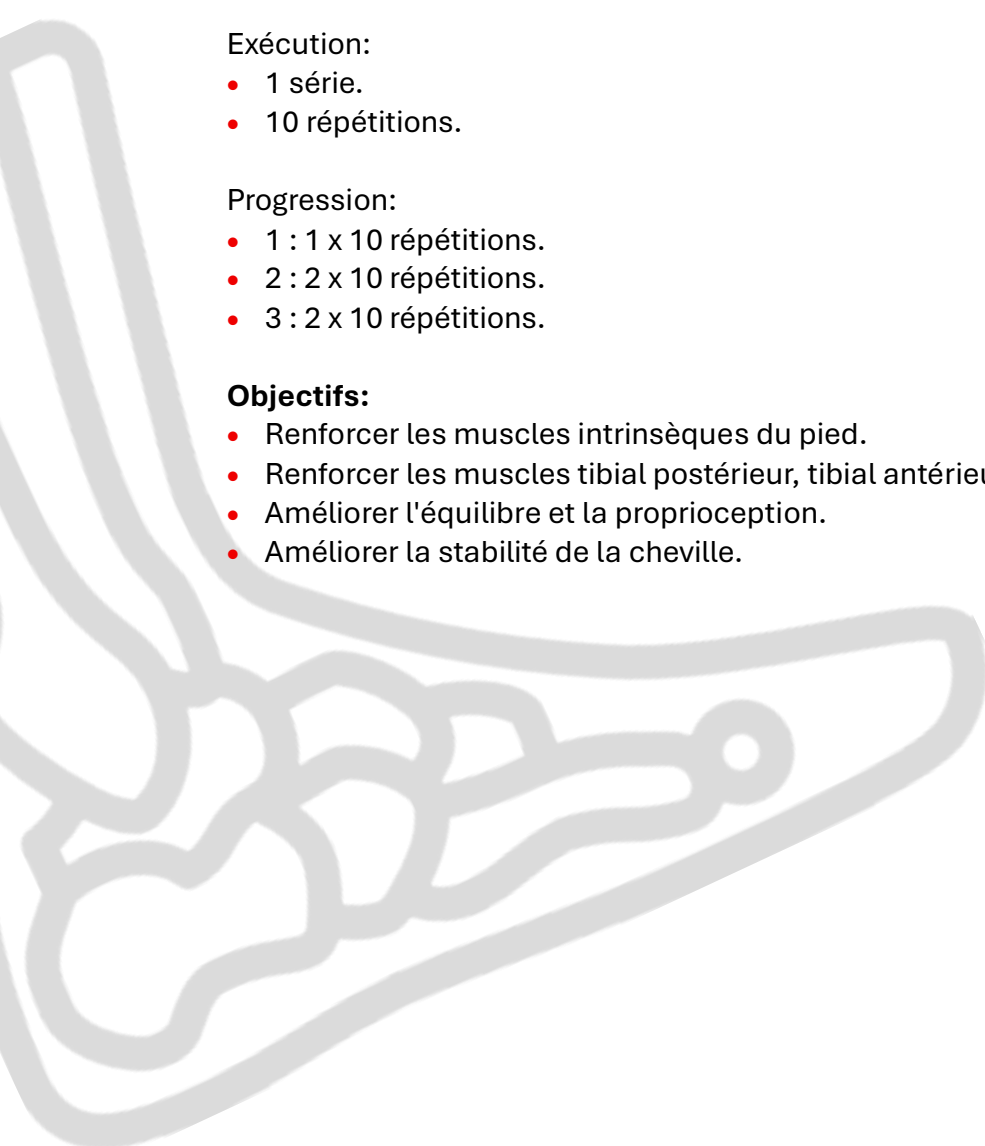
- 1 série.
- 10 répétitions.

Progression:

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

Objectifs:

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



EXERCICE D'ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE



Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules et le dos droit. Levez une jambe en fléchissant le genou et en gardant le pied levé derrière vous. Restez en équilibre sur la jambe d'appui pendant 30 à 60 secondes. Vous pouvez d'abord vous appuyer contre un mur ou une chaise. Changez de jambe.

Exécution:

- 1 série.
- 30 à 60 secondes.

Progression:

- 1 : Effectuez l'exercice sans support.
- 2 : Augmentez la durée de l'exercice.
- 3 : Utilisez des surfaces instables.

Objectifs:

- Renforcer les muscles des hanches, des genoux, des chevilles et des pieds.
- Améliorer l'équilibre et la coordination.
- Améliorer la proprioception.

EXERCICE DE COMPRESSION DU SÉPARATEUR D'ORTEILS



Assis. Genoux à 90°, pieds à plat au sol. Placez des séparateurs d'orteils entre vos orteils. Comprimez-les. Maintenez la position 5 secondes, puis relâchez.

Exécution:

- 1 série de 10 répétitions avec chaque pied.

Progression:

- Augmentation du nombre de séries.

Objectifs:

- Renforcement des muscles intrinsèques du pied.
- Améliorer la proprioception et le contrôle moteur.
- Améliorer la stabilité de la marche et l'équilibre.

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