



# Cabinet de chiropraxie

## Cergy

### Traiter la tendinopathie d'Achille

#### Qu'est-ce que le tendon d'Achille et à quoi sert-il ?



Le tendon d'Achille est une structure épaisse à l'arrière du pied/ talon servant de point d'encrage des muscles composant la partie postérieure de notre jambe.

La mécanique du corps reposant sur la marche, l'équilibre et l'utilisation des membres inférieurs, il n'est pas rare de léser un tendon par surutilisation ou par l'intermédiaire de microtraumatismes.

Afin de bénéficier d'une prise en charge optimale et d'une récupération favorable, nous vous recommandons de consulter votre chiropracteur afin de mettre en place un protocole de soin ainsi qu'un programme appelé protocole de Stanish.

Le médecin Williams Stanish a révolutionné la prise en charge des tendinopathies du tendon d'Achille chez les sportifs de haut niveau. Son protocole peut être transposé et applicable à l'ensemble des tendinopathies.

#### Déroulé du protocole :

Le protocole repose sur 4 étapes essentielles pour une durée de 6 semaines :

- Étirement du muscle
- Renforcement du muscle
- Étirement du muscle
- Glaçage du muscle

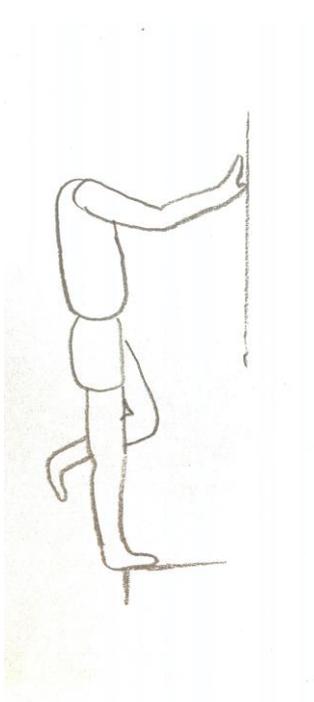
## 1 : Étirement de la loge postérieure



Étirez votre muscle dans cette position, sans faire d'à-coup, en gardant votre dos droit et le talon arrière fixé au sol. Descendez la jambe avant afin de ressentir la tension dans le mollet arrière. Maintenez pendant 20 secondes et réalisez 5 répétitions.

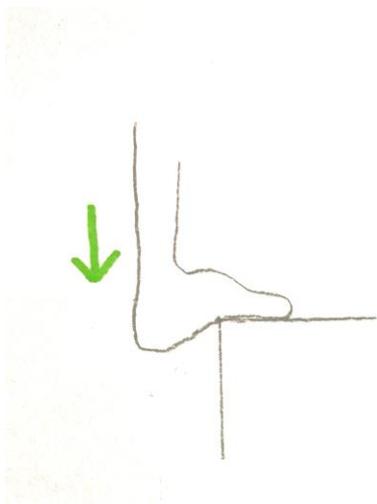
## 2 : Renforcement du tendon d'Achille (travail en excentrique)

Placez-vous sur une marche afin reproduire la position ci-dessous :



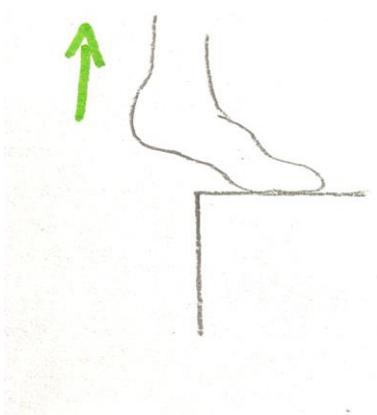
La partie arrière de votre pied doit reposer dans le vide. Vous pouvez vous tenir au mur ou à une rambarde afin de prévenir toute chute.

### Étape 1 : abaissez votre talon de manière lente et contrôlée



L'efficacité de l'exercice repose sur le fait de contrôler de manière lente la descente du talon et de ressentir la contraction des muscles de votre mollet.

### Étape 2 : remontez votre talon de manière lente et contrôlée en vous mettant sur la pointe du pied



L'efficacité de l'exercice repose sur le fait de contrôler de manière lente la montée du talon et de ressentir la contraction des muscles de votre mollet.

Une fois les 2 étapes de l'exercice effectuées, reprenez à l'étape 1 afin de réaliser 3 séries de 10 répétitions de cet exercice.

La vitesse d'exécution va varier au cours du protocole, une vitesse lente, une moyenne et une rapide (se reporter au tableau plus bas pour savoir quelle vitesse adopter).

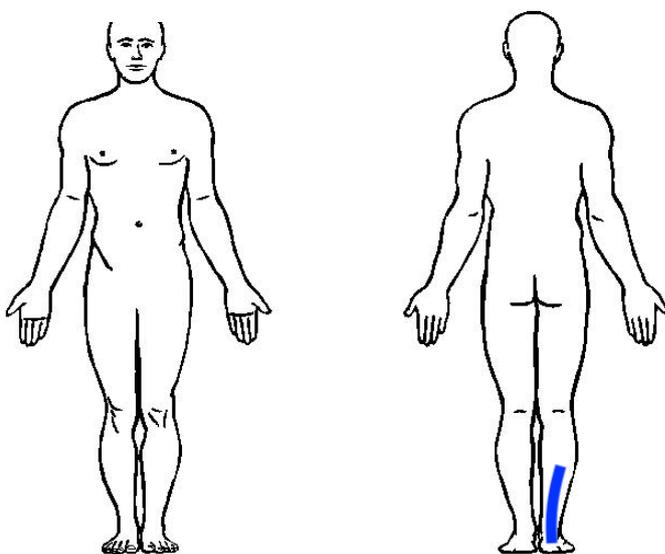
La charge va également varier au cours du protocole. Le niveau des charges sera à établir avec votre chiropracteur car il dépend de la condition physique de chaque patient.

Concernant la douleur :

- L'exercice doit être peu douloureux (supportable) afin d'être efficace.
- La douleur ne doit être présente que lors de la dernière série de 10. Si la douleur apparaît avant, la charge est trop importante.

### **3 : Étirement de nouveau (cf page 2)**

### **4 : Glacage**



Appliquez une poche de froid sur la zone marquée en bleue pendant 10 minutes.

Ne pas appliquer de la glace à même la peau car risque de brûlure, toujours utiliser un tissu entre la poche de froid et votre peau.

## Déroulé du protocole sur 6 semaines :

Semaine	Jours	Vitesse de l'exercice de renforcement	Charge de travail
1	1 à 3	Vitesse lente	Charge faible
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 et 7	Vitesse rapide	
2	1 à 3	Vitesse lente	Charge faible
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 et 7	Vitesse rapide	
3	1 à 3	Vitesse lente	Charge moyenne
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 et 7	Vitesse rapide	
4	1 à 3	Vitesse lente	Charge moyenne
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 et 7	Vitesse rapide	
5	1 à 3	Vitesse lente	Charge élevée
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 et 7	Vitesse rapide	
6	1 à 3	Vitesse lente	Charge élevée
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 et 7	Vitesse rapide	

## Quand voir votre chiropracteur pendant ce protocole ?

Au cours des 6 semaines votre chiropracteur interviendra afin de compléter le protocole par une prise en charge chiropratique visant à optimiser la récupération.

Nous vous recommandons, à minima, de consulter votre chiropracteur au début, pour la mise en place du protocole (les différents niveaux de charge vous seront alors détaillés), en milieu de protocole et à la fin de celui-ci.