Douleur à l'attache du tendon d'Achille sur le talon

CE QUE VOUS AVEZ

Le tendon d'Achille est sensible tout en bas, là où il s'attache sur l'os du talon (parfois avec une bosse osseuse appelée Haglund ou une petite bourse enflammée). Quand la cheville plie vers le haut, le tendon est comprimé contre l'os. Contrairement à la tendinopathie du milieu du tendon, il faut donc éviter au début de descendre le talon sous une marche et d'étirer le mollet.

CE QUI AIDE

- Faire les exercices de mollet sur sol plat, sans descendre le talon dans le vide.
- Mettre une talonnette dans les deux souliers et la porter le plus souvent possible.
- Choisir des souliers dont l'arrière est souple ou ouvert et ne frotte pas sur le talon.
- Appliquer de la glace 15 minutes à travers un linge à l'arrière du talon si cela soulage après l'activité.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Descendre le talon sous le bord d'une marche (exercice ou étirement).
- Étirer le mollet, même contre un mur, tant que l'attache du tendon est sensible.
- Courir en montée et porter des souliers rigides ou serrés qui appuient sur l'arrière du talon.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

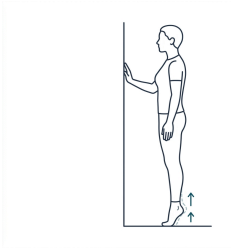


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Claquement brutal à l'arrière du talon avec perte de force (rupture à écarter : urgence).
- Rougeur, chaleur vive, peau ouverte ou fièvre.
- Douleur aux deux talons avec raideur matinale prolongée, ou douleurs au dos ou à d'autres articulations.
- Douleur qui empêche de porter des chaussures fermées malgré les adaptations.
- Absence de progrès après 12 semaines.

Durée habituelle : Amélioration plus lente qu'au milieu du tendon : comptez de 3 à 6 mois, parfois plus. Le retour graduel des mouvements de cheville vers le haut (marche, étirements) se fait plus tard, idéalement avec un physiothérapeute.



Maintien statique sur sol plat (étape de départ)

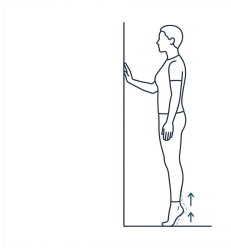
Départ : Debout à plat au sol, mains posées sur un mur.

Mouvement : Montez sur la pointe des deux pieds à une hauteur confortable et tenez immobile pendant 30 à 45 secondes.

Dosage : 4 à 5 répétitions avec 1 à 2 minutes de repos, 1 fois par jour, pendant 1 à 2 semaines.

Progression : Faites le maintien sur un seul pied, puis passez aux montées lentes sur sol plat.

Erreur fréquente : Faire l'exercice sur une marche, talon dans le vide.



Montées lentes sur la pointe des pieds sur sol plat

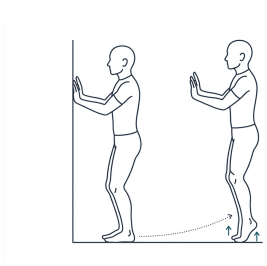
Départ : Debout sur sol plat, pieds à la largeur des hanches, genoux tendus, mains sur un comptoir.

Mouvement : Montez sur la pointe des pieds en 3 secondes, puis redescendez les talons jusqu'au sol en 3 secondes, pas plus bas.

Dosage : 3 séries de 12 à 15 répétitions, 3 fois par semaine, pendant au moins 12 semaines.

Progression : Faites l'exercice sur une seule jambe sur sol plat, puis ajoutez un sac à dos de plus en plus lourd.

Erreur fréquente : Faire l'exercice sur le bord d'une marche ou garder la même charge pendant des semaines.



Montées lentes genoux pliés sur sol plat

Départ : Debout face à un mur, genoux légèrement pliés, sans avancer les genoux loin au-dessus des orteils.

Mouvement : En gardant les genoux pliés, montez sur la pointe des pieds en 3 secondes et redescendez au sol en 3 secondes.

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

Progression : Passez sur un seul pied sur sol plat, puis ajoutez un sac à dos de plus en plus lourd.

Erreur fréquente : Tendre les genoux en montant ou plier la cheville à fond vers l'avant en bas du mouvement.

Références : Pringels L et al., Br J Sports Med, 2025 (PMID: 40011018) · Jonsson P et al., Br J Sports Med, 2008 (PMID: 18184750)

Dr. Morand