

Cabinet de Masso-Kinésithérapie

9 rue Edmond de Palézieux - 62224 Equihen-Plage

03.21.91.11.64 – cabinet.kine@ajette.fr

03.21.92.30.96 – cabinet.infirmier@ajette.fr

Site Web : <http://ajette.fr>

Home training - Tendinite du tendon d'Achille

En plus des séances réalisées avec votre kiné, vous pouvez suivre ce petit protocole d'exercices à domicile qui favorisera votre guérison. Ce programme doit être suivi de manière **quotidienne, minimum 15 à 20 minutes...** Toute reprise d'une activité sollicitant le tendon entraînerait irrémédiablement l'apparition des douleurs et des risques importants inhérents à la pathologie tendineuse (rupture, chronicité...)

Déroulement de la séance :

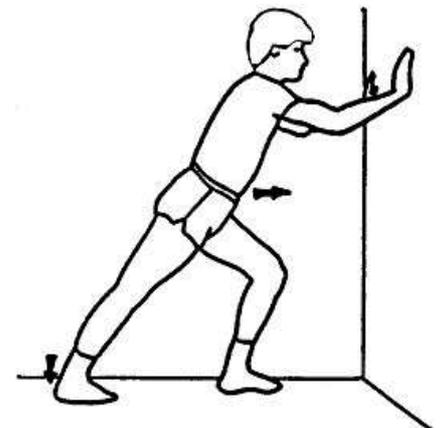
- Massage transversal profond du tendon
- Étirement du triceps et des autres muscles du membre inférieur
- Renforcement du triceps (Selon le protocole de Stanish) - Si demandé par votre kiné
- Étirement du triceps
- Glaçage, cataplasme...

1. Massage transversal profond :

Le massage transverse profond ou MTP utilise le pouce la plupart du temps dans un mouvement de ponçage appuyé, perpendiculaire à l'axe du tendon. Cette technique souvent douloureuse, durera si possible au minimum 5 minutes et sera réalisée avec ou sans crème (utiliser dans ce cas une pommade de type anti-inflammatoire prescrite par votre médecin. Elle permet de défibrer le tendon lésé et surtout de favoriser la vascularisation du tendon et par conséquent sa guérison.

2. Étirement du triceps :

- **Étirements** : Les étirements musculo-tendineux sont une phase indispensable de la rééducation car ils permettent de limiter les tractions de surmenage du système musculaire sur le tendon lésé. Cette rétraction musculaire est un facteur favorisant de la tendinite et de sa pérennisation. Les étirements s'effectuent de manière analytique (chaque muscle pris séparément) puis globale (en incluant les groupes musculaires agonistes et antagonistes) en utilisant essentiellement la technique du contracter-relâcher ou contraction-décontraction-tension. Celle-ci est, en effet, une technique très



efficace de gain d'amplitude articulaire et tendinomusculaire, qui utilise le principe de période réfractaire suivant une contraction musculaire, pour intensifier l'étirement musculaire.

Pour ce faire, Contractez d'abord le muscle en position statique le plus possible pendant 10 secondes. Décontractez le muscle entièrement pendant 5 secondes. Puis mettez le muscle en tension doucement, aussi loin que vous le pouvez sans que la douleur apparaisse, et tenez la position 20 secondes. Respirez calmement. Ne retenez pas votre souffle. L'effet du stretching est meilleur si l'on est décontracté.

L'étirement du triceps s'effectue dans la position décrite dans le schéma ci-contre. À partir de cette position descendre le talon vers le sol pour bien ressentir une tension dans le triceps. Maintenir la position 20 secondes. Faire 5 répétitions.

Ce programme se déroule sur 6 semaines quotidiennement avec une progression régulière des exercices.

3. Etirement complémentaire : quadriceps et des psoas : quelques exemples d'exercices...



4. Renforcement du triceps :

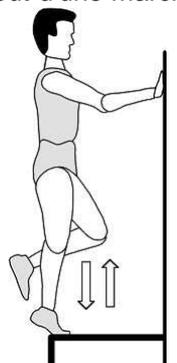
Le renforcement s'effectue à partir de la position décrite sur le schéma n°2, l'avant-pied poser sur le bout d'une marche. À partir de cette position, le mouvement consiste en des descentes et des remontées du corps, jambe tendue. La progression s'effectue en jouant sur les paramètres suivants :

- Charge de travail : 2 jambes puis progressivement 1 jambe, enfin charges à porter (à mettre dans un sac à dos.).
- Vitesse d'exécution du mouvement : lente pendant les jours 1-2-3, moyenne les jours 3-4-5 et rapide les jours 6 & 7 pour chaque semaine.

À chaque séance, il est effectué 3 séries de 10 exercices.

La douleur n'est pas un obstacle à la séance mais doit respecter quelques règles :

- S'il n'y a pas de douleur provoquée par la séance, il n'y aura pas de bénéfice pour le tendon.



- Si la douleur est présente pendant les 3 séries, le travail est trop important pour le tendon.
- Si le programme est fait correctement, la douleur ne doit apparaître que dans la dernière série de l'exercice.

En pratique, la progression s'effectue en général selon le tableau mais peut être adaptée en fonction de chaque patient.

Semaine	Jours	Vitesse	Charge de travail
1	1 à 3	Vitesse lente	Appui bipodal
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 & 7	Vitesse rapide	
2	1 à 3	Vitesse lente	Augmentation d'appui sur le côté atteint
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 & 7	Vitesse rapide	
3	1 à 3	Vitesse lente	Appui unipodal
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 & 7	Vitesse rapide	
4	1 à 3	Vitesse lente	Appui unipodal + charge additionnelle (10% du poids du corps)
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 & 7	Vitesse rapide	
5	1 à 3	Vitesse lente	Appui unipodal + charge additionnelle (15% du poids du corps)
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 & 7	Vitesse rapide	
6	1 à 3	Vitesse lente	Appui unipodal + charge additionnelle (20% du poids du corps)
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 & 7	Vitesse rapide	

5. Étirement du triceps : idem 2.

6. Glaçage :

Chaque séance est suivie d'un glaçage systématique de 10 min grâce à de la glace pilée mise dans un sac en plastique et recouvrant le tendon d'Achille par l'intermédiaire d'un linge humide (attention, pas de glace mise directement sur la peau car risque de brûlure).

7. Cataplasme d'argile (verte ou blanche) à maintenir pendant 1 à 2 heures en fonction de votre réaction...

8. Pensez impérativement à boire beaucoup d'eau (minimum 2 litres par jour) de manière à drainer le tendon des déchets métaboliques accumulés (produits issus de la contraction musculaire). Maintenez autant que possible votre pied et jambe au repos : cette composante est essentielle dans la récupération...