

Conseils de l'ostéopathe

Tendinopathie du Tendon d'Achille chez le Coureur

1. Échauffement Adapté

Importance : L'échauffement prépare les muscles et les tendons à l'effort, réduisant le risque de blessure.

- **Exercices :** 10 à 15 minutes.
 - **Marche rapide ou jogging léger** pendant 5 minutes pour stimuler la circulation sanguine.
 - **Mouvements articulaires spécifiques :** Cercles de chevilles, flexions et extensions des pieds pour solliciter progressivement le tendon d'Achille.
 - **Montées sur les pointes :** Exécuter des montées lentes sur les orteils pour activer le tendon et les muscles du mollet.

2. Renforcement Musculaire

Objectif : Réduire la charge sur le tendon d'Achille en renforçant les muscles environnants.

- **Exercice excentrique du mollet** (élévations sur une jambe) : Debout sur une marche, monter lentement sur la pointe du pied, puis descendre encore plus lentement.
- **Renforcement des muscles fessiers et ischio-jambiers :** Pour améliorer l'alignement corporel et réduire la pression sur les tendons.
- **Étirements des mollets** (gastrocnémien et soléaire) : Maintenir chaque étirement pendant 30 secondes.

3. Posture et Techniques de Course

Objectif : Optimiser la posture pour minimiser la tension sur le tendon d'Achille.

- **Éviter l'attaque talon :** Préférer une course avec une attaque médio-pied pour répartir la charge sur l'ensemble du pied.
- **Posture droite et détendue :** Maintenir un alignement entre la tête, le bassin et les pieds.
- **Cadence :** Augmenter légèrement la fréquence des pas pour réduire l'impact au sol (idéalement 170 à 180 pas par minute).

4. Gestion des Entraînements

Objectif : Prévenir les récurrences en adaptant l'entraînement à la blessure.

- **Progression graduelle** : Ne pas augmenter le volume ou l'intensité de plus de 10% par semaine.
- **Variation des surfaces** : Préférer les terrains souples (sentiers ou herbe) pour limiter l'impact sur le tendon.
- **Éviter les pentes raides** : Les montées et descentes sollicitent fortement le tendon d'Achille.
- **Entraînement croisé** : Intégrer des activités à faible impact (vélo, natation) pour maintenir la forme physique tout en réduisant la charge sur les tendons.

5. Récupération et Étirements

Importance : Favoriser la guérison et prévenir les tensions excessives.

- **Étirements doux et réguliers** : Étirer les mollets après chaque séance, mais ne pas forcer si la douleur persiste.
- **Auto-massage avec un rouleau** : Masser doucement le mollet et le tendon d'Achille pour relâcher les tensions.
- **Froid en cas d'inflammation** : Appliquer de la glace sur la zone douloureuse pendant 15 à 20 minutes après l'entraînement.

6. Traitement Préventif chez l'Ostéopathe

Objectif : Assurer un bon équilibre postural et éviter les compensations qui solliciteraient le tendon d'Achille.

- **Consultation régulière** : Visiter un ostéopathe pour vérifier l'alignement des articulations et traiter d'éventuelles restrictions de mobilité.
- **Correction des déséquilibres** : L'ostéopathe peut ajuster les zones qui causent une surcharge sur le tendon d'Achille, comme le bassin ou les chevilles.

En suivant ces conseils, un coureur souffrant de tendinite du tendon d'Achille pourra améliorer sa récupération tout en réduisant le risque de récurrence.



Exercices de renforcements du tendon d'Achille



Retour au site principal