

Hallux valgus, fasciite plantaire, épine cananéenne

Créé par Kiné Rééduk le 24/03/2020

Vous trouverez ci-joint un programme d'exercices que je vous conseille d'effectuer jusqu'à la reprise de vos séances de kiné. Si vous ressentez une douleur sur un exercice, stoppez le. Pensez toujours à allier le mouvement à la respiration. N'oubliez pas de vous hydrater. En fin de séance, glacer 10 à 20 minutes jambes surélevées



25 min : 01 sec



12 Exercices

Équipements

- balle de massage
- chaise
- matériel ménager
- élastique

1



Type : relâchement myofascial
En alternance



00 min : 30 sec x 2 série(s)



- balle de massage

Consignes

Se tenir debout devant une balle de massage. Poser la plante de pied sur la balle et réaliser des mouvements de vas et viens et des petits cercles avec le pied. Il est possible d'augmenter légèrement la pression sur les points sensibles.

Les recommandations de votre praticien

Au début, réaliser cet exercice assis et remplacer la balle par une bouteille d'eau ou un bâton que vous faites rouler d'avant en arrière. Exercice à réaliser en alternance : 1 série d'un côté, 1 série de l'autre

0 s repos

2



Type : renforcement concentrique

Muscle : triceps sural

En alternance



00 min : 10 sec x 5 série(s)



- chaise

Consignes

S'asseoir sur une chaise. Lever le talon tout en laissant la pointe du pied à terre. Redescendre et répéter le mouvement.

Les recommandations de votre praticien

Chercher à appuyer l'ensemble de vos orteils sol, en particulier à trouver le contact du gros orteil. En progression, vous pourrez faire l'exercice debout. Exercice à réaliser en alternance : 1 série d'un côté, 1 série de l'autre

0 s repos

3



Type : étirement

Muscle :

En alternance



00 min : 30 sec x 2 série(s)



- chaise

Consignes

S'asseoir sur une chaise les jambes croisées, la jambe parétique au dessus. Attraper le gros orteil avec la main opposée et le tirer vers le bas. Tenir la position. Un étirement se fait sentir sous le pied.

Les recommandations de votre praticien

Effectuer l'exercice délicatement sans entrainer de douleur. L'étirement peut aussi être senti sur le dessus de l'orteil ou du pied. Exercice à réaliser en alternance : 1 série d'un côté, 1 série de l'autre

0 s repos

4



Type : étirement
Muscle : soléaire
En alternance

 00 min : 30 sec x 2 série(s)
 - chaise

Consignes

Se tenir debout face à une chaise. Poser la pointe de pied sur la chaise, talon dans le vide et genou fléchi. descendre le talon le plus bas possible en s'aidant par un appui vertical sur le genou. Un étirement peut être ressenti dans le mollet. Tenir la position.

Les recommandations de votre praticien

Respirer amplement. Exercice à réaliser en alternance : 1 série d'un côté, 1 série de l'autre

0 s repos

5



Type : mobilité
Articulation : cheville

 00 min : 30 sec


Consignes

Se tenir debout. Marcher en déroulant le pied au sol lentement du talon jusqu'au bout du gros orteil.

0 s repos

6



Type : proprioception
Articulation : hanche
En alternance

 00 min : 10 sec x 6 série(s)


Consignes

Se mettre debout, les bras le long du corps. Lever le genou. Maintenir la jambe levée en équilibre. Maintenir la position.

Les recommandations de votre praticien

Pour vous stabiliser, chercher à bien appuyer votre gros orteil au sol. En progression, pour augmenter le déséquilibre, vous pouvez plier et tendre la jambe de terre ou tourner la tête de droite à gauche ou effectuer l'exercice sur un sol mou (tapis de gym ou serviette de bain roulée). Exercice à réaliser en alternance : 1 série d'un côté, 1 série de l'autre

7

0 s repos



Type : renforcement concentrique
Muscle : voute plantaire
En alternance

 00 min : 30 sec x 2 série(s)
 - matériel ménager

Consignes

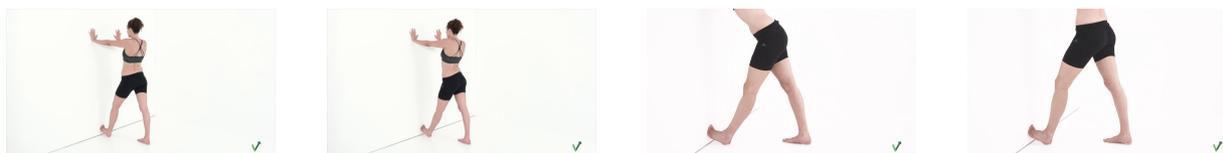
Se tenir debout, un pied posé sur un morceau de tissu. Tirer petit à petit le tissu vers le talon avec les orteils.

Les recommandations de votre praticien

Au début, effectuer l'exercice assis. Exercice à réaliser en alternance : 1 série d'un côté, 1 série de l'autre

8

0 s repos



Type : mobilité
Articulation : cheville
En alternance

 00 min : 30 sec x 2 série(s)
 - Aucun

Consignes

Debout, en appuis face à un mur. Talon au sol, mettre une pointe de pied en hauteur contre le mur. puis tendre la jambe, reculer et abaisser la hanche et antéverser le bassin en creusant légèrement le dos puis en se penchant en avant. Tenir la position. Un étirement doit être ressenti en arrière de la cuisse et de la jambe.

Les recommandations de votre praticien

Respirer amplement. Exercice à réaliser en alternance : 1 série d'un côté, 1 série de l'autre

0 s repos

9



Type : étirement

Muscle :



00 min : 30 sec



Consignes

Se mettre à genou, le dos droit. Mettre la pointe des pieds contre le sol, voûte plantaire tendue S'asseoir sur les mollets. Maintenir la position.

Les recommandations de votre praticien

Respirer amplement. Effectuer l'exercice délicatement sans entrainer de douleur.

0 s repos

10



Type : mobilité

Articulation : cheville

En alternance



8 mouvements x 2 série(s)



Consignes

Se mettre en position de chevalier servant. Avancer le genou situé en avant en gardant le pied bien à plat au sol. Maintenir la position.

Les recommandations de votre praticien

Exercice à réaliser en alternance : 1 série d'un côté, 1 série de l'autre. Chercher à appuyer l'ensemble de vos orteils sol, en particulier à trouver le contact du gros orteil

0 s repos

11



Type : renforcement statique

Muscle :

En alternance



00 min : 30 sec x 2 série(s)



Consignes

S'allonger sur le dos, les pieds en direction de l'espalier. Poser le gros orteil sur un des barreau, l'autre jambe en l'air. Puis soulever le bassin du sol en s'appuyant sur le gros orteil. Tenir la position.

Les recommandations de votre praticien

Vous pouvez utiliser le rebord d'une chaise pour effectuer l'exercice. Respirer amplement. Exercice à réaliser en alternance : 1 série d'un côté, 1 série de l'autre

0 s repos

12



Type : étirement

Muscle : triceps sural

En alternance



00 min : 30 sec x 2 série(s)



- élastique

Consignes

Se coucher sur le dos. Passer un élastique sous la plante du pied. Tenir l'élastique avec les deux mains. Lever vers le haut la jambe tendue en tirant sur l'élastique. Maintenir la position jambe en l'air en tenant toujours l'élastique. Relâcher.

Les recommandations de votre praticien

Vous pouvez utiliser une sangle ou une longue serviette roulée. Respirer amplement. Exercice à réaliser en alternance : 1 série d'un côté, 1 série de l'autre