

Traitement

2. Le traitement de la tendinopathie achilléenne:



Traitements à court terme:



Réduire les stresseurs (vitesse pied, D+)



Pratiquer une activité de transfert (vélo, natation)



Augmenter l'amortissement et donc de la chausure



Eviter la glace et anti-inflammatoire qui nuisent à la guérison des
tissus

Traitement

2. Le traitement de la tendinopathie achilléenne:

- ▶ Traitement à court terme :
 - ▶ Réduire les stressseurs (vitesse pointe de pied, D+)
 - ▶ Pratiquer une activité de transfert (vélo, natation)
 - ▶ Augmenter l'amorti et drop de la chaussure
 - ▶ Eviter la glace et anti-inflammatoire qui nuisent à la guérison des tissus

Traitement

2. Le traitement de la tendinopathie achilléenne: