

CONSEILS PHASE AIGÜE

Porter de bons souliers avec un bon support d'arche, éviter de trop marcher pieds nus ou en sandales pour un certain temps afin de supporter l'arche. Certains taping ou orthèse peuvent aider en phase aiguë. Masser sous le pied avec bouteille d'eau gelée (500ml).



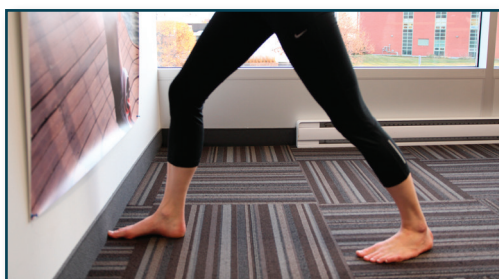
► DÉTENTE DU FASCIA PLANTAIRE AVEC UNE BALLE

Masser le dessous du pied en allant du talon jusqu'à la base des métatarses, c'est-à-dire avant le début des orteils. Y aller doucement, faire de préférence en position assise afin de ne pas mettre trop pression sur le fascia plantaire. **Effectuer 2-3 minute(s) à tous les jours.**



► ÉTIREMENT DU FASCIA PLANTAIRE

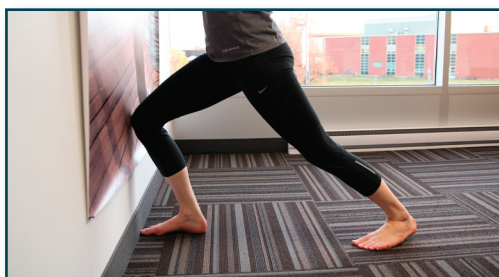
Position de départ : placer le côté plantaire de l'avant pied au mur ou contre une patte de table afin que tous les orteils soit en contact avec la surface. On doit sentir un étirement tolérable en dessous du pied. **Garder cette position durant environ 30 secondes** afin de laisser le fascia plantaire se détendre. **Faire 2-3 fois chaque pied.**



Gastrocnémiens

► ÉTIREMENT CHAÎNE POSTÉRIEURE (GASTROCNÉMIENS ET SOLÉAIRES)

Gastrocnémiens - Placer un pied près du mur et le pied de la jambe à assouplir se trouve à l'arrière. S'assurer que les orteils pointent en ligne droite vers le mur. Appuyer les avant-bras contre le mur. Afin de sentir un étirement dans le mollet de la jambe qui se trouve à l'arrière, il faut garder le genou en extension, c'est-à-dire déplié. Si on veut sentir plus l'étirement, on a qu'à reculer un peu plus la jambe à l'arrière. On devrait s'assurer de garder le bassin face au mur. **Faire 3 x 30 secondes de chaque côté.**



Soléaire

Soléaire - Ici, la jambe à assouplir est près du mur et on essaie d'aller toucher le mur avec le genou. L'étirement doit être ressenti dans le mollet. Garder le pied droit par rapport au mur. Si on veut accentuer l'étirement, on éloigne le pied près du mur de quelques centimètres et ré-essayer d'approcher le genou près du mur. **Faire 3 x 30 sec chaque côté.**



▶ AUTO-MOBILISATION DU TALON (SOUS-TALAIRES)

Placer le talon du pied par terre mais soulever légèrement l'avant pied. Imaginer que votre talon est un crayon et que vous tentez d'écrire le chiffre 8 avec votre crayon. Le talon doit en tout temps rester en contact avec le sol. **Faire 1-2 minutes chaque jour. 2 fois par jour.**

▶ RÉ-ENTRAÎNEMENT DES MUSCLES DE L'ARCHE

Position de départ

Le pied est au sol, détendu. On effectue cet exercice d'abord en position assise. On s'assure que la répartition du poids du corps est faite de façon uniforme entre le talon et le gros orteil.

Ensuite, on pousse le premier métatarse au sol, le gros orteil va lever un peu et on peut vérifier avec nos doigts pour voir si on induit bien une contraction au niveau de l'arche interne. Durant cet exercice, on doit s'assurer que les autres orteils n'agrippent pas le sol ou le moins possible.

Faire 5-10 contractions 3 fois par jour.

On peut progresser cet exercice en l'effectuant debout ou même sur un oreiller ou un disque mou, ceci augmente la difficulté de la tâche.

▶ ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE

En utilisant un coussin assez épais, se tenir en équilibre sur une jambe, garder la position le plus longtemps possible en contrôlant le déséquilibre. **Tenir 30 secondes chaque côté, faire 2-3 fois.**

Préparé par Sandra Neveu, BscKin, BscPht

