

Fasciite plantaire

1) Massage : à faire le matin avant de marcher

- Debout (de préférence) ou assis, roulez une balle sous le pied (talon aux orteils)
- 1 à 2 minutes

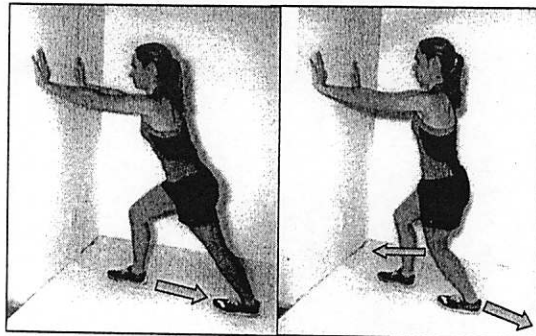
2) Étirement du fascia

- Position à genoux, sur le bout des orteils : sensation d'étirement sous le pied
- Tenir 30 secondes, 2-3x par jour

3) Étirez vos mollets !

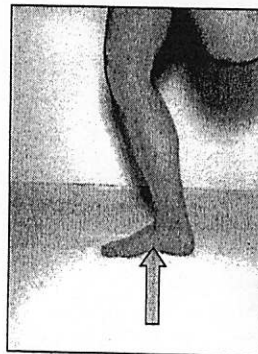
- Genou tendu, pied vers l'arrière en gardant les pieds alignés et le talon au sol
- Genou plié, sans que le talon ne décolle

Tenir 30 secondes, 2 fois chaque



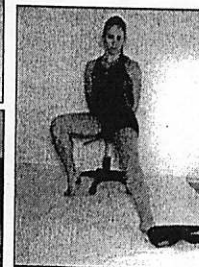
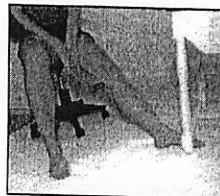
4) Le Mini-Pied

- Soulevez l'arche du pied sans plier les orteils
- Tenir 10 x 10 secondes
- Progression : tout en gardant l'arche soulevée,
 - o dessinez l'alphabet avec l'autre jambe 2x26
 - o faites un ½-squat 3x10
 - o dessinez une croix au sol avec l'autre jambe 10x
- Truc :
 - o Les orteils ne devraient pas être blancs
 - o Nous pourrions glisser une feuille de papier seulement au bout du gros orteil



5) Renforcement

- Contact avec table, pied pointé et vers l'intérieur
- Tenir 10 x 10 secondes, 1 à 2x par jour
- Avec élastique : Pointer vers le bas et l'intérieur
- 3 x 10 répétitions, aller-retour 2 secondes chaque
- Couché sur le côté blessé avec botte d'hiver ou de ski
- Pointez le pied au plafond
- 3 x 10 répétitions
- Contrôle de la descente sur 2 secondes



Alexandra Bwenge MD, Dip. Méd. Sport & Patrick Gendron, Dip. physiothérapeute du sport SPC 2016 -
Reproduction autorisée sans modifications