Exercice 1 (Étirement du fascia plantaire)

- Débutez en position assise, les jambes bien tendues
- À l'aide d'une serviette apposée sur le haut de votre pied, effectuez une extension de votre cheville (vous pouvez également utiliser une ceinture)
- Tenez cette position durant 20 à 30 secondes
- Relâchez la tension pendant 30 secondes
- Répétez cette manœuvre pour un total de 3 fois
- Cet étirement peut être fait 2 à 3 fois par jour

Exercice 2 (Détente du fascia plantaire)
Méthode 1 (Balle de tennis)

- Vous pouvez faire cet exercice en position assise ou debout
- Avec le creux de votre pied, créez une pression sur la balle de tennis
- Faites rouler la balle de votre talon vers les orteils et vice versa
- Effectuez ce mouvement durant environ 5 minutes
- Vous pouvez répéter l'exercice 2 à 3 fois par jour

** Pour ajouter un effet anti-inflammatoire, vous pouvez préalablement tremper la balle de tennis dans l'eau et la placer au congélateur. Le froid aura alors pour effet de diminuer l'inflammation.

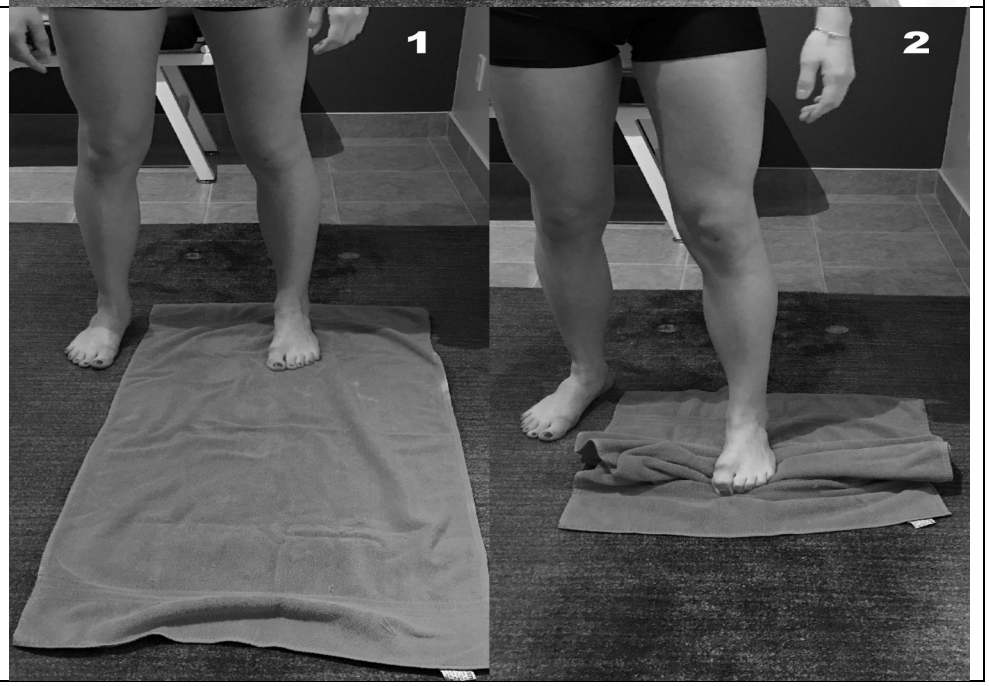
Copyright © 2019 Clinique Chiropratique Michael Desbiens Inc. / www.chiroste-foy.com / info@chiroste-foy.com / 418-652-1234

Exercice 2 (Détente du fascia plantaire)
Méthode 2 (Bouteille d'eau gelée)

- Vous pouvez faire cet exercice en position assise ou debout
- Avec le creux de votre pied, créez une pression sur la bouteille d'eau gelée
- Faites rouler la bouteille de votre talon vers les orteils et vice versa
- Effectuez ce mouvement pendant environ 5 minutes
- Vous pouvez répéter cet exercice 2 à 3 fois par jour

Exercice 3 (Rééducation du fascia plantaire)

- Vous pouvez faire cette manœuvre en position assise ou debout
- Posez préalablement une serviette de bain au sol
- En pliant vos orteils, tentez de ramener la serviette pour en faire une boule
- Répétez cela pour un total de 8 fois
- Vous pouvez recommencer cet exercice 2 fois par jour

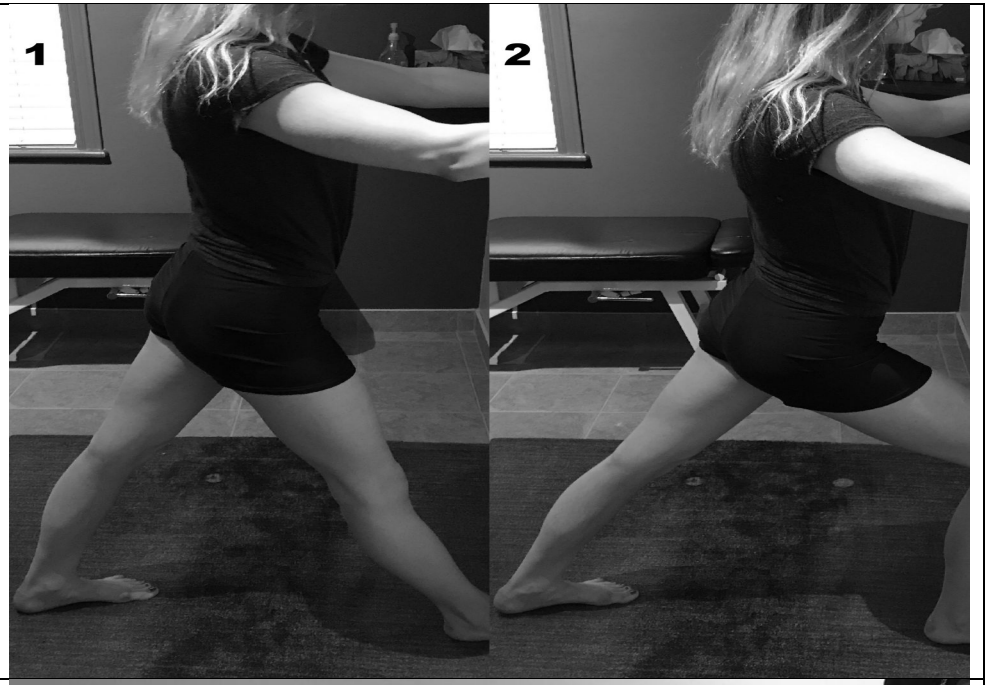


Copyright © 2019 Clinique Chiropratique Michael Desbiens Inc. / www.chiroste-foy.com / info@chiroste-foy.com / 418-652-1234

Exercice 4 (Étirement des muscles du mollet)

- Commencez debout face contre un mur (le mur servira à vous tenir)
- Reculez la jambe de votre pied douloureux le plus possible sans que votre talon ne décolle du sol (image 1)
- Pliez votre jambe d'en avant le plus possible sans soulever le talon du pied arrière (image 2)
- Vous devriez alors ressentir une tension dans la partie basse de votre mollet
- Tenez cette position durant 20 à 30 secondes
- Prenez une pause de 30 secondes
- Recommencez l'exercice 3 fois au total
- Cet étirement peut être répété 2 à 3 fois par jour

** L'image suivante présente l'étirement du mollet de la jambe gauche.



Exercice 5 (Mobilité de la cheville et du pied)

- Débutez en position assise, les jambes tendues
- Du côté de votre fasciite plantaire, effectuez les mouvements suivants :
  - 10 rotations de la cheville vers l'intérieur
  - 10 rotations de la cheville vers l'extérieur
  - 10 flexions / extensions de la cheville
  - 20 flexions / extensions des orteils
- Vous pouvez faire cet exercice 3 à 4 fois par jour

Copyright © 2019 Clinique Chiropratique Michael Desbiens Inc. / www.chiroste-foy.com / info@chiroste-foy.com / 418-652-1234