EXERCICES POUR LA CHEVILLE ET LE PIED

Programme à domicile – mobilité plusieurs fois par jour au début, renforcement et équilibre une fois par jour, sauf avis contraire de votre ostéopathe.

Silhouette claire = position de départ · silhouette foncée = position d'arrivée · flèche = sens du mouvement · zone orange = muscle travaillé ou étiré

MOBILITÉ (CHEVILLE)

1 ALPHABET AVEC LE PIED



1. Assis, la jambe allongée sur un tabouret ou un coussin, le talon dans le vide.
2. Écrivez lentement les lettres de l'alphabet avec la pointe du pied, en bougeant seulement la cheville.
3. Restez dans une amplitude confortable. À faire dès les premiers jours, plusieurs fois par jour : cela aide aussi à faire dégonfler.

1 alphabet, 3 fois par jour

MOBILITÉ (CHEVILLE, SOLÉAIRE)

2 FLEXION DE CHEVILLE, GENOU VERS LE MUR

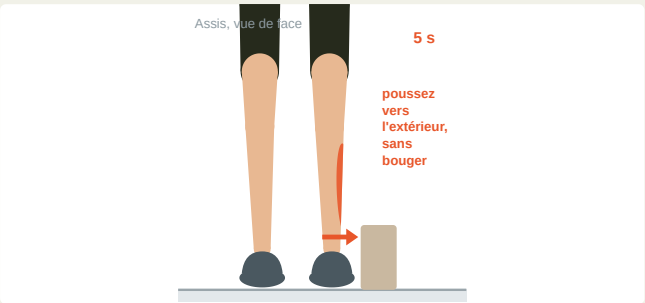


1. Face à un mur, mains posées dessus, le pied à 5 à 10 cm du mur, l'autre jambe en arrière.
2. Avancez le genou vers le mur en gardant le talon bien au sol, sans que le genou parte vers l'intérieur.
3. Revenez, puis recommencez. Quand le genou touche facilement, reculez un peu le pied.

2 × 10

RENFORCEMENT (MUSCLES FIBULAIRES)

3 ISOMÉTRIQUES DE CHEVILLE



1. Assis, le pied à plat contre un pied de table ou le cadre d'une porte, côté extérieur du pied.
2. Poussez le pied vers l'extérieur contre l'appui, sans que la cheville bouge. Tenez 5 secondes, puis relâchez.
3. Faites ensuite la même chose avec l'intérieur du pied. La poussée vers l'extérieur est la plus importante après une entorse.

10 × 5 s dans chaque sens

RENFORCEMENT (JAMBE ET CHEVILLE)

4 MARCHE SUR LES TALONS PUIS SUR LES POINTES



1. Debout, près d'un mur ou d'un appui au début.
2. Marchez une dizaine de pas sur les talons, les pointes de pied relevées.
3. Puis marchez une dizaine de pas sur la pointe des pieds, en restant bien grand.

2 × 10 pas de chaque

RENFORCEMENT (MUSCLES DU PIED)

5 PIED COURT (VOÛTE PLANTAIRE)

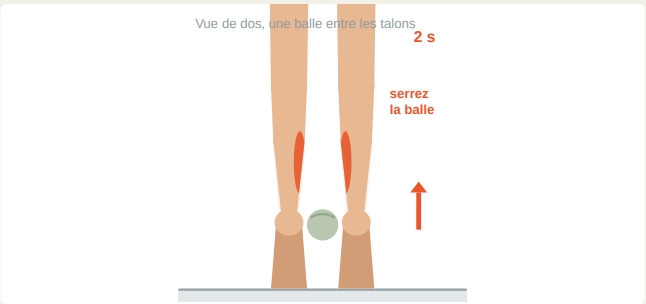


1. Assis ou debout, pied nu à plat au sol.
2. Rapprochez la base du gros orteil du talon pour creuser la voûte du pied, sans recroqueviller les orteils ni décoller le talon.
3. Tenez 5 secondes, puis relâchez. Au début assis, puis debout, puis sur une jambe.

