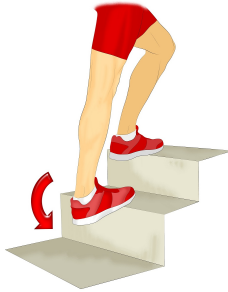


Douleurs du mollet

Etirements du mollet :



La marche :

Vous pouvez également avoir les 2 pieds sur la même marche.

Une jambe travaille en étirement, l'autre retient.

Positionner le pied au milieu de la marche et chercher à descendre le talon pendant environ 5 sec.

Inverser les pieds.

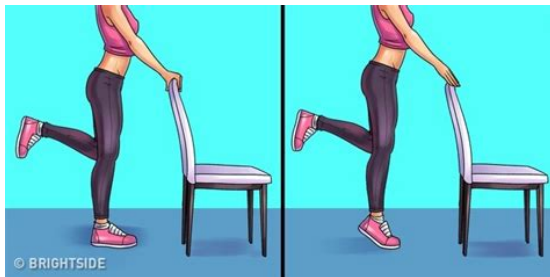
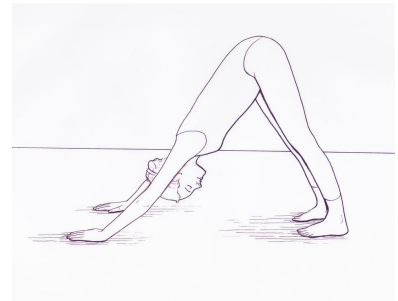
=> A répéter au moins 6 fois par jambe

Posture du chien qui s'étire :

Débuter à 4 pattes, bras & jambes à 90°.

En transférant votre poids sur les mains, tendez les jambes en cherchant à enfoncer vos talons dans le sol.

Rassurez vous, à moins d'être très souple, on y arrive pas tout de suite..



Musculation :

A l'aide d'un appui des mains pour garder votre équilibre, montez sur votre pointe de pied.

Niveau 1 : les 2 pieds en même temps

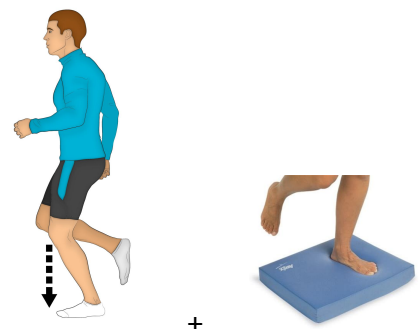
Niveau 2 : sur un pied à la fois

La Proprioception : rééducation des muscles à réagir à un déséquilibre

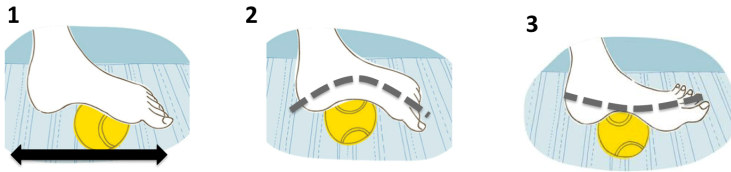
Fléchir légèrement la cheville et le pied sur une surface un peu molle (tapis de gym/coussin) et chercher à maintenir l'équilibre.

On peut augmenter la difficulté :

- en fléchissant plus
- en rajoutant des épaisseurs de tapis
- en fermant les yeux
- en tournant la tête
- en jouant avec une balle



Auto-massage de la voûte plantaire :



On place une balle sous le pied et on la ballade d'avant en arrière voire vers le gros orteil ou le plus petit, sans la laisser s'échapper !

Avec un peu plus d'appui, le passage de la balle relâchera les muscles..