Exercices d'étirement de la cheville

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.

- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements après l'activité sportive.



Alphabet

- Assis sur une chaise.
- En gardant le pied en suspension, écrire dans le vide les lettres de l'alphabet.



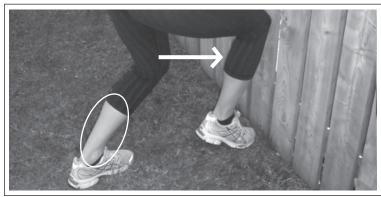
Équilibre

- Debout sur une jambe, près d'un point d'appui (en cas de déséquilibre).
- Fermer les yeux et tenter de maintenir votre équilibre.
- Maintenir la position le plus longtemps possible.



La pénitence

- Debout, une jambe devant l'autre.
- Appuyer les mains sur le mur.
- Garder le talon de la jambe arrière au sol et le genou déplié complètement (extension).
- Avancer le tronc.



La pénitence fléchie

Variante de l'exercice ci-haut avec le genou arrière légèrement plié (flexion).

- Debout, une jambe devant l'autre.
- Appuyer les mains sur le mur.
- Garder le talon de la jambe arrière au sol et le genou légèrement plié (flexion).
- Avancer le tronc.



Exercices d'étirement de la cheville (suite)

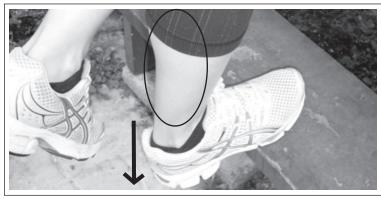
- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.

- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements après l'activité sportive.



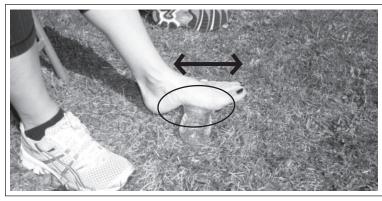
Le nez à la porte

- Appuyer l'avant-pied contre le mur avec le talon au sol.
- Garder le genou complètement déplié (extension).
- Avancer le corps vers le mur.



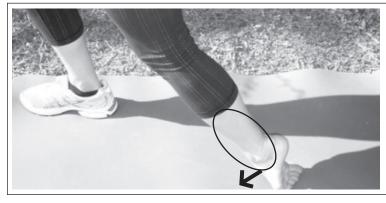
La marche manquée

- Debout, sur une marche en s'appuyant sur la rampe d'escalier.
- Appuyer l'avant-pied au bord de la marche, le talon dans le vide.
- Laisser tomber le talon vers le bas.



Le fascia gelé

- Assis, placer une boîte de jus congelée, une bouteille d'eau gelée ou une balle de tennis sous le pied.
- Rouler d'avant arrière (du talon aux orteils).
- Faire 15 répétitions.



Le pied tombant

- Debout, en prenant appui sur une surface stable.
- Placer le dos du pied au sol.
- Exercer une légère pression vers le bas.