2 × 10 (5 s)

RENFORCEMENT (TIBIAL POSTÉRIEUR)

6 MONTÉES SUR POINTES, BALLE ENTRE LES TALONS

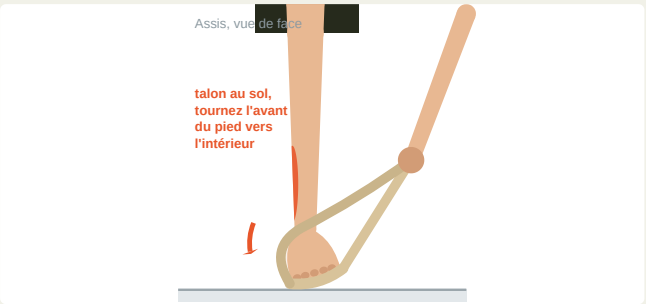


1. Debout, une petite balle (ou un coussin roulé) entre les talons, les mains sur un appui.
2. Montez sur la pointe des pieds en serrant la balle avec les talons pendant toute la montée.
3. Tenez 2 secondes en haut, puis redescendez lentement sans lâcher la balle.

3 × 12

RENFORCEMENT (TIBIAL POSTÉRIEUR)

7 INVERSION DU PIED CONTRE UNE SERVIETTE



1. Assis sur une chaise, le talon posé au sol. Passez une serviette sous l'avant du pied (sous les orteils).
2. Ramenez les deux bouts de la serviette sur le côté extérieur de la jambe : un bout monte directement, l'autre passe par-dessus le pied. Tenez les deux bouts d'une main.
3. Gardez le talon au sol et tournez l'avant du pied vers l'intérieur (vers l'autre pied), en tirant contre la serviette. Puis revenez doucement, en 3 à 4 secondes, en retenant le pied.

3 × 12

RENFORCEMENT (TIBIAL ANTÉRIEUR)

8 RELEVÉS DE POINTES DOS AU MUR

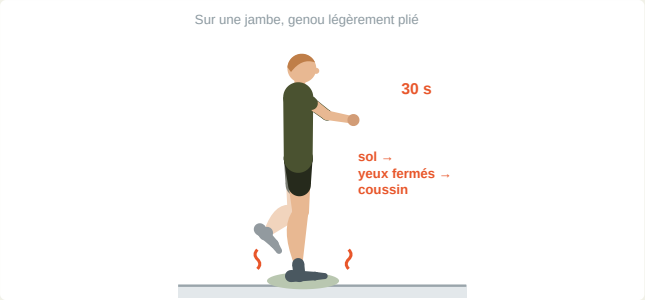


1. Debout, dos et fesses contre un mur, les talons à environ 20 cm du mur.
2. Relevez l'avant des pieds le plus haut possible, les talons restent au sol.
3. Redescendez lentement. Progression : sur un pied.

3 × 15

ÉQUILIBRE (PROPRIOCEPTION)

9 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE



1. Debout sur la jambe blessée, genou légèrement plié, près d'un appui pour se rattraper.
2. Tenez l'équilibre 30 secondes. Quand c'est facile, faites-le les yeux fermés.
3. Puis sur un coussin ou une serviette pliée. C'est l'exercice le plus efficace pour éviter les récidives.

3 × 30 s

ÉQUILIBRE (PROPRIOCEPTION)

10 ÉQUILIBRE EN ÉTOILE



1. Debout sur la jambe blessée, genou légèrement plié.
2. Avec l'autre pied, allez toucher le sol le plus loin possible devant vous, revenez, puis sur le côté, puis derrière.
3. Le pied d'appui ne bouge pas et le genou reste aligné avec le pied.

3 tours de chaque côté

REPRISE DU SPORT

11 PETITS SAUTS ET PAS CHASSÉS



1. Seulement quand la marche, les montées sur pointes et l'équilibre sur une jambe ne font plus mal.
2. Faites de petits sauts sur place sur la jambe blessée, puis vers l'avant et sur les côtés, en atterrissant en douceur.
3. Puis des pas chassés de chaque côté. Augmentez la vitesse progressivement avant de reprendre votre sport.

3 × 10 sauts

CONSEILS

- Bougez la cheville dès les premiers jours, dans une amplitude qui ne fait pas mal.
- Reprenez l'appui progressivement : marcher fait partie de la récupération.
- Une gêne légère est acceptable ; si la cheville gonfle davantage le soir, allégez le lendemain.
- Prenez rendez-vous si la douleur ne s'améliore pas nettement en 2 à 3 jours ou si la cheville reste instable : je vous examinerai et adapterai les exercices.

Enzo Veyer, ostéopathe D.O. · 4 rue Roger Salengro, 62143 Angres · 06 50 78 86 64 · osteopathe-enzo-veyer.com