

Tendinite Achilléenne - Exercices à domicile

(d'après le protocole de Stanish)

Pour soigner votre tendinite d'Achille, un protocole d'exercices vous est proposé. Il s'agit d'exercices de renforcement et d'étirement du triceps sural qui permettent au tendon d'Achille de retrouver une souplesse et une force normale.

Ce programme se déroule sur 6 semaines, avec une pratique quotidienne, et avec une progressivité régulière des exercices.

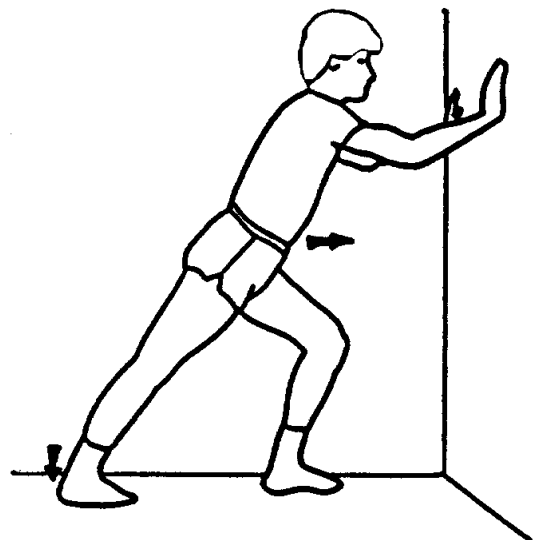
Déroulement de la séance

La séance se déroule toujours de la même manière, en 4 étapes :

- Étirement du triceps
- Renforcement du triceps
- Étirement du triceps
- Glaçage

1. Étirement du triceps

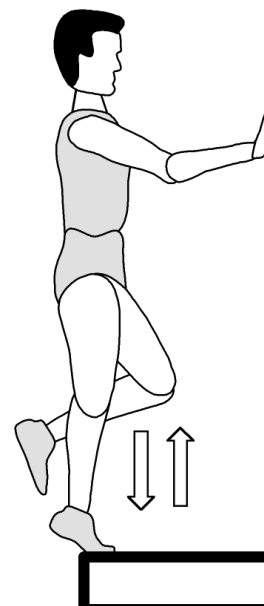
L'étirement du triceps s'effectue dans la position décrite dans le schéma ci-contre. À partir de cette position, descendre le talon vers le sol pour bien ressentir une tension dans le triceps. Maintenir la position 20 secondes. Faire 5 répétitions.



2. Renforcement du triceps

Le renforcement s'effectue à partir de la position décrite sur le schéma ci-contre, l'avant-pied posé sur le bout d'une marche. À partir de cette position, le mouvement consiste à descendre et remonter, jambe tendue. La progression s'effectue en jouant sur les paramètres suivants :

- ❖ **Charge** : en utilisant les 2 jambes, puis progressivement en utilisant 1 seule jambe, puis enfin en ajoutant des charges à porter (mettre dans un sac à dos). Lorsque l'on travaille sur 1 jambe, il faut remonter en s'aidant de l'autre jambe.
- ❖ **Vitesse d'exécution du mouvement** : lente pendant les jours 1 & 2, moyenne les jours 3 & 4 & 5, et rapide les jours 6 & 7, pour chaque semaine.



À chaque séance, sont effectuées 3 séries de 10 exercices .

La douleur n'est pas un obstacle à la séance mais doit respecter quelques règles :

- ❖ S'il n'y a pas de douleur provoquée par la séance, il n'y aura pas de bénéfice pour le tendon .
- ❖ Si la douleur est présente pendant les 3 séries, le travail est trop important pour le tendon.
- ❖ Si le programme est fait correctement, la douleur ne doit apparaître que dans la dernière série de l'exercice.

En pratique, la progression s'effectue en général selon le tableau ci-dessous mais peut être adaptée par le médecin en fonction de chaque patient.

Semaine	Jours	Vitesse	Charge de travail
1	1 & 2	Vitesse lente	Appui bipodal
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 & 7	Vitesse rapide	
2	1 & 2	Vitesse lente	Augmentation d'appui sur le côté atteint
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 & 7	Vitesse rapide	
3	1 & 2	Vitesse lente	Appui unipodal
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 & 7	Vitesse rapide	

4	1 & 2	Vitesse lente	Appui unipodal + charge additionnelle (10% du poids du corps)
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 & 7	Vitesse rapide	
5	1 & 2	Vitesse lente	Appui unipodal + charge additionnelle (20% du poids du corps)
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 & 7	Vitesse rapide	
6	1 & 2	Vitesse lente	Appui unipodal + charge additionnelle (20% du poids du corps)
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 & 7	Vitesse rapide	

Le niveau de résistance à appliquer au début du programme dépend du niveau de douleur :

- Douleur dans la vie quotidienne ou activité sportive impossible : niveau 1 (sur les 2 pieds)
- Douleur pendant la course à pied, limitant l'effort : niveau 3 (sur un pied)
- Douleur pendant les activités intenses : niveau 4
- Douleur aux activités extrêmes : niveau 5 ou 6

La progression d'un niveau à l'autre est déterminé par la douleur pendant les séries :

- S'il n'y a pas de douleur provoquée par la séance, il n'y aura pas de bénéfice pour le tendon.
- Si la douleur est présente pendant les 3 séries, le travail est trop important pour le tendon.
- Si le programme est fait correctement, la douleur ne doit apparaître que dans la dernière série de l'exercice.

A la fin du programme de 6 semaines, il est possible de continuer les exercices à raison de 3 fois par semaine : 1 jour à vitesse lente, 1 jour à vitesse moyenne et 1 jour à vitesse rapide,

3. Étirement du triceps : idem 1.

4. Glaçage

Chaque séance est suivie d'un glaçage systématique de 10 minutes grâce à de la glace pilée mise dans un sac en plastique et recouvrant le tendon d'Achille par l'entremise d'un mouchoir (attention, pas de glace mise directement sur la peau car risque de brûlure).

Activités sportives

Le principe même du traitement repose sur la **poursuite** du sport pendant le traitement. Cependant, l'activité sportive engendrant la douleur est **modérée** en fonction du niveau de douleur. En général, le niveau d'activité sportive se situe un niveau au-dessous de celui qui provoque la douleur.

Par exemple, si la douleur apparaît pour des distances de 20 km de course à pied, il faut réduire la distance parcourue afin d'éviter la survenue de cette douleur. Les activités sans impulsions (vélo, natation) peuvent être continuées sans restriction pendant le programme.