Tendinopathie achilléenne

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES

Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

« Le tendon n'aime pas le changement ! »
Chercher ce qui a surchargé le tendon : changement de chaussures, changement de surface de course, changement de sport, changement dans l'entraînement, reprise du sport après un arrêt prolongé, …

OBJECTIFS

1. Construire un programme d'exercices **progressifs** visant à redonner les capacités de charge du tendon. Ce programme consiste à partir de l'isométrique pour aller vers le geste sportif **sur une durée de plusieurs mois**.
   Le mot d'ordre est la progression, on vise à faire travailler le tendon « sans qu'il ne s'aperçoive du changement », **étape par étape.** Le tendon réagit tardivement. Dans la réhabilitation, un entraînement trop intensif pourra provoquer des douleurs tendineuses le lendemain. Il faudra être attentif au dosage.

2. Renforcer toute la chaîne cinétique du membre inférieur pour veiller à l'équilibre des balances musculaires.

PHASE 1: ISOMÉTRIQUE POUR RÉDUIRE LA DOULEUR

Indications	Programme	Considérations
Douleur Réactif Réactif sur dégénératif	Progressif **5x 45 secondes** 2 minutes de repos entre-deux 4-5x/jour Conseils : éventuellement port de talonnette (diminution de la compression du tendon)	Charger Pas de tremblement ou rebond du tendon (se tenir si déséquilibre) Unipodal si possible Effectuer la phase 2 du côté sain, travail de la chaine cinétique et du schéma moteur

Se tenir sur la pointe du pied devant une table pour maintenir son équilibre sans bouger durant 45 secondes.

Faire 2 minutes de pause

Répéter 5x

Variante : augmenter la charge en plaçant des poids dans un sac à dos.

Plan de semaine en phase 1 :

- Effectuer cet exercice quotidiennement 2x/jour au minimum

PHASE 2 : FORCE (ISOTONIQUE)

Indications	Programme	Considérations
Douleur stable le matin Subaigu	4 x 6-8 répétitions Lentement (3'' concentrique, 4'' excentrique, 5'' repos) Avec charge Unipodal 30'' de pause entre les séries (relâchement partiel)	Eviter charge compressive Eviter la vitesse Effectuer les exercices plutôt le soir pour éviter une fatigue du mollet durant la journée

Plan de semaine en phase 2 :

- Alterner le travail de renforcement et celui d'endurance
- Lors des séances de renforcement commencer d'abord par les exercices isométriques de la phase 1
- Ajouter des exercices fonctionnels : monter et descendre les escaliers sans poser le talon,…

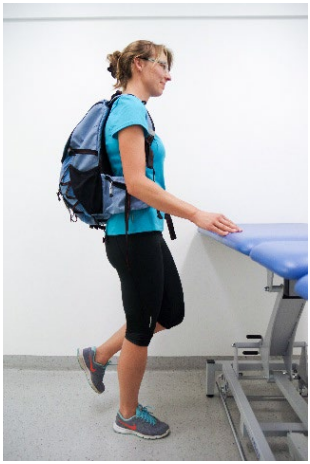
Considération dans la planification des exercices :

Lors du programme d'entraînement, il est important de monitorer la douleur. Le tendon réagit tardivement (considération sur 24h).
Pour le tendon :
« Ce qui se passe aujourd'hui reflète la réponse à la charge de la veille ».

Il faut veiller à la progression et au dosage des exercices, car l'addition de la vitesse, du travail excentrique et de la compression peuvent péjorer les symptômes.

Exemples d’exercices :

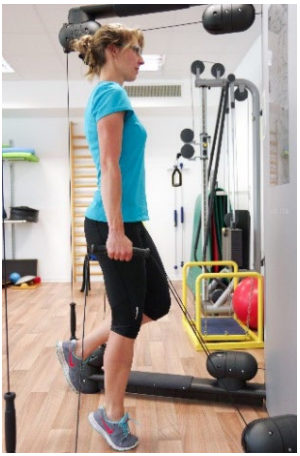
A : Montée sur la pointe des pieds



Monter sur la pointe du pied en 3 secondes
Redescendre sur la talon en 4 secondes
5 secondes de pause

4x 6-8 répétitions / 30 secondes de pauses entre les séries

B : Montée sur pointe des pieds avec poulie



Remarque : augmenter progressivement la charge : poids dans sac à dos, theraband ou poulie.

