



## Introduction :

Les tensions anormalement élevées (rétraction ou contractures) des muscles du mollet sont



responsables de douleurs chroniques directes (contractures musculaires) et indirectes (tendinite d'Achille).

Pour traiter ces douleurs du mollet il est indispensable d'entretenir sa musculature (sa « souplesse ») en pratiquant des exercices réguliers d'étirements progressifs et doux.



## Étirements :

Il y a dans le mollet deux groupes de muscles qui nécessitent 2 étirements différents :

**Les jumeaux**, superficiels, s'insérant en haut sur le fémur derrière le genou : il faut pour les étirer, garder le genou en hyperextension ! Prendre appui sur un plan dur (mur, table ...) et avoir la sensation d'enfoncer son talon dans le sol pour ne pas le décoller ! L'étirement se fait en fléchissant la jambe avant jusqu'à la sensation d'étirement qui doit rester indolore. Ensuite grâce à la respiration on laisse le muscle se détendre et on progresse très lentement. (Fig 1)

**Le soléaire** (+ tendon d'Achille) : l'étirement se fait de la même façon à ceci près qu'il faut fléchir le genou du mollet qu'on étire sans décoller le talon ! (Fig 2)



## Les règles = R.P.I

Ces exercices doivent être :

- **Réguliers**, idéalement tous les jours et au moins 3 fois par semaine
- **Progressifs** : il ne faut surtout pas forcer au delà du relâchement spontané du muscle, provoqué par la respiration.
- **Indolore** : il faut que ça tire sans faire mal !



FIG. 1



FIG.2