

Protocole de rééducation d'une tendinopathie d'Achille à réaliser sur 6 semaines. Ce protocole se compose de 4 étapes à réaliser chaque jour.

## 1. Etirement du triceps :

Pour étirer le triceps, réaliser :

- Extension de genou
- Flexion dorsale de la cheville

L'étirement est à maintenir 20 secondes,  
5 fois de chaque côté.



## 2. Renforcement du triceps :

Renforcement à réaliser sur la plus grande amplitude possible. Pour cela demander au patient de se positionner sur un step avec le talon dans le vide. Demander par la suite de monter et descendre le talon, jambe tendue.

Semaine	Jours	Vitesse	Travail effectué
1	1-2	Lente	Montée/Descente en Bipodal
	3-4	Moyenne	
	5-6	Rapide	
2	1-2	Lente	Montée/Descente en Bipodal avec augmentation poids sur côté affecté
	3-4	Moyenne	
	5-6	Rapide	
3	1-2	Lente	Montée/Descente en Unipodal
	3-4	Moyenne	
	5-6	Rapide	
4	1-2	Lente	Montée/Descente en Unipodal + addition charge 10% du poids du corps
	3-4	Moyenne	
	5-6	Rapide	
5	1-2	Lente	Montée/Descente en Unipodal + addition charge 20% du poids du corps
	3-4	Moyenne	
	5-6	Rapide	
6	1-2	Lente	Montée/Descente en Unipodal + addition charge 20% du poids du corps
	3-4	Moyenne	
	5-6	Rapide	

Source : neuroxtrain.com



Retrouvez-nous sur :



contact@physiostudent.fr

### 3. Etirement du triceps

Etirer à nouveau le triceps comme décrit précédemment :

- Extension de genou
- Flexion dorsale de la cheville

L'étirement est à maintenir 20 secondes,  
5 fois de chaque côté.



### 4. Glaçage

Chaque fin de séance doit être suivie par 10 minutes de glaçage au niveau du tendon d'Achille.

Mettre une épaisseur entre la glace et la peau pour éviter tout risque de brûlure.



Retrouvez-nous sur :



[contact@physiostudent.fr](mailto:contact@physiostudent.fr)