PHASE 3 : STOCKAGE D'ÉNERGIE

Indications	Programme	Considérations
Douleur stable le matin (test) mais peut ne pas être à zéro Symétrie dans les volumes musculaires (cela peut être long) Bonne force musculaire de toute la chaîne cinétique du membre inférieur <u>Triceps sural</u> : 25x sur pointe des pieds unipodal (exercice réussit) <u>Quadriceps</u> : 1,5x le poids du corps sur la leg press ok (exercice réussit) <u>Moyen fessier</u> : unipodal pendant une minute, bassin stable	Chaque 2-3 jours et voir la réponse tendineuse (douleur le lendemain) car la charge est élevée Dois maintenir la force (phase 2) Considérer comme une reprogrammation neurale de la fonction du muscle et du tendon N'utiliser que le poids du corps pas d'autre charge Alterner un jour travail la phase 2 et le lendemain la phase 3, effectuer tous les jours quelque chose	Changer une petite chose à la fois pour la progression Rajouter en fin de la phase 3 l'absorption et la propulsion

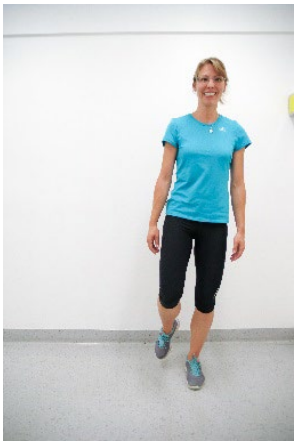
Plan de semaine en phase 3 :

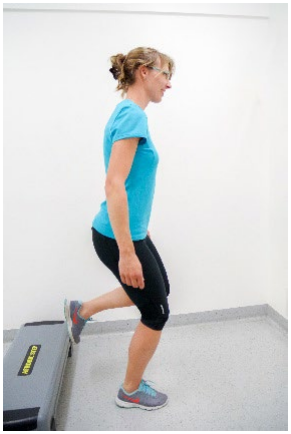
- Exercices à effectuer 2-3 fois /semaine
- Les autres jours de la semaine, travailler la phase

Travailler la phase d'**absorption** du tendon à l'aide d'exercices **excentriques**.

A : Réception des sauts :

Travailler **l'amorti** des sauts : bipodal, unipodal, sur un step,…
Travail en **excentrique** : « atterrissage et freinage » sur côté blessé

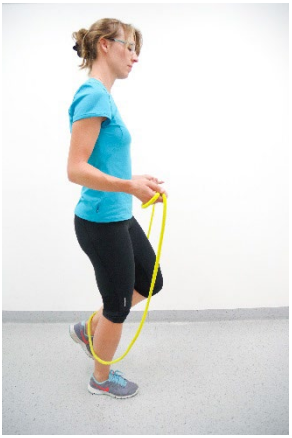


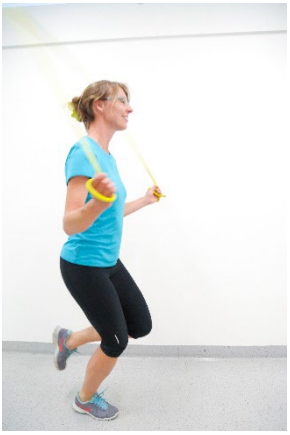


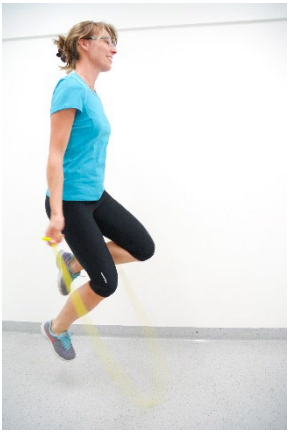
B : Monter rapidement les escaliers, corde à sauter

Progression pour la corde à sauter :

	Basse intensité	**Intensité moyenne**	**Haute intensité**
Uni/bipodal	bipodal	alterné	unipodal
Vitesse	lent	moyen	rapide
Temps	court	long 5 ‘	long
Hauteur	x	x	10x le plus haut possible







PHASE 4 : SPORT SPÉCIFIQUE ET FONCTION ÉLASTIQUE STOCKER ET REDONNER L'ÉNERGIE : RESSORT

Indications	Programme	Considérations
Douleur stable le matin (test) mais peut ne pas être à zéro Bonne force musculaire de la chaîne cinétique du membre inférieur Puissance musculaire	Chaque 2-3 jours et voir la réponse tendineuse Maintenir la force (phase 2) Continuer les exercices de la phase 1 et 2 mais pas de la phase 3 Alterner selon les jours	Changer une petite chose à la fois pour la progression Ne pas augmenter à la fois la charge et la vitesse On peut mixer les exercices de la phase 3 et 4 Considérer la capacité du tendon

Travailler **l'absorption et la propulsion** des sauts. On peut travailler les mêmes exercices de la phase 3 et rajouter la propulsion.

Progression en variant : nombre de répétitions, vitesse, changement de direction, fréquence

Plan de semaine en phase 4 :

- Exercices à faire 2-3 fois/semaine
- Les autres jours de la semaine travailler la phase 1 et 2

NOTES PERSONNELLES

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre
Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 78 65

Hôpital de Sion
Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 41 44

Hôpital de Martigny
Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé
Vers Saint-Amé 10,1890 Saint-Maurice | T 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz
Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 33

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication

Réf. 644 262 – 1.57 – 03 /2023