

## Exercices pour la CHEVILLE

### Principe de Flexion Dorsale en Décharge

Date :

Pour :

#### Règles communes :

- Chaque fois que la douleur initiale revient.
- 3 à 5 fois par jour même si pas de douleurs.
- Uniquement les exercices sélectionnés pour VOUS, et surtout **LENTEMENT**.

#### Exercice :

##### Etape 1 : Position de départ



- Pied douloureux posé sur une chaise,
- Genou fléchi,
- Cheville en position neutre.

##### Etape 2 : Position d'arrivée



- Avancer le genou = pour fléchir la cheville,
- Maintenir la pression 2 ou 3 secondes,
- Reculer doucement,
- Répéter l'opération plusieurs fois.

#### Posologie :

répétitions,

séries par jour.

#### Remarques :

- L'apparition de « nouvelles » douleurs (ex: courbatures) est normale.
- La localisation de vos symptômes (concentration de la douleur) est un très bon signe, même si elle s'accompagne d'une augmentation temporaire.
- Si les symptômes augmentent ou s'étalent avec la répétition des exercices, arrêtez-les jusqu'à la prochaine séance, et prenez contact avec votre kinésithérapeute.