

## Infographie étirements chaîne postérieure de jambe (triceps sural) d'après le protocole Stanish

Indiqué dans :

- Tendinopathie d'Achille
- Aponevropathie (ou enthesopathie = « épine calcanéenne »)
- Hypo extensibilité du triceps sural

Ce programme se déroule quotidiennement sur 6 semaines avec une progression régulière des exercices.

### Déroulement de la séance

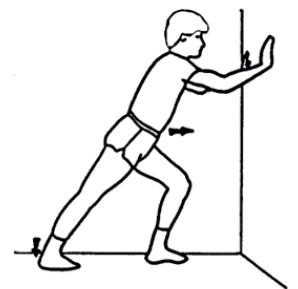
La séance se déroule toujours de la même manière en 3 étapes :

- Étirement passif du triceps
- Renforcement - étirement excentrique du triceps
- Étirement passif du triceps

#### ● Étirement passif du triceps

L'étirement du triceps s'effectue telle que dans la position décrite sur le schéma.

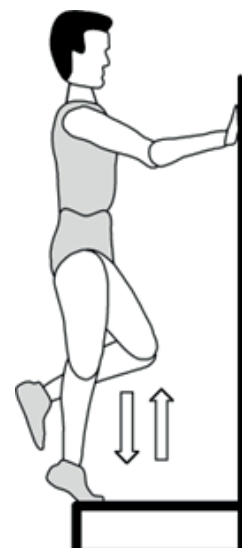
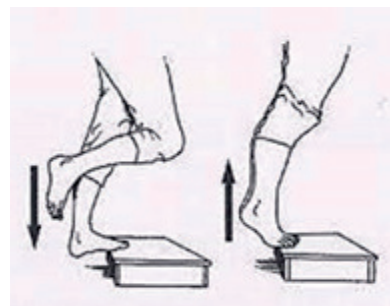
Descendre le talon vers le sol pour **bien ressentir une tension dans le triceps**. Maintenir la position 20 secondes. Faire entre 2 et 5 répétitions.



#### ● Renforcement - étirement excentrique du triceps

L'avant-pied sur une marche, faire des montées et descentes, jambe tendue. Le niveau de charge et la vitesse s'adaptent en fonction de la douleur :

- **Charge :**
  - (1) Monter et descendre sur 2 jambes.
  - (2) Monter sur 2 jambes puis descendre avec 1 jambe.
  - (3) Monter et descendre sur 1 jambe avec port d'une charge (dans un sac à dos).
- **Vitesse d'exécution :** lente pendant les jours 1 & 2, moyenne les jours 3-4-5 et rapide les jours 6 & 7 pour chaque semaine.



À chaque séance, il est effectué 3 séries de 10 exercices

La douleur n'est pas un obstacle à la séance mais doit respecter quelques règles :

- Si la douleur est présente pendant les 3 séries, le travail est trop important pour le tendon.
- Si le programme est fait correctement, la douleur ne doit apparaître que dans la dernière série de l'exercice.

En pratique, la progression s'effectue en général selon le tableau ci-dessous mais peut être adaptée par le médecin en fonction de chaque patient.

Semaine	Jours	Vitesse	Charge de travail
1	1 & 2	Lente	Appui bipodal
	3 à 5	Moyenne	
	6 & 7	Rapide	
2	1 & 2	Lente	Augmentation d'appui sur le côté atteint
	3 à 5	Moyenne	
	6 & 7	Rapide	
3	1 & 2	Lente	Appui unipodal
	3 à 5	Moyenne	
	6 & 7	Rapide	
4	1 & 2	Lente	Appui unipodal + charge additionnelle (10% du poids du corps)
	3 à 5	Moyenne	
	6 & 7	Rapide	
5	1 & 2	Lente	Appui unipodal + charge additionnelle (20% du poids du corps)
	3 à 5	Moyenne	
	6 & 7	Rapide	
6	1 & 2	Lente	Appui unipodal + charge additionnelle (20% du poids du corps)
	3 à 5	Moyenne	
	6 & 7	Rapide	

Le niveau de résistance à appliquer dépend du niveau de douleur :

- Douleur dans la vie quotidienne ou activité sportive impossible : niveau 1 (sur les 2 pieds)
- Douleur pendant la course à pied, limitant l'effort : niveau 3 (sur un pied)
- Douleur pendant les activités intenses : niveau 4
- Douleur aux activités extrêmes : niveau 5 ou 6

La progression d'un niveau à l'autre est déterminée par la douleur pendant les séries :

- Si le programme est fait correctement, la douleur ne doit apparaître que dans la dernière série de l'exercice.

A la fin du programme de 6 semaines, il est possible de continuer les exercices 1 à 2 fois par semaine à vitesse lente ou moyenne.

### ● Étirement du triceps : Idem 1

#### Activités sportives

Le principe même du traitement repose sur la poursuite du sport pendant le traitement. Continuer l'activité physique, même difficile, en dessous du seuil de douleur. Par exemple, si la douleur apparaît pour des distances de 20 km de course à pied, il faut réduire la distance parcourue afin de l'éviter. Les activités sans impulsions (vélo, natation) peuvent être continuées sans restriction pendant le programme.