

---

# Exercice pour votre tendinopathie achilléenne

---

Comment ? Pourquoi ?

Cela consiste à faire travailler votre tendon douloureux face à un escalier, sur une marche, en appui des mains sur la ou les rampes, avec l'ensemble du poids portant sur le membre inférieur à traiter, talon dans le vide. Cela sert à modeler votre tendon en lui imposant une charge répétitive peu ou pas douloureuse.

La position de départ :



Vous vous êtes mis sur la pointe du pied côté douloureux grâce à l'appui du pied du côté sain et/ou en vous hissant à l'aide des bras en appui sur la ou les rampes de votre escalier. Une fois en appui sur la pointe du pied, vous pliez le genou côté sain de façon à n'appuyer qu'avec le côté douloureux.

L'exercice proprement dit :

Il consiste à freiner la descente du talon dans le vide, sans vous aider des bras ni du côté sain, jusqu'à ce que la cheville soit en flexion maximale et le tendon le plus étiré possible. De cette façon, vos muscles du mollet travaillent fortement, **mais en augmentant leur longueur.**



La position d'arrivée :

Le talon est descendu le plus bas possible par rapport à la marche, genou toujours tendu.

Le retour à la position de départ :

La remontée en position de départ ne doit pas se faire avec la jambe douloureuse, mais encore une fois à l'aide des bras et/ou du membre inférieur sain. **C'est impératif et c'est le point le plus important à observer pour la réussite du traitement : vous ne devez pas vous mettre sur la pointe du pied en vous servant de votre mollet du côté douloureux.**

Combien de fois par jour ? Combien de jours ?

Il faut réaliser 3 séries de 15 répétitions de la descente du talon, avec une minute de repos entre chaque série. Ces trois séries peuvent être réalisées jusqu'à 2 fois par jour, tous les jours.

## En cas de douleurs

Vous pouvez débuter par une série de 10 répétitions le premier jour et graduellement augmenter jusqu'aux trois séries de 15 répétitions qui doivent être acquises à la seconde semaine de traitement.

Vous pouvez avoir une douleur faible à modérée lors de la réalisation des exercices. Vous pouvez prendre du paracétamol ou des AINS si votre médecin les a prescrits de façon à moins souffrir.

## Si vos douleurs disparaissent

Lorsque ces exercices peuvent être réalisés entièrement sans douleurs ou inconforts à la fin de la 3<sup>e</sup> série d'exercices, vous pouvez en accroître l'intensité de deux manières :

### *Travail limité au muscle profond du mollet*



En position de départ, vous fléchissez votre genou au lieu de le laisser tendu et vous le maintenez dans cette position durant tout le mouvement. Cela relâche deux des trois muscles composant le mollet pour ne solliciter que le plus profond. Si le tendon de celui-ci est douloureux, il ne sera désormais plus protégé par la contraction des deux autres. Suivre la même procédure qu'auparavant.

### *Travail en augmentation de charges*

Prenez un sac à dos et placez l'équivalent de 5 kgs de poids dans le sac. Ceci augmentera l'intensité et l'effet modelant sur le tendon. Vous pourrez ensuite augmenter de 5 kgs en 5 kgs de semaine en semaine si vous n'éprouvez pas de douleur au tendon achilléen.

## Jusqu'à quand le pratiquer ?

L'exercice sert à modeler votre tendon par la répétition des charges qu'on lui impose. Comme la tendinopathie achilléenne est le résultat d'un long processus qui ne devient douloureux que lorsque votre tendon est fortement abimé, c'est un traitement de longue haleine, à ne pas abandonner dès les premières améliorations. Il n'y a pas de risque à le continuer pendant 3 mois, mais cela sous-entend qu'il vous apparait bénéfique et nécessaire bien avant.