



Kinevir.com

**Rééducation de la cheville :**  
Entorse de cheville





Notes :

### 1 Flexion plantaire/dorsale



Séries: 3 Réps: 10

Tirez vos orteils et votre pied vers vous puis pointez-le vers le bas aussi loin que possible.

Répétez.



### 2 Flexion dorsale cheville



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 10 s

Assoyez-vous sur une chaise, le dos bien droit et les pieds légèrement écartés.

En gardant vos talons au sol, soulevez l'avant de votre pied aussi haut que possible.

Retournez à la position initiale et répétez.

Pour progresser, répétez avec un poids sur votre pied.



### 3 Flexion plantaire résistée



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 10 s

Assoyez-vous sur une chaise avec les pieds à plat au sol.

Montez sur la pointe des pieds afin de soulever les talons du sol.

Redescendez et répétez.





#### 4 Éversion des chevilles



**Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 10 s**

Assoyez-vous avec les pieds dans le vide.  
Sans bouger les genoux, tournez la plante des pieds vers l'extérieur.

Retournez vos pieds au centre et répétez.  
Pour progresser, répétez avec un élastique autour de vos pieds.

#### 5 Inversion cheville



**Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 10 s**

Couchez-vous sur le côté de la jambe blessée.  
Soulevez l'avant de votre pied du lit, en amenant votre gros orteil vers le haut et l'extérieur, loin du lit, sans décoller la cheville du lit. Pour progresser, répétez avec un poids sur l'avant du pied.

#### 6 Étirement du mollet debout au mur



**Réps: 3 Tenir: 30 s**

Placez la jambe à étirer derrière vous avec le talon au sol et les orteils pointant directement devant.  
Appuyez les deux mains au mur en gardant le genou arrière tendu tout en avançant les hanches devant sans fléchir le genou jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans le mollet de la jambe arrière.

Maintenez la position d'étirement.



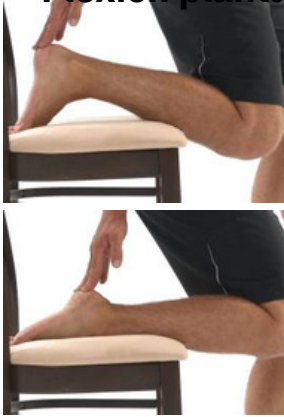
## 7 Étirement soléaire



**Réps: 3 Tenir: 30 s**

Placez-vous debout avec vos deux mains appuyées sur un mur. Pliez lentement le genou de la jambe arrière tout en conservant le talon au sol jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans le mollet. Maintenez l'étirement et relâchez.

## 8 Flexion plantaire passive



**Réps: 3 Tenir: 30 s**

Placez-vous debout à côté d'une chaise et placez le pied sur la chaise tel qu'illustré. Appuyez sur votre talon afin d'augmenter l'étirement et maintenez la position. Relâchez et répétez.

# Assurez votre guérison en vous faisant encadrer par des professionnels de santé

**En prenant rendez vous avec Kinevir.com vous avez accès à:**

- Un programme personnalisé : votre programme de rééducation sera adapté à vos besoins et vos capacités, afin d'obtenir des résultats plus rapidement et plus efficacement sans subir trop de douleurs et risquer de mal faire vos exercices.
- Un accompagnement professionnel : ce sont de vrais kinés qui vous encadrent, vous pourrez bénéficier de tous les conseils que l'on donne au sein du cabinet.
- Un support vidéo pour vos exercices : votre programme sera visionnable pour une facilité de compréhension de vos mouvements inégalée et être sûr de ne pas faire n'importe quoi.

**Prenez rendez vous**

Sur notre site dans l'onglet "nous contacter" pour un premier rendez-vous.

Ou via nos coordonnées.

À très bientôt



Virgile Pieterwas

Fondateur de Kinevir et kinésithérapeute

Tel: 06.51.34.48.18

Mail: [Virgile.pieterwas@kinevir.com](mailto:Virgile.pieterwas@kinevir.com)

 Kinevir.com