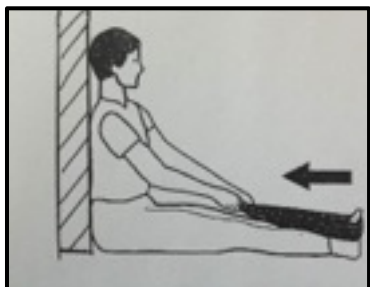


Etirement du mollet

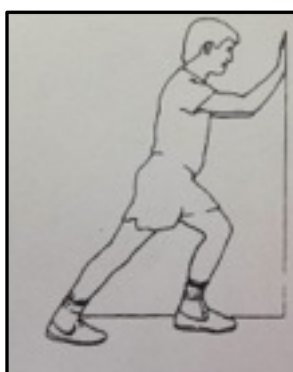
Pour assurer la réussite du traitement, il est indispensable de faire des exercices chaque jour. Faires chaque exercice au moins 20 fois de suite, si possible trois à quatre fois par jour. Votre aponévrose plantaire a mis des années à se rétracter. Les résultats ne vont donc pas se manifester immédiatement, mais seulement après quelques semaines de traitement. Le résultat du traitement dépendra de votre engagement personnel. Des exercices quotidiens et répétés sont indispensables.



1 Prenez une écharpe ou une bande élastique et tirez sur la pointe du pied en maintenant le genou tendu. Vous allez sentir les muscles de vos mollets se tendre. Maintenez la position 10 secondes, puis recommencez.



2 Tenez vous debout sur une marche d'escalier ou un seuil assez haut sur l'extrémité de vos pieds, et laissez vos talons descendre dans le vide le plus bas possible, comme sur l'image. Vous allez sentir les muscles de vos mollets se tendre. Maintenez la position 10 secondes, puis recommencez.



3 Appuyez vous contre un mur en mettant les mains à plat. Placez le talon douloureux le plus loin possible en arrière, comme sur l'illustration. Ensuite, fléchissez les coudes et rapprochez le haut de votre corps du mur sans que votre talon décolle sur sol. Votre tendon d'Achille s'étirera et vous le sentirez. Restez dans la position d'étirement durant 10 secondes, puis relâchez vous quelques secondes, puis recommencez.



4 prenez une balle de tennis. Tenez-vous assis, jambe pendante et écrasez-la en faisant avancer votre pied jusqu'au talon puis en le reculant jusqu'aux orteils pendant 2 minutes.

