

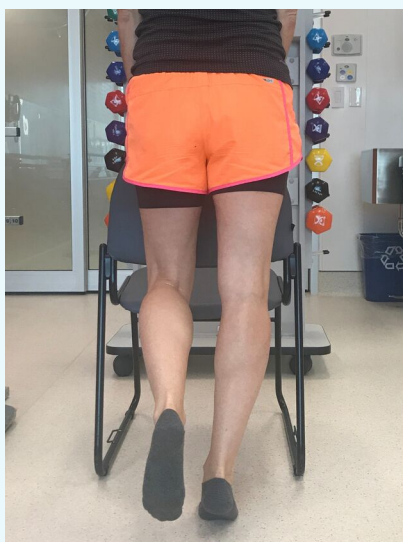
Tendinopathie du tendon d'Achille et Maladie de Sever

Programme d'exercices

Par: Lily Trang Thao Huynh, Marie-Élaine Poliquin & Mélanie Sarda,
physiothérapeutes

1. Renforcement excentrique en flexion plantaire

- Placez-vous devant une chaise et prenez un léger appui
- Montez sur la pointe du pied non douloureux et redescendez sur le pied douloureux
- **Conseils:** Si les 2 pieds sont douloureux, vous pouvez monter et descendre sur les 2 pieds en vous aidant de vos mains sur la chaise
- **Répétitions:** 3 x 10 répétitions



2. Étirement des ischios-jambiers

- **Position de départ:** Debout devant un ballon ou un petit banc
- **Description:** Pliez les genoux pour aller porter les 2 mains bien en appui sur le ballon, puis reculez les genoux en maintenant votre appui sur le ballon jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement en arrière des jambes
- **Répétitions:** 3 x 30 secondes

