



Fasciite plantaire

L'inflammation du fascia plantaire est souvent causée par un manque de mobilité et de souplesse au niveau des structures du pied et de la cheville.

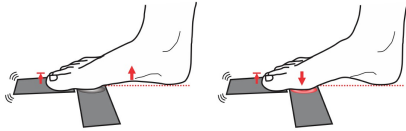
Voici des exercices spécifiques à cette condition qu'il serait bon d'intégrer en traitement ou en prévention de cette condition.

Effectuer les exercices à chaque jour. S'assurer que les exercices ne reproduisent pas la douleur et que celle-ci n'augmente pas après la séance.

Ces exercices sont généraux et ne sont pas spécifiques à chaque personne. Pour un entraînement personnalisé, veuillez communiquer auprès d'un professionnel de l'activité physique.



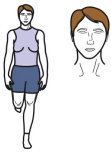
1 : Renforcement muscles intrinsèques pied



- Debout (ou assis), placer une carte sous votre gros orteil et une autre sous la jointure du gros orteil et du pied. Contracter les muscles de votre pied de manière à augmenter la courbure de l'arche de votre pied (faire une inversion du pied pour vous aider). Pour se faire, mettre de la pression sur la carte située sous la jointure de votre gros orteil et du pied sans mettre de pression sur la carte située sous votre gros orteil (la carte sous le gros orteil doit pouvoir bouger mais pas celle perpendiculaire au pied). Maintenir la contraction durant le temps recommandé.

Sem.	Séries	Durée
1-4	2	00:30 - 00:30

2 : Équilibre sur une jambe



Placer les pieds rapprochés. En conservant le bassin stable, se mettre en équilibre sur le pied droit (ne pas déplacer les hanches vers la droite). Penser à soutenir l'arche du pied. Avec le pied, prendre appui sous la base du gros orteil, à l'extérieur du pied et à l'intérieur du talon (comme un triangle). Tenir pour la durée recommandée et alterner. Fermer les yeux en progression.

Sem.	Séries	Durée
1-4	2	00:30 - 00:30

3 : Abduction isométrique et travail de hanche



Dos allongé, abdominaux contractés, hanches vers l'avant et arche du pied soutenue.

Près d'un mur, appuyer le genou, jambe fléchie et pousser vers l'extérieur. Déplacer légèrement votre genou de la jambe d'appui, vers l'extérieur (rotation externe) et ramener.

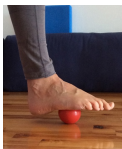
Sem.	Séries	Rep
1-4	2	15 - 15

4 : Étirement des mollets sur marche d'escalier



Sem.	Séries	Durée
1-4	1	01:00 - 01:00

5 : Automassage du pied avec balle



Debout ou assis sur une chaise, le pied sur une balle. Rouler la balle sous la face plantaire du pied en faisant des ronds. Insister sur les zones sensibles et tendues. S'assurer de pouvoir respirer fluidement.

Sem.	Séries	Durée
1-4	1	05:00