

5 exercices pour le pied plat

Exercices de renforcement et d'étirement pour soutenir la voûte affaissée et soulager les douleurs associées.

5

EXERCICES

~15

MIN / SÉANCE

1×

PAR JOUR

6-8

SEMAINES

**▲ 01 · RENFORCEMENT ·
RÉFÉRENCE CLINIQUE****Short foot exercise — pied court**

Assis ou debout, pied à plat. **Sans bouger ni recroqueviller les orteils, rapprochez la tête du pied du talon** comme si vous vouliez raccourcir votre pied — la voûte se soulève.

5 s · 15 répétitions · chaque pied**▲ 02 · RENFORCEMENT ·
MUSCLES DE LA VOÛTE****Élévation sur la pointe des pieds**

Debout, pieds parallèles. **Montez lentement sur la pointe des pieds** en 3 secondes, maintenez 2 secondes, redescendez en 3 secondes sans poser le talon complètement.

3 s montée · 2 s maintenu · 15 rép.**★ 03 · ACTIVATION · MUSCLES
INTRINSÈQUES****Ramassage de billes avec les orteils**

Assis, pied nu à plat. **Recroquevillez les orteils pour saisir des billes ou un tissu** et déposez-les dans un bol. Active les petits muscles qui forment et maintiennent la voûte.

2 min · chaque pied · 1× par jour**↔ 04 · ÉTIREMENT · CHAÎNE
POSTÉRIEURE****Étirement du mollet et tendon d'Achille**

Debout face à un mur. **Reculez un pied, talon au sol, genou tendu** jusqu'à l'étirement dans le mollet. Fléchissez légèrement le genou pour cibler le tendon d'Achille.

30 s × 2 positions · chaque jambe · 3×**⚖ 05 · PROPRIOCEPTION ·
ÉQUILIBRE****Équilibre sur un pied, surface instable**

Debout, **tenez-vous en équilibre sur un pied** sur une surface légèrement instable (coussin, yeux fermés). Rééduque les réflexes de stabilisation du pied et de la cheville.

30 s · chaque pied · 3 séries**✓ CE QU'IL FAUT RETENIR****Les clés du soutien**

- Pratiquez toujours **pieds nus** sur sol ferme
- Le **short foot** est l'exercice n°1 prouvé
- Associez **semelles orthopédiques** pour la journée
- Évitez les **sols trop mous**
- Effets visibles après **6 à 8 semaines**

i Conseil ostéopathique : le pied plat entraîne souvent des compensations au genou, à la hanche et au bas du dos. L'ostéopathe libère ces tensions et travaille en coordination avec le podologue.

⚠ Attention : consultez un podologue pour des semelles sur-mesure si les douleurs persistent malgré les exercices. Ces exercices sont complémentaires, pas alternatifs aux semelles.

MG**Marine GUTFREUND**
OSTÉOPATHE D.O.

☎ 07 56 81 16 60

✉ osteo-gm@hotmail.com

🌐 www.osteo-gm.fr