

5 exercices pour le pied creux

Exercices d'assouplissement, de massage et de stabilisation pour relâcher une voûte trop arquée.

5

EXERCICES

~15

MIN / SÉANCE

1×

PAR JOUR

6-8

SEMAINES

01 · MASSAGE · CHAQUE MATIN

Rouleau sous la plante du pied

Debout ou assis, **placez une balle de tennis sous la plante du pied** et faites-la rouler lentement d'avant en arrière. À pratiquer idéalement avant de poser le pied au sol le matin.

2 min · chaque pied · matin et soir

02 · ÉTIREMENT · FASCIA PLANTAIRE

Étirement de la plante du pied

Assis, **croisez un pied sur le genou opposé et tirez doucement les orteils vers le haut** avec la main jusqu'à l'étirement sous la plante. Massez ensuite en petits cercles.

30 s · chaque pied · 3 répétitions

03 · ÉTIREMENT · MOLLET

Étirement du mollet sur une marche

Debout sur le bord d'une marche, avant-pied posé, talon dans le vide. **Laissez descendre lentement le talon sous le niveau de la marche** jusqu'à l'étirement dans le mollet.

30 s · chaque pied · 3 répétitions

04 · STABILISATION · ENTORSES

Équilibre sur un pied yeux fermés

Debout près d'un mur. **Soulevez un pied et tenez l'équilibre**, regard fixe d'abord, puis yeux fermés quand c'est maîtrisé. Rééduque les réflexes de stabilisation de la cheville.

30 s · chaque pied · 3 séries

05 · RENFORCEMENT · ÉQUILIBRE MUSCULAIRE

Extension alternée des orteils

Assis, pied à plat. **Soulevez uniquement le gros orteil en maintenant les 4 autres au sol**, posez-le et soulevez les 4 autres. Alternez lentement. Rééquilibre les muscles du pied.

10 répétitions chaque mouvement · 3 séries

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

Les clés de l'équilibre

- Balle de tennis **avant de poser le pied** le matin
- Chaussures avec **semelle épaisse et souple**
- Semelles avec **soutien de voûte et amorti**
- Équilibre unipodal protège des **entorses**
- Effets visibles après **6 à 8 semaines**

Conseil ostéopathique : le pied creux génère un défaut d'amortissement qui se répercute jusqu'au genou, à la hanche et au dos. L'ostéopathe libère les tensions et travaille en coordination avec le podologue.

Attention : consultez un podologue pour des semelles sur-mesure avec soutien de voûte et amorti. En cas d'entorses à répétition, une rééducation proprioceptive spécialisée est recommandée.

MG

Marine GUTFREUND
OSTÉOPATHE D.O.

☎ 07 56 81 16 60

✉ osteo-gm@hotmail.com

🌐 www.osteo-gm.fr