

REHABILITATION

CHEVILLE, PIED ET ORTEILS





Bienvenue dans notre ebook dédié à la santé et à la mobilité de vos chevilles et pieds, conçu avec expertise par un kinésithérapeute expérimenté.

Que vous soyez un athlète cherchant à renforcer votre performance ou simplement à améliorer la mobilité au quotidien, ce guide pratique propose une série d'exercices ciblés, basés sur des principes de rééducation kinésithérapique.

Explorez les pages qui suivent pour découvrir des routines adaptées, des conseils de prévention des blessures et des stratégies de renforcement pour des pieds solides et des chevilles flexibles.

Prêt à prendre soin de vos bases et à stimuler votre bien-être global ? Plongeons ensemble dans le monde bénéfique de la rééducation kinésithérapique pour les chevilles, les pieds et les orteils.

REHABILITATION

CHEVILLE, PIED ET ORTEILS

GUIDE D'EXERCICE THÉRAPEUTIQUE POUR LA CHEVILLE, LE PIED ET LES ORTEILS

Cet e-book est entièrement gratuit ; son objectif est de vous guider dans le processus de réhabilitation de la cheville, du pied et des orteils en utilisant un langage simple et compréhensible. Vous pouvez l'offrir à toute personne susceptible d'en avoir besoin.

PARTIE 1 — Échauffement, Préparation

Massage, mobilisations, étirements

01 Auto-massage

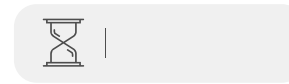


02 Auto-massage foam roller des muscles du pied



PARTIE 1 — Échauffement, Préparation

03 Auto-massage avec un ballon



PARTIE 1 — Échauffement, Préparation



04 Auto-massage des muscles de la jambe et du mollet au foam roller

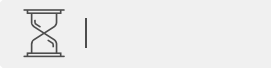


PARTIE 1 —

Échauffement, Préparation

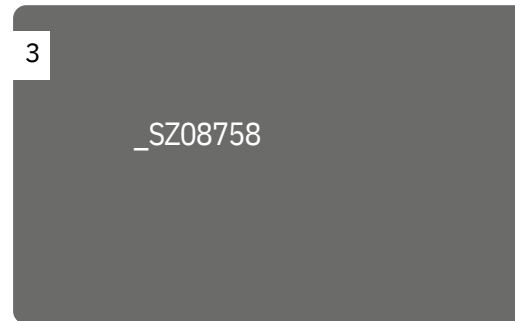
Mobilisations d'échauffement : cheville, pied, orteils

01 Orteils



PARTIE 1 — Échauffement, Préparation

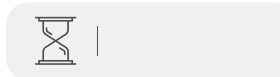
Hallux



03 Étirements



04 Dissociation orteils/ hallux



PARTIE 2 — Mobilité cheville, pied, orteils

01

Mobilité cheville avec serviette



1



2

Notes

Genoux tendu serviette sur les orteils
Genoux fléchi serviette sur l'ensemble du pied

02

Mobilité avec un ballon



1



2



3



4

Notes

Flexion dorsale cheville
Flexion plantaire cheville
Inversion
Éversion



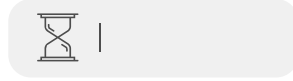
|



PARTIE 2 — Mobilité cheville, pied, orteils



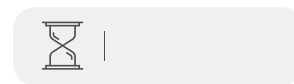
02 Mobilité avec un ballon



PARTIE 2 — Mobilité



03 Mobilité avec ballon de rugby



PARTIE 2 — Mobilité cheville, pied, orteils

04

Mobilité cheville et orteils debout + main sur tabouret



Notes 5 : Mobilité cheville + elastique (a)

chevalier
servant Idem
debout

05

Mobilité cheville + elastique (a)



PARTIE 2 — Mobilité cheville, pied, orteils

05 Mobilité cheville + elastique (b)



06 Mobilité cheville + hallux au foam roller (a)



Notes

Cheville



PARTIE 2 — Mobilité cheville, pied, orteils

06

Mobilité cheville + hallux au foam roller (b)



