Arthrose de la cheville

CE QUE VOUS AVEZ

Le cartilage de votre cheville s'est aminci avec le temps, souvent des années après une entorse ou une fracture. Cela cause de la raideur le matin et une douleur à la marche. L'arthrose ne disparaît pas, mais rester actif, entretenir la mobilité et la force de la cheville et porter des chaussures adaptées aident à diminuer la douleur et à mieux fonctionner.

CE QUI AIDE

- Bouger doucement la cheville chaque matin avant de poser le pied par terre.
- Pratiquer une activité à faible impact (vélo stationnaire, natation, aquaforme) et renforcer les muscles autour de la cheville.
- Porter des espadrilles confortables à semelle ferme, arrondie à l'avant (semelle à bascule), pour faciliter le pas.
- Viser un poids santé et utiliser au besoin une canne ou une orthèse de cheville pour les longues marches.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Courir ou sauter sur des surfaces dures si cela augmente la douleur.
- Marcher longtemps pieds nus sur des planchers durs.
- Cesser de bouger par crainte d'user la cheville : les exercices doux n'accélèrent pas l'arthrose.

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

- Cheville soudainement très enflée, rouge et chaude, avec ou sans fièvre (infection ou crise inflammatoire à écarter rapidement).
- Blocage complet de la cheville.
- Douleur qui empêche de marcher dans la maison ou douleur constante la nuit.
- Douleