

Exercices après une blessure à la cheville

Vous avez besoin d'autre information sur des questions de santé?

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <https://library.nshealth.ca/PatientEducation> (en anglais seulement).

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et d'autres ressources. Pour plus d'information, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>.

Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le

8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1 ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

Santé Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum.

Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.

www.nshealth.ca

Préparation : Physiothérapie

Conception : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-2198 © Janvier 2021 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.

Also available in English:
Exercises After Your Ankle Injury
(WB85-1417)

Exercices après une blessure à la cheville

Votre pied et votre cheville pourraient être enflés.

Enflure

L'enflure est normale. Vous remarquerez peut-être que l'enflure change au cours de la journée.

Pour réduire l'enflure :

- Élevez votre jambe au-dessus du niveau de votre cœur quand vous êtes au repos.
- Bougez le pied de haut en bas jusqu'à ressentir un étirement léger à modéré.
- Si on vous a donné un bas de compression :
 - › portez-le toute la journée;
 - › enlevez-le la nuit et pour faire vos exercices.
- Élevez votre jambe pendant la nuit en mettant des oreillers sous votre jambe ou sous le matelas.
- Mettez du froid (voir « Chaleur et froid » à la page 2).

Raideur

- Une raideur de la cheville et du pied est chose commune.
- Commencez à bouger votre cheville pour rétablir le mouvement de l'articulation.
- Vous ressentirez peut-être de l'inconfort lorsque vous commencerez à faire vos exercices, mais il diminuera à mesure que votre cheville retrouvera sa souplesse.

Notes :

□ Exercice 22

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. Posez les mains sur quelque chose pour garder votre équilibre (comptoir de cuisine, chaise). Soulevez le bout de vos pieds du plancher de façon à vous tenir sur vos talons. Tenez 5 secondes, puis relâchez.

• Ne vous penchez pas vers

l'arrière.

- Répétez _____ fois.

□ Exercice 23

- Mettez-vous debout près de quelque chose de stable (comme un comptoir de cuisine) et en vous tenant à deux mains. Mettez-vous en équilibre sur votre pied blessé.
- Lentement, essayez de moins vous tenir avec vos mains (utilisez une seule main, puis aucune). Gardez votre équilibre sur votre pied le plus longtemps possible (jusqu'à une minute), puis relâchez.
- Répétez _____ fois.

- Progression : Lorsque votre cheville aura pris de la force et que vous pouvez rester sur votre pied sans soutien, faites cet exercice les yeux fermés.



Marche

- Votre médecin ou votre physiothérapeute vous dira combien de poids vous pouvez mettre sur votre pied et votre cheville et le type d'aide à la marche dont vous aurez besoin (canne, béquilles, etc.).
- Marchez de plus en plus à mesure que la douleur diminue et que votre endurance augmente. Laissez-vous guider par la douleur et l'enflure.

Chaleur et froid

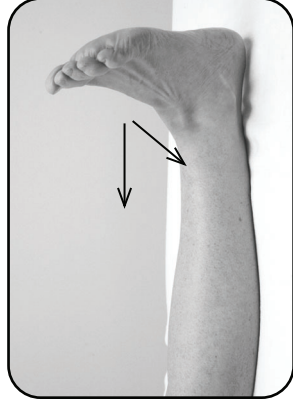
- Attendez que l'incision (la coupure) soit bien guérie (refermée) et assurez-vous qu'il n'y a pas d'infection avant d'utiliser de la chaleur.
- Mettez de la chaleur pendant 10 à 15 minutes avant l'activité pour détendre votre pied et votre cheville (compresse chaude, bouillotte, trempage dans de l'eau chaude).
- Mettez du froid pendant 10 à 15 minutes après l'activité pour aider à soulager la douleur (pochette de gel réfrigérant, compresse froide, sac de légumes congelés).

Exercices

- À faire _____ fois par jour.

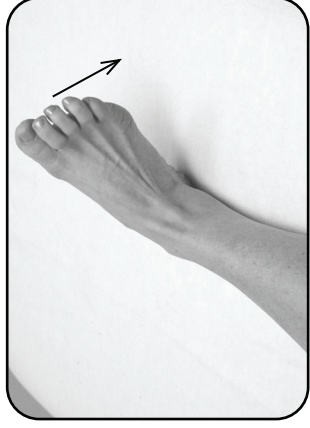
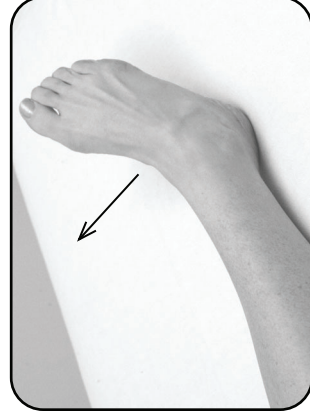
□ Exercice 1

- Bougez votre pied de haut en bas jusqu'à ressentir un étirement léger à modéré.
- Répétez _____ fois.



□ Exercice 2

- Bougez votre pied d'un côté à l'autre jusqu'à ressentir un étirement léger à modéré.
- Ne bougez pas votre genou.
- Répétez _____ fois.



□ Exercice 20

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. Posez les mains sur quelque chose pour garder votre équilibre (comptoir de cuisine, chaise). Levez-vous sur vos orteils, tenez 5 secondes, puis redescendez doucement.
- Répétez _____ fois.
- Progression : Lorsque votre cheville aura pris de la force, faites cet exercice sans vous tenir sur quelque chose pour votre équilibre.



□ Exercice 21

- Tenez-vous sur votre pied blessé. Posez les mains sur quelque chose pour garder votre équilibre (comptoir de cuisine, chaise). Levez-vous sur vos orteils, tenez 5 secondes, puis redescendez doucement.
- Répétez _____ fois.
- Progression : Lorsque votre cheville aura pris de la force, faites cet exercice sans vous tenir sur quelque chose pour votre équilibre.



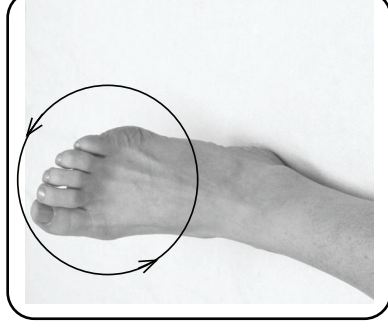
□ Exercice 19

- Mettez-vous debout dos à une chaise et placez le bas de votre jambe sur le siège de la chaise. Placez votre main sur votre talon et poussez votre talon et votre pied contre le siège. Vous devriez ressentir un étirement léger à modéré sur le devant de votre cheville.
- Tenez 15 à 20 secondes, puis relâchez.
- Répétez _____ fois.



□ Exercice 3

- Faites un cercle avec votre pied. Vous devriez ressentir un étirement léger à modéré en bougeant.
- Répétez _____ fois.



□ Exercice 4

- Asseyez-vous sur une chaise et placez une serviette sur le plancher devant vous. Placez votre pied sur la serviette.
- Agrippez la serviette avec vos orteils.
- Tenez 5 secondes.
- Répétez _____ fois.



□ Exercice 5

- Asseyez-vous sur une chaise et placez une serviette sur le plancher devant vous.
- Placez le bout du pied sur la serviette et le talon sur le plancher.
- Agrippez la serviette avec les orteils et glissez-la vers le côté avec vos orteils.
- Glissez la serviette aussi loin que vous le pouvez, puis revenez à la position de départ.
- Répétez dans l'autre sens.
- Répétez _____ fois.



□ Exercice 18

- Placez votre pied blessé sur une chaise ou une marche. Posez la main sur quelque chose pour garder votre équilibre, comme une rampe ou une chaise. Penchez-vous vers l'avant en gardant votre talon bien à plat sur la chaise ou la marche. Vous devriez ressentir un étirement léger à modéré à l'arrière de votre cheville ou de votre mollet. Tenez 15 à 20 secondes, puis relâchez.
- Répétez _____ fois.



□ Exercice 17

- Tenez-vous debout, chaussé, sur la première marche au bas d'un escalier. Tenez la rampe.
- Placez le bout d'un pied sur la marche et le talon dans le vide. Descendez le talon plus bas que la marche jusqu'à ressentir un étirement léger à modéré dans le mollet, le pied ou la cheville.
- Tenez 15 à 20 secondes.
- Répétez 3 à 5 fois.



□ Exercice 6

- Allongez la jambe et placez une serviette autour de votre pied en gardant le genou droit. Tirez votre pied le plus possible vers vous avec la serviette. Vous devriez ressentir un étirement léger à modéré à l'arrière de votre jambe. Tenez 15 à 20 secondes, puis relâchez.
- Répétez ____ fois.



□ Exercice 7

- Allongez la jambe et placez une serviette autour de votre pied, avec le genou plié. Tirez votre pied le plus possible vers vous avec la serviette. Vous devriez ressentir un étirement léger à modéré à l'arrière de votre jambe. Tenez 15 à 20 secondes, puis relâchez.
- Répétez ____ fois.



□ Exercice 8

- Allongez la jambe et placez une serviette autour de votre pied. Tournez votre pied vers l'intérieur en tirant avec la serviette jusqu'à ressentir un étirement léger à modéré. Tenez 15 à 20 secondes, puis relâchez.
- Répétez ____ fois.



□ Exercice 9

- Allongez la jambe et placez une serviette autour de votre pied. Tournez votre pied vers l'extérieur en tirant avec la serviette jusqu'à ressentir un étirement léger à modéré. Tenez 15 à 20 secondes, puis relâchez.
- Répétez ____ fois.



□ Exercice 15

- Tenez-vous debout les mains sur un mur ou une chaise, avec votre pied blessé derrière votre autre pied.
- Gardez la jambe affectée bien droite et le talon à plat sur le plancher. Pliez la jambe avant et penchez-vous vers le mur ou la chaise. Vous devriez sentir un étirement léger à modéré dans le mollet de votre jambe affectée.
- Tenez 15 à 20 secondes, puis relâchez.
- Répétez ____ fois.



□ Exercice 16

- Tenez-vous debout les mains sur un mur ou une chaise, avec votre pied blessé derrière votre autre pied. Pliez votre jambe affectée en gardant votre talon à plat sur le plancher. Pliez la jambe avant et penchez-vous vers le mur ou la chaise. Vous devriez sentir un étirement léger à modéré dans le mollet de votre jambe affectée.
- Tenez 15 à 20 secondes, puis relâchez.
- Répétez ____ times.



□ Exercice 14

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Posez les mains sur quelque chose pour garder l'équilibre (comptoir de cuisine, chaise).



- Transférez doucement votre poids sur votre pied/cheville qui vous fait mal.
- Tenez 15 à 20 secondes, puis retournez à la position de départ.
- Répétez ____ fois.



□ Exercice 10 Renforcement

- Positionnez votre cheville de manière à pousser ou à tirer contre la résistance d'un tube élastique. **Seuls votre pied et votre cheville doivent bouger pendant les exercices de renforcement.**
- Asseyez-vous sur un lit, une chaise ou le plancher.
- Enroulez le tube élastique autour de l'extérieur de votre pied, faites une boucle dans le tube et attachez-le à la patte d'une table ou d'un sofa.
- Déplacez votre pied vers l'extérieur en bougeant votre petit orteil vers l'extérieur et vers le haut contre la résistance du tube élastique. Tenez 5 secondes, puis revenez à la position de départ. Répétez ____ fois.



□ Exercice 11

- Asseyez-vous sur un lit, une chaise ou le plancher.
- Enroulez le tube élastique autour de l'intérieur de votre pied, faites une boucle dans le tube et attachez-le à la patte d'une table ou d'un sofa.
- Déplacez votre pied vers l'intérieur en bougeant votre gros orteil vers l'intérieur et vers le haut contre la résistance du tube élastique. Tenez 5 secondes, puis revenez à la position de départ.
- Répétez ____ fois.



□ Exercice 12

- Asseyez-vous sur un lit, une chaise ou le plancher.
- Enroulez le tube élastique autour de votre pied, faites une boucle dans le tube et attachez-le à la patte d'une table ou d'un sofa.
- Poussez votre pied vers le bas contre la résistance du tube élastique. Tenez 5 secondes, puis revenez à la position de départ.
- Répétez ____ fois.



□ Exercice 13

- Asseyez-vous sur un lit, une chaise ou le plancher.
- Enroulez le tube élastique autour de votre pied, faites une boucle dans le tube et attachez-le à la patte d'une table ou d'un sofa.
- Tirez votre pied vers le haut contre la résistance du tube élastique. Tenez 5 secondes, puis revenez à la position de départ.
- Répétez ____ fois.

