

5 exercices pour la cheville et la proprioception

Exercices de rééducation pour soulager les douleurs de cheville, retrouver stabilité et équilibre.

5

EXERCICES

~15

MIN / SÉANCE

1×

PAR JOUR

4

SEMAINES

01 · MOBILISATION

Cercles de cheville

Assis, jambe tendue. **Dessinez de grands cercles avec le pied** en mobilisant uniquement la cheville — 10 cercles dans chaque sens. Mouvement lent, ample et contrôlé.

10 cercles × 2 sens · chaque cheville

02 · ÉTIREMENT

Étirement 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 côté

03 · RENFORCEMENT

Élévations sur la pointe des pieds

Debout, pieds parallèles. **Montez lentement sur la pointe des pieds** en 3 secondes, maintenez 1 seconde, redescendez en 3 secondes. Pour progresser : sur un pied à la fois.

3 s montée · 3 s descente · 15 rép.

04 · PROPRIOCEPTION

Équilibre unipodal statique

Soulevez un pied et tenez l'équilibre sur un seul pied, regard fixe devant vous. Progresser yeux fermés quand c'est maîtrisé. Protège efficacement contre les entorses.

30 s · chaque pied · 3 séries

05 · PROPRIOCEPTION AVANCÉE

Équilibre dynamique en étoile

En équilibre sur un pied, **tendez l'autre jambe dans 8 directions** comme une étoile, en touchant le sol du bout du pied. Exercice phare de la rééducation post-entorse.

8 directions · chaque pied · 2 séries

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

Les clés de la rééducation

- La proprioception se **rééduque**, elle ne revient pas seule
- Progresser **yeux ouverts** avant yeux fermés
- Pratiquez **pieds nus** sur sol ferme
- **Sol stable** d'abord, instable ensuite
- Attendez **l'accord de votre praticien** après entorse

Conseil ostéopathique : une douleur chronique de cheville peut venir d'un déséquilibre plus haut — genou, hanche ou bassin. L'ostéopathe traite la cheville dans sa globalité.

Attention : après une entorse, attendez la validation de votre praticien avant de commencer. Arrêtez si douleur vive ou gonflement.

MG

Marine GUTFREUND
OSTÉOPATHE D.O.

☎ 07 56 81 16 60
✉ osteo-gm@hotmail.com
🌐 www.osteo-gm.fr