

Tendon d'Achille

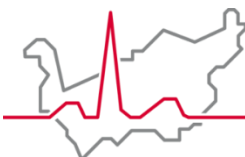
INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Qu'est-ce que le protocole de Stanish?

Il s'agit d'exercices de renforcement et d'étirement du triceps, qui permettent au tendon de retrouver une souplesse et une force normale.

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



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

La séance se déroule toujours de la même manière, en quatre étapes :

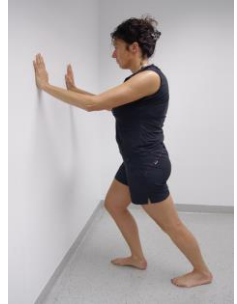
1. Étirement du triceps
2. Renforcement du triceps
3. Étirement du triceps (bis)
4. Glaçage

1. Étirement du triceps

L'étirement du triceps s'effectue dans la position illustrée sur la photo 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 cinq répétitions.



2. Renforcement du triceps

Le renforcement s'effectue à partir de la position illustrée sur la photo ci-contre, l'avant-pied posé sur le bout d'une marche.

À partir de cette position, le mouvement consiste à descendre et remonter, jambe tendue. La progression s'effectue en jouant sur les paramètres suivants :

- **Charge** : les deux jambes, puis progressivement une jambe, et enfin avec des charges à porter, mises dans un sac à dos. Lorsque l'on travaille sur une jambe, il faut remonter en s'aidant de l'autre jambe.
- **Vitesse d'exécution du mouvement** :
 - Lente pendant les jours 1 et 2,
 - Moyenne les jours 3 à 5,
 - Rapide les jours 6 & 7, chaque semaine.



À chaque séance, il est bon d'effectuer trois séries de dix exercices.

La douleur n'est pas un obstacle à la séance mais il faut 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 trois 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.

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

Le niveau de résistance à appliquer en début de programme dépend du niveau de douleur :

- Douleur dans la vie quotidienne ou activité sportive impossible
 - **Niveau 1 (sur les deux pieds)**
- Douleur pendant la course à pied, limitant l'effort
 - **Niveau 3 (sur un pied)**
- Douleur pendant les activités intenses
 - **Niveau 4**
- Douleur aux activités extrêmes
 - **Niveau 5 ou 6**

La progression d'un niveau à l'autre est déterminée par la douleur pendant les séries. À la fin du programme de six semaines, il est possible de continuer les exercices à raison de trois fois par semaine : un jour à vitesse lente, un jour à vitesse moyenne et un jour à vitesse rapide.

3. Étirement du triceps (bis)

Idem au n°1

4. Glaçage

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



ACTIVITÉS SPORTIVES

Le principe même du traitement repose sur la poursuite du sport pendant le traitement. Cependant, l'activité sportive engendrant la douleur doit être modérée en fonction du niveau de douleur.

En général, le niveau d'activité sportive se situe à un niveau au-dessous de celui qui provoque la douleur.

Par exemple, si la douleur apparaît pour des distances de 20 km de course à pied, il faut réduire la distance parcourue afin d'éviter la survenue de cette douleur.

Les activités sans impulsion (vélo, natation) peuvent être continuées sans restriction pendant le programme.



NOTES

CONTACT

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

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, +41 (0)27 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, +41 (0)27 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, +41 (0)27 604 73 93

Réf. 636 286 – 1.30 – 07/2019