

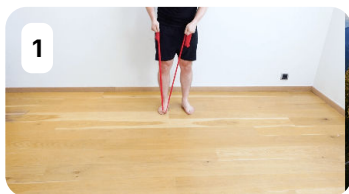
Hallux Valgus

Programme à réaliser du - au -

Prénom et nom du patient :

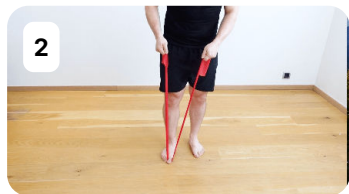
Indications spécifiques :

Exercice 1 : Renforcement fléchisseurs de l'hallux avec marche



Instructions spécifiques :

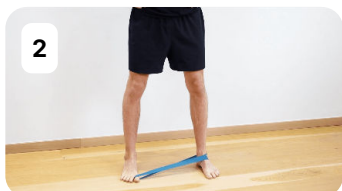
Pour cet exercice, commencez par placer un élastique sous le gros orteil, en tenant les deux extrémités de l'élastique dans vos mains. Laissez l'élastique tirer doucement le gros orteil vers le haut, puis exercez une pression pour pousser le gros orteil vers le bas. À ce moment là effectuez quelques pas vers l'avant puis vers l'arrière en maintenant la contraction du gros orteil.



Exercice 2 : Renforcement adducteurs de l'hallux



Instructions spécifiques :



*RPE : Perception de l'intensité de l'effort



Très facile

Effort modéré

Difficulté maximale

Exercice 3 : Flexion resistée de l'hallux



Instructions spécifiques :

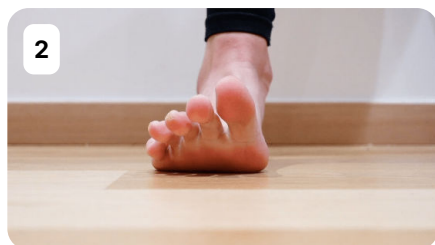


Exercice 4 : Flexion des orteils (hors hallux)

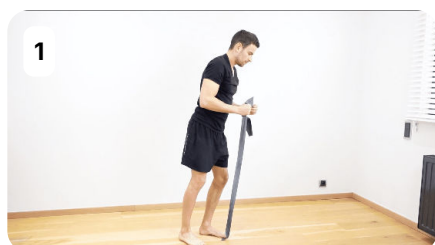


Instructions spécifiques :

Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit, les pieds écartés. Réalisez une élévation de votre gros orteil (l'hallux) et maintenez cette position durant tout l'exercice. Avec les autres orteils, pliez et étendez les orteils. ☒

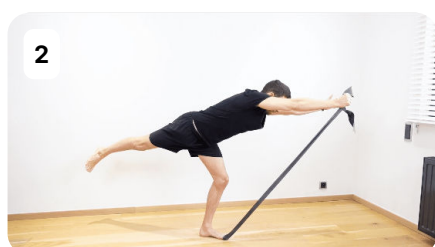


Exercice 5 : Diver avec contrôle de l'hallux



Instructions spécifiques :

Coincez l'extrémité d'un élastique sous la base de votre premier métatarsien de la jambe à travailler. Attrapez l'autre extrémité avec la main du bras opposé. Soulevez ensuite l'autre jambe. Assurez-vous que votre colonne vertébrale reste neutre. Penchez-vous vers l'avant au niveau de la hanche en tirant vers l'avant le bras qui tient l'élastique, tout en poussant simultanément la jambe libre vers l'arrière aussi loin que possible, en veillant à garder le bassin horizontal et au niveau. Gardez le genou de la jambe de support légèrement fléchi, environ de 10 à 20 degrés, et la jambe libre tendue. Effectuez cet exercice lentement au début pour mieux maîtriser le mouvement. L'objectif est de maintenir l'extrémité de l'élastique sous l'avant-pied interne au sol.



Exercice 6 : Mise sur pointe des pieds avec contrôle de l'hallux



Instructions spécifiques :



Exercice 7 : Pompes cheville

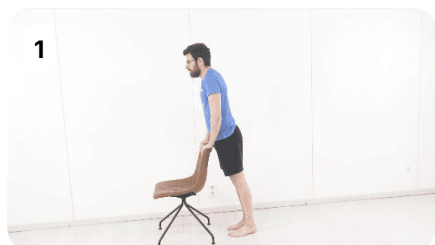


Instructions spécifiques :

Commencez en position assise avec vos pieds à plat sur le sol. À partir de là, poussez sur le sol avec vos orteils en soulevant vos talons, puis revenez à la position de départ et soulevez vos orteils du sol. Alternez en soulevant les talons et les orteils du sol pour le nombre de répétitions prescrit.

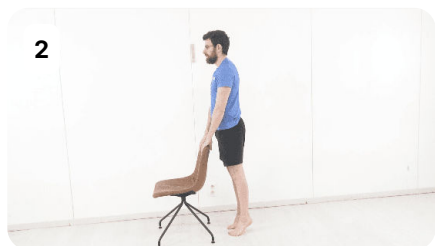


Exercice 8 : Renforcement excentrique triceps sural



Instructions spécifiques :

Tenez-vous debout, genoux tendus, derrière une chaise ou un support stable pour vous appuyer. Basculez votre poids vers l'avant en pliant légèrement les coudes pour vous placer au-dessus de la chaise. Puis poussez sur celle-ci pour monter sur la pointe des pieds. Redressez-vous bien droit, puis redescendez lentement à la position de départ en contrôlant le mouvement.



Exercice 9 : Mise en charges sur pointes des pieds



Instructions spécifiques :

Vous êtes debout, les orteils sur le sol et les talons posés sur un step (ou une marche d'escalier). Vous déplacez votre poids du corps vers l'avant, au niveau des orteils, afin de décoller les talons du step et basculer sur la pointe des pieds. Vous allez chercher à monter le plus haut possible sur la pointe des pieds puis vous revenez lentement à la position de départ.



Exercice 10 : Renforcement muscles intrinsèques du pied



Instructions spécifiques :

Installez-vous sur une chaise et placez un papier sous vos pieds. Utilisez les orteils du pied à travailler pour tirer le papier vers vous afin d'en déchirer un morceau, tout en maintenant votre talon fermement au sol.