Notes

Hallux

07

Flexion D à P cheville sur stepper incliné



Notes

Se pencher en avant et en arrière



PARTIE 2 — Mobilité cheville, pied, orteils

07 Flexion D à P cheville sur stepper incliné



08 Auto-posture cheville au FD



09 Auto-posture hallux à orteils au FD (a)



PARTIE 2 — Mobilité cheville, pied, orteils

09

Auto-posture hallux à orteils au FD (b)



10

Mobilité en 4 temps en inversion / éversion



PARTIE 2 — Mobilité cheville, pied, orteils

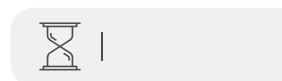


11 Mobilité cheville en charge



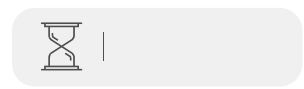
PARTIE 2 — Mobilité cheville, pied, orteils

12 Mobilisation FD / FP / orteils sur haltese



PARTIE 2 — Mobilité cheville, pied, orteils

13 Mobilisation orteils en glissade en chaussette + tabouret



PARTIE 2 — Mobilité cheville, pied, orteils

14 Mobilisation FD / FP + orteils sur un tabouret



Notes

Pied en charge partielle



PARTIE 2 — Mobilité cheville, pied, orteils

15 Mobilité orteil par orteil avec elastique



Notes

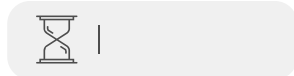
Skate board
Ballon



PARTIE 3 — Renforcement musculaire



01 Renforcement avec le crayon

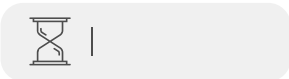


PARTIE 3 — Renforcement musculaire



02

Renforcement de chaque orteil avec elastique (a)



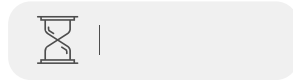
PARTIE 3 — Renforcement musculaire



02 Renforcement de chaque orteil avec elastique (b)



02 Renforcement de chaque orteil avec elastique (c)



PARTIE 3 — Renforcement musculaire



03 Renforcement des muscles de la cheville avec elastique (a)



PARTIE 3 — Renforcement musculaire



03 Renforcement des muscles de la cheville avec elastique (a)



PARTIE 3 — Renforcement musculaire



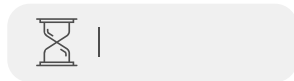
03 Renforcement des muscles de la cheville avec elastique (a)



PARTIE 3 — Renforcement musculaire



03 Renforcement des muscles de la cheville avec elastique (a)



03 Renforcement des muscles de la cheville avec elastique (b)



PARTIE 3 — Renforcement musculaire

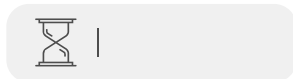
03 Renforcement des muscles de la cheville avec elastique (c)



PARTIE 3 — Renforcement musculaire



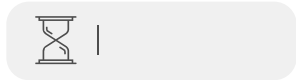
03 Renforcement des muscles de la cheville avec elastique (c)



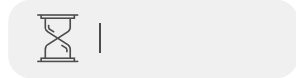
PARTIE 3 — Renforcement musculaire



03 Renforcement des muscles de la cheville avec elastique (d)

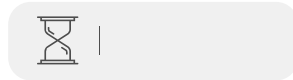


02 Renforcement de chaque orteil avec elastique (e)



PARTIE 3 — Renforcement musculaire

04 Pied plat / pied creux



05 Renforcement contre la serviette

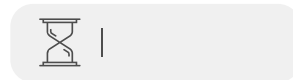


PARTIE 3 — Renforcement musculaire

06 Renforcement en fessier



07 Renforcement contre la résistance de l'autre



PARTIE 3 — Renforcement musculaire

08

Renforcement des muscles de la cheville debout (a)



PARTIE 3 — Renforcement musculaire

08

Renforcement des muscles de la cheville debout (a)



08

Renforcement des muscles debout (b) avec elastique sous l'allux



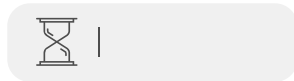
08

Renforcement des muscles debout (c) avec elastique autour de la cheville



PARTIE 3 — Renforcement musculaire

08 Renforcement des muscles debout (d) avec elastique autour du genou



PARTIE 3 — Renforcement musculaire



08 Renforcement des muscles debout (e) avec stepper



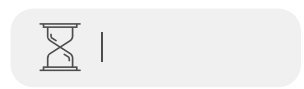
PARTIE 3 — Renforcement musculaire



08 Renforcement des muscles debout (e) avec stepper



Notes
Avec MB entre les cheville



PARTIE 3 — Renforcement musculaire

08

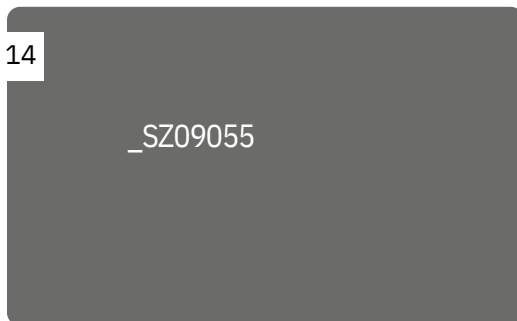
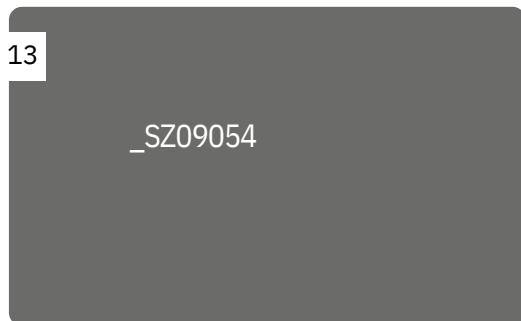
Renforcement des muscles debout (f) sur tapis



PARTIE 3 — Renforcement musculaire



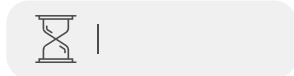
08 Renforcement des muscles debout (f) sur tapis



PARTIE 3 — Renforcement musculaire



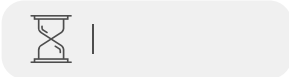
08 Renforcement des muscles debout (g) position accroupie



PARTIE 3 — Renforcement musculaire



08 Renforcement des muscles debout (h) flexion orteils contre tapis



PARTIE 4

Travail fonctionnel

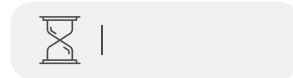
Équilibre, marche, escalier, courses, sauts, ?????

01 Équilibre avec elastique



PARTIE 4 — Travail fonctionnel

01 Équilibre avec elastique



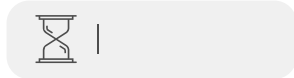
PARTIE 4 — Travail fonctionnel



02 Équilibre unipodal avec déséquilibres intrinsèques

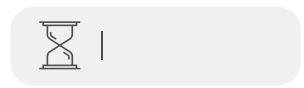


Notes
Debout chevalier ??????????
?????????



PARTIE 4 — Travail fonctionnel

03 Équilibre bipodal pied sur une ligne + flexion des genoux



PARTIE 4 — Travail fonctionnel



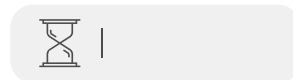
04 Équilibre sur un stepper



PARTIE 4 — Travail fonctionnel

05

Équilibre unipodal + faire tourner un ballon



PARTIE 4 — Travail fonctionnel



06

Équilibre monopodal sur plan instable + déséquilibres intrinsèques



PARTIE 4 — Travail fonctionnel



06

Équilibre monopodal sur plan instable + déséquilibres intrinsèques

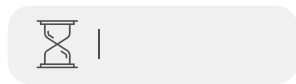


PARTIE 4 — Travail fonctionnel



06

Équilibre monopodal sur plan instable + déséquilibres intrinsèques



PARTIE 4 — Travail fonctionnel



07 Équilibre sur les sauts à réception



PARTIE 4 — Travail fonctionnel

07 Équilibre sur les sauts à réception



|



