

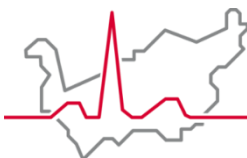
Entorse de cheville

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Quels sont les exercices à privilégier ?

Pour vous aider à récupérer de votre entorse de cheville, nous vous proposons quelques exercices de proprioception et de renforcement, à effectuer quotidiennement à domicile.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Exercice de renforcement des fibulaires

Position

- Debout, les talons sur une marche d'escalier, et la pointe des pieds dans le vide



Exercice

- Partir avec les deux avant-pieds dans le vide vers le bas
- Les amener vers le haut et vers l'extérieur
- Puis redescendre doucement
- Effectuer des mouvements répétés et lents, en insistant sur le fait d'amener les avant-pieds vers l'extérieur
- **3 séries de 10, 3 fois par jour**

N.B. : les genoux restent tendus.



Exercice de squat bipodal / unipodal

Position

- Debout, le-s pied-s lésé-s sur un tapis enroulé,
- Les genoux très légèrement fléchis et vers l'extérieur, avec la rotule à l'aplomb des 2^{èmes} orteils



Exercice

- Partir de la position décrite et descendre en squat, jusqu'à atteindre une amplitude de flexion des genoux de 90 degrés
- Remonter, veiller à toujours garder le-s pied-s le plus droit possible

N.B. : toujours garder le contact des 3 points avec le sol (gros orteil – talon - petit orteil)



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