



# Kinevir.com

**Rééducation de la cheville :**  
Tendinopathie du tendon  
d'Achille





**Notes :**

Ce traitement ne correspond qu'aux prémisses de la rééducation. Les exercices sont à adapter et augmenter une fois ces premiers acquis.

**1 Marche propulsion**



**Séries: 3 Réps: 10**

Placez-vous debout et faites un pas vers l'avant avec la jambe saine tout en poussant sur la pointe des pieds avec la jambe blessée pour vous propulser vers l'avant avec puissance. Revenez vers l'arrière sur deux jambes et répétez.



**2 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.

**3 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.





Virgile Pieterwas  
Virgile.pieterwas.kine@gmail.com

**Cheville/pied- Tendinopathie d'achille/mollets**

Patient ID  
40129127

Online access  
login.wibbi.com

4

## Flexion plantaire sur marche

**Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 10**

Placez-vous debout sur une marche, en y posant seulement la partie avant de vos pieds.

Soulevez-vous sur la pointe des pieds, le plus haut possible.

Baissez vos talons jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans vos mollets.

Maintenez l'étirement 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