



DOCTEUR  
**MARC DE SMEDT**

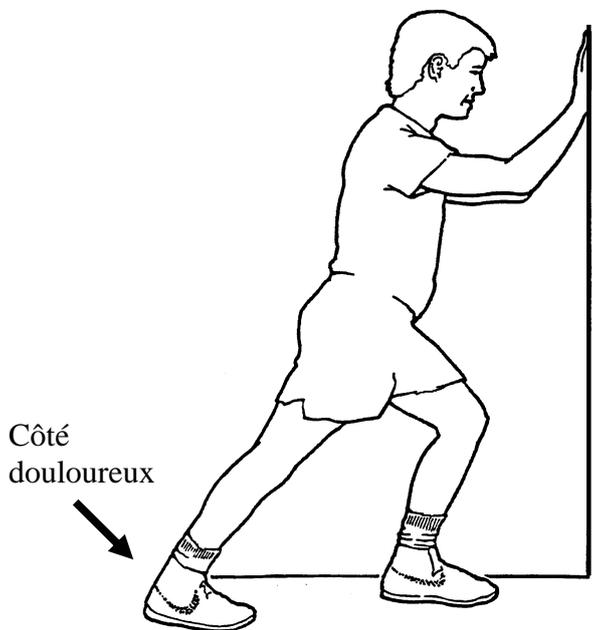
Chirurgie du Pied et de la Cheville  
Chirurgie Orthopédique et Traumatologique  
Licence en Médecine d'expertise (Liège)  
DIU de Podologie (Paris)

## Exercices d'élongation du tendon d'achille et de l'aponévrose plantaire

Pour être efficaces ces exercices doivent être réalisés très régulièrement deux fois par jour. Chaque séance prenant une dizaine de minutes. Les deux exercices sont à faire 20 fois chacun.

### Exercice n° 1

Appuyez-vous face à un mur, le côté douloureux en arrière avec la jambe tendue, pendant que vous pliez l'autre genou. Penchez vous en avant de manière à mettre en tension la jambe qui se trouve en arrière. Vous allez sentir votre tendon d'achille et votre plante du pied tirer. Essayez de garder le talon au sol quoiqu'au fur et à mesure de l'exercice il va décoller légèrement. Etirez et gardez la position pendant 10 secondes puis relâchez-vous. Faites cet exercice 20 fois pour le côté douloureux. Si les deux côtés sont atteints recommencez pour l'autre côté en inversant la position.

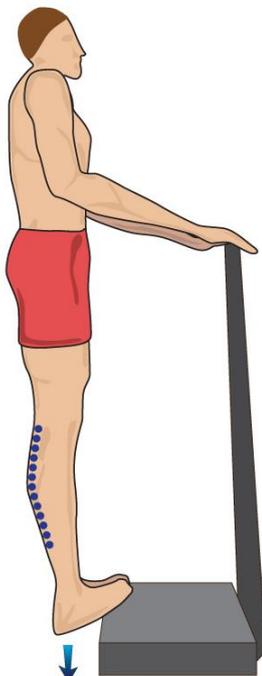


### Exercice n°2

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.

Faites cet exercice 20 fois.

Vous pouvez aussi vous mettre sur un plan incliné et garder la position quelques minutes. Au besoin, il existe un équipement spécifique. Renseignements et commande sur le site [www.la-bascule.eu](http://www.la-bascule.eu)



**Rendez-vous et secrétariat tous sites**

Par internet : [www.piedcheville.be](http://www.piedcheville.be) – [secretariat@piedcheville.be](mailto:secretariat@piedcheville.be);

Par SMS ou message WhatsApp 0460 97 37 97 ;

Par téléphone 04 250 29 00.