

Fiche Conseil "Prévention blessure du pied et exercice post entorse de cheville légère"

Pourquoi faire de la prévention?

La prévention du pied est très importante surtout quand on est jeune et que l'on court beaucoup. Nous avons des dizaines de petits muscles sous le pied qui sont toute la journée sollicités. Prendre le temps (5-10min) de temps en temps pour les travailler et les détendre peuvent être très utiles pour éviter de se blesser.

Consignes:

- Etre relâché et dans un endroit calme pour bien faire les exercices
- Les exercices peuvent être réalisés aussi avant de partir en séance de course à pied (en amont)
- faire correctement les exercices et prendre son temps
- Faire comme en BA: premier passage tranquille et deuxième passage, on cherche la plus grande amplitude

Exercices:

- Griffer le sol avec les orteils : on met une feuille de papier au sol et on essaye de la ramener vers soi (2/3 fois par pied)
- Monter et descendre avec les orteils (bord d'une marche d'escalier peut fonctionner aussi si c'est trop compliqué)
- Soulever les orteils un par un (cela demande de la concentration et de la coordination des orteils)
- Un petit massage de la voûte plantaire est très recommandé également pour détendre les petits muscles!!)

Exercices post entorse de cheville faible (qui ne nécessite pas de kiné):

- Utilisation de la fiche proprioception 1 semaine à 10 jours après l'entorse. Le but est d'aller retrouver de la mobilité de cheville en faisant les exercices doucement au début
- Pause du sport "traumatisant" type course à pied, ski roue pendant une semaine!
- Bien Stapper la cheville aussi pendant 1 semaine minimum
- **Exercice de flexion/extension du pied** : assis sur une chaise, genoux pliés, placez vos orteils en pointes flex et tentez de les ramener vers vous sans forcer au-delà de votre seuil de douleur et faire une vingtaine de mouvements
- **Exercice basé sur les mouvements circulaires** : Avec votre cheville, dessinez des cercles vers la droite, puis vers la gauche en prenant garde à ne pas dépasser votre seuil de douleur, aussi une vingtaine de mouvements
- **Exercice du déroulé du pied**: déroulez ensuite le pied sur le sol en amenant le bassin vers l'avant et en dépliant le genou de la jambe saine, de sorte que la cheville du pied sain se retrouve en extension