

## Exercices contre la périostite

Programme à réaliser du - au -

Prénom et nom du patient : .....

Indications spécifiques :

### Exercice 1 : Renforcement tibial antérieur avec charge



#### Instructions spécifiques :

Enroulez un poids autour de votre pied, puis allongez-vous sur votre lit ou sur le sol avec un support sous votre mollet. Laissez votre cheville suspendue dans le vide. Ramenez ensuite votre avant pied vers vous.



### Exercice 2 : Renforcement tibial postérieur



#### Instructions spécifiques :

Attachez un élastique autour de vos chevilles, puis tenez-vous debout avec les pieds relâchés. Effectuez une supination contrôlée des pieds, en pivotant les pieds vers l'extérieur pour soulever l'arche plantaire du sol. Répétez cet exercice selon les instructions de votre thérapeute.



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



Très facile

Effort modéré

Difficulté maximale

### Exercice 3 : Renforcement tibial antérieur isométrique



#### Instructions spécifiques :

Installez-vous en position assise avec un ballon placé entre vos pieds. Exercez une pression vers le haut et vers l'intérieur du ballon en utilisant les muscles de l'intérieur de vos pieds. Relâchez la pression et répétez le mouvement. Pour apporter une variante, effectuez cet exercice avec un livre placé sous vos talons, les orteils en contact avec le sol. Cette variation accentue l'activation des muscles de l'arche plantaire.



### Exercice 4 : Étirement soléaire avec serviette



#### Instructions spécifiques :

Installez-vous confortablement sur une chaise ou contre un mur comme sur la photo, gardez une posture droite et pliez une jambe. Utilisez une serviette placée autour de l'avant du pied et tirez doucement vers vous pour étirer le muscle du mollet. Une fois que vous sentez l'étirement dans la région de votre tendon d'Achille, maintenez la position durant le temps recommandé.



### Exercice 5 : Étirement des orteils



#### Instructions spécifiques :

Positionnez un petit haltère ou une serviette roulée au sol sous les orteils, avec la balle du pied qui reste en contact avec le sol (orteils relevés). Maintenez le talon de la jambe à étirer au sol et effectuez un petit pas en avant avec la jambe opposée, en respectant une distance confortable. Revenez à la position initiale et répétez le mouvement.

