L'Alternative
CLINIQUE CHIROPRATIQUE

Chiropratique | Massothérapie | Kinésiologie | Naturopathie

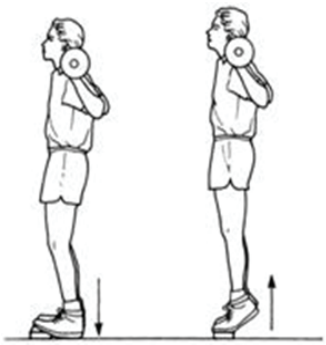
70, chemin St-François-Xavier, Candiac, Qc J5R 4Z5
450 632-5777

www.chiroalternative.ca
chiroalternative@bellnet.ca

EXERCICES DES CHEVILLES

Les exercices 1 à 4 consistent en des exercices pour renforcer les muscles autour de la cheville, soit ceux qui contrôlent les mouvements de la cheville.
Les exercices 5 à 8 travaillent la souplesse de la cheville
Les exercices 9 et 10 améliorent l'équilibre et la proprioception.
Pour tout exercice de renforcement, commencez avec 2 séries de 15 répétitions et augmentez graduellement à 3 séries de 20 avant d'essayer les augmentations d'intensité suggérées.
Dans le cas des étirements (souplesse), maintenez la position pendant 30 secondes et répétez deux fois.

1. Extension des mollets



L'extension des mollets est depuis longtemps l'exercice de choix pour le renforcement des chevilles puisqu'il s'agit d'un exercice ne nécessitant aucun équipement, facile à progresser, et efficace ! Commencez en travaillant les deux jambes en même temps. Mettez-vous en position debout avec les pieds écartés à la largeur des hanches. Sans plier les genoux, levez les talons aussi hauts que possible. Ramenez les pieds au sol et répétez le mouvement.Pour augmenter l'intensité, faites cet exercice sur une marche, sans support sous les talons. Baissez les talons sous le niveau de la marche afin d'augmenter l'amplitude du mouvement et le niveau de difficulté. Pour en augmenter davantage l'intensité, faites cet exercice sur une jambe à la fois ; d'abord au sol et ensuite sur une marche

2. Renforcement avec bande de résistance

Une bande de résistance est une lanière de caoutchouc qui sert à augmenter le niveau de résistance d'un mouvement. Elle s'avère un excellent complément à un programme de réadaptation puisqu'elle permet d'augmenter l'intensité de n'importe quel mouvement. Dans le contexte de la prévention des blessures à la cheville, les bandes renforcent la capacité de résister aux mouvements d'inversion et d'éversion de la cheville (soit deux mouvements qui sont souvent oubliés).

Inversion
Assoyez-vous sur le plancher avec les jambes allongées et la bande autour du pied que vous désirez travailler. Reliez l'autre extrémité de la bande à un objet fixe situé sur le côté extérieur de votre jambe. Pour effectuer un mouvement d'inversion, pointez les orteils vers l'autre pied sans bouger la partie inférieure de la jambe.

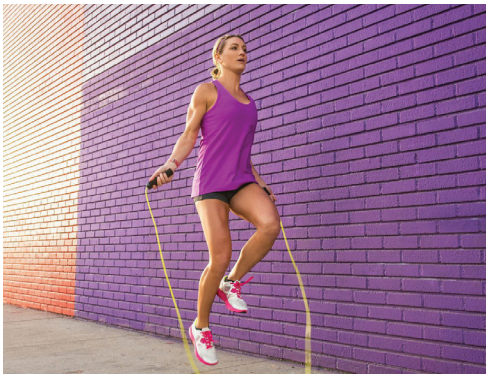
Éversion
Restez assis sur le plancher, mais changez de position de façon à ce que la bande soit reliée à un objet de l'autre côté de votre corps. Pour effectuer un mouvement d'éversion, pointez les orteils dans la direction opposée à l'autre pied.

3. Fentes avant

Les fentes avant sont un excellent moyen de renforcer les muscles des membres inférieurs. À mesure que les chevilles prennent de la force, l'intensité de l'exercice peut être augmentée en faisant des fentes plus basses et ensuite en sautant d'une jambe à l'autre.

- En position debout, avancez un pied d'un grand pas.
- En maintenant le dos très droit, pliez le genou arrière vers le sol sans y toucher.
- La flexion du genou de la jambe avant ne doit pas dépasser 90 degrés et le genou ne doit pas dépasser les orteils.
- Revenez à la position de départ.
- Changez de jambe et répétez.
- Progression : faites un saut en changeant de jambes avant de toucher au sol.

4. Sauts



Les sauts sont un excellent exercice dynamique pour le renforcement de l'articulation de la cheville. Ne faites pas cet exercice si vous êtes blessé ou si vous êtes incapable de faire les exercices décrits ci-dessus relativement aisément.

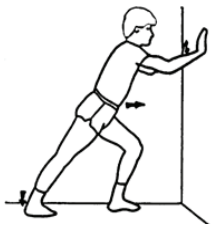
- Propulsez-vous vers l'avant en sautant d'une jambe à l'autre.
- Augmentez l'intensité en sautant plus haut et plus loin.
- Pour en augmenter davantage l'intensité, sautez et atterrissez sur la même jambe.
- Faites plusieurs sauts d'affilée pour traverser la pièce.

5. Étirement du muscle gastrocnémien

Le muscle gastrocnémien, le plus grand des deux muscles du mollet, se trouve par-dessus le muscle soléaire (le plus petit des deux). Pour étirer ce muscle, maintenez la position suivante pendant 30 secondes. Vous devriez ressentir une légère sensation d'étirement sur la partie postérieure de la jambe inférieure. Si la sensation s'atténue, accentuez le mouvement.

- Tenez-vous debout sur une marche avec les talons dans le vide (assurez-vous d'avoir quelque chose pour vous agripper).
- Sans plier les genoux, baissez lentement les talons sous le niveau de la marche jusqu'à ce que vous ressentiez l'étirement.

6. Étirement du muscle soléaire



Lorsque vient le temps d'étirer le mollet, l'on oublie souvent le muscle soléaire (situé sous le muscle gastrocnémien). Une flexion du genou est nécessaire pour « éliminer » le muscle gastrocnémien de l'étirement.

- Tenez-vous debout près d'un mur avec une jambe en avant de l'autre.
- Placez les mains sur le mur et inclinez-vous vers l'avant.
- Pliez les deux genoux comme si vous essayiez de toucher le mur avec le genou avant.
- Le talon arrière doit demeurer sur le sol et vous devriez ressentir un étirement dans la partie inférieure du mollet.

7. Étirement des muscles du tibia

Il n'est pas facile d'étirer les muscles du tibia, comme le muscle tibial antérieur. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle la majorité des gens omettent cet étirement de leur routine.

- En position debout, placez les orteils du pied gauche sur le plancher sur le côté extérieur du pied droit.
- Pliez la jambe droite de façon à pousser la cheville vers le sol.

8. Étirement des muscles péroniers

Les muscles péroniers longent la partie extérieure de la jambe inférieure. Ces muscles jouent un rôle important dans le maintien de la position du pied lors de la course ou de la marche. Les problèmes biomécaniques, comme la surpronation, peuvent provoquer des raideurs au niveau de ces muscles.

- Assoyez-vous dans une chaise avec les jambes croisées (cheville sur le genou).
- Avec vos mains, pointez les orteils vers l'extérieur (flexion plantaire) et tournez le dessous du pied vers le haut (inversion).

9. Exercices d'équilibre

Afin d'éviter les blessures, vos chevilles doivent être fortes et stables (bon équilibre). L'amélioration de l'équilibre ou de la proprioception ne requiert aucun équipement spécialisé. Essayez les exercices ci-dessous. Lorsque vous serez capable de maintenir la position du premier exercice pendant une minute, passez au prochain et ainsi de suite. Entre-temps… Persévérez !

- Maintenez votre équilibre sur une jambe aussi longtemps que possible sans aide.
- En vous tenant sur une jambe, levez les bras par-dessus la tête et ramenez-les à vos côtés ; répétez ce mouvement en augmentant graduellement la vitesse.
- En vous tenant sur une jambe, tenez les deux mains devant vous avec les paumes ensemble. Maintenez la position en faisant des rotations de la partie supérieure du corps. Tournez le corps aussi loin que possible dans un sens avant de changer de direction.
- Tenez-vous sur une jambe avec les yeux fermés !

10. Exercices sur planche d'équilibre

Les planches d'équilibre (ou même les coussins) sont d'excellents outils d'entraînement. Essayez les exercices ci-dessous. Lorsque vous serez capable de maintenir la position du premier exercice pendant une minute, passez au prochain. Entre-temps… Persévérez !

- Maintenez votre équilibre avec les deux pieds sur la planche.
- Maintenez votre équilibre avec les deux pieds sur la planche et les yeux fermés.
- Maintenez votre équilibre sur une jambe.
- En maintenant votre équilibre sur une jambe, levez les bras par-dessus la tête et ramenez-les à vos côtés; répétez ce mouvement en augmentant graduellement la vitesse.
- En vous tenant sur une jambe, tenez les deux mains devant vous avec les paumes ensemble. Maintenez la position en faisant des rotations de la partie supérieure du corps. Tournez le corps aussi loin que possible dans un sens avant de changer de direction.