Cheville qui se tord souvent (instabilité chronique)

CE QUE VOUS AVEZ

Après une ou plusieurs entorses, les capteurs d'équilibre et les muscles autour de votre cheville réagissent moins vite et moins bien. La cheville donne alors l'impression de lâcher, surtout sur les terrains inégaux. Un entraînement ciblé de l'équilibre et de la force améliore nettement la stabilité chez la plupart des gens.

CE QUI AIDE

- Faire des exercices d'équilibre au moins 3 fois par semaine (idéalement chaque jour) pendant au moins 6 à 8 semaines.
- Renforcer les muscles du côté de la cheville (fibulaires) et du mollet.
- Porter une chevillère lacée ou semi-rigide pendant les sports à risque (basketball, soccer, volleyball, course en sentier).
- Choisir des souliers stables qui tiennent bien le talon.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Courir sur des sentiers très accidentés sans préparation d'équilibre.
- Arrêter les exercices dès que la cheville ne fait plus mal : la stabilité demande de la régularité.
- Porter des souliers à semelle très molle ou très haute.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)



Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Nouvelles entorses répétées malgré 3 mois de rééducation bien suivie.
- Blocage ou claquement douloureux dans l'articulation de la cheville.
- Gonflement qui persiste ou revient après chaque activité.
- Douleur profonde dans la cheville à chaque appui.

Durée habituelle : Amélioration nette de la stabilité en 6 à 12 semaines d'exercices réguliers.



Renforcement des fibulaires avec élastique

Départ : Assis jambes allongées, un élastique en boucle autour de l'avant des deux pieds. Le pied sain sert de point fixe.

Mouvement : Tournez le bord extérieur du pied atteint vers l'extérieur contre l'élastique en 2 secondes, puis revenez lentement en 3 secondes.

Dosage : 3 séries de 12 à 15 répétitions, 3 à 4 fois par semaine.

Progression : Passez à un élastique plus fort quand les 3 séries sont faciles.

Erreur fréquente : Bouger toute la jambe au lieu du pied seul.



Équilibre sur une jambe avec touches de l'autre pied (horloge)

Départ : Debout en équilibre sur la cheville fragile, genou légèrement plié, près d'un mur ou d'un comptoir par sécurité.

Mouvement : Avec l'autre pied, allez toucher légèrement le sol le plus loin possible devant, sur le côté puis derrière, sans y mettre de poids et sans perdre l'équilibre sur la jambe d'appui.

Dosage : 3 séries de 5 touches dans chaque direction, au moins 3 fois par semaine (idéalement chaque jour).

Progression : Allez toucher plus loin, puis faites l'exercice sur un tapis plié ou un coussin mou.

Erreur fréquente : Laisser le genou d'appui rentrer vers l'intérieur ou mettre du poids sur le pied qui touche.



Montées sur la pointe d'un pied

Départ : Debout sur le pied atteint, main légèrement posée sur un mur.

Mouvement : Montez le plus haut possible sur la pointe du pied en 2 secondes en gardant la cheville bien droite, puis redescendez en 3 secondes.

Dosage : 3 séries de 12 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Faites l'exercice au bord d'une marche d'escalier, en tenant la rampe.

Erreur fréquente : Basculer le poids vers les petits orteils.



Petits sauts contrôlés (réception stable)

Départ : Debout sur le pied atteint, seulement quand les trois premiers exercices sont maîtrisés et sans douleur.

Mouvement : Faites un petit saut d'environ 20 cm vers l'avant ou sur le côté et bloquez la réception sur ce pied pendant 3 secondes sans vaciller, genou souple.

Dosage : 3 séries de 8 sauts, 3 fois par semaine.

Progression : Augmentez la distance, puis enchaînez des changements de direction.

Erreur fréquente : Atterrir jambe tendue et raide.

Références : Martin RL et al., J Orthop Sports Phys Ther, 2021 (doi: 10.2519/jospt.2021.0302) · Doherty C et al., Br J Sports Med, 2017 (PMID: 28053200)

Dr Morand