





# Traitement

## 2. Le traitement de la tendinopathie achilléenne:

▶ Traitement à long terme :



# 2) Magnituden graduell determiniert (fraktioniert)





Assouplir le mollet s'il existe une asymétrie de raideur, sinon aucune  
nécessité d'étirer les muscles

---

# Traitement

## 2. Le traitement de la tendinopathie achilléenne:

- ▶ Traitement à long terme :
  - ▶ QSM augmentation graduelle des entraînements (fractionné)
  - ▶ Renforcement fonctionnel du mollet
  - ▶ Assouplir le mollet s'il existe une asymétrie de raideur, sinon aucune nécessité d'étirer les muscles



---

# Traitement

## 2. Le traitement de la tendinopathie achilléenne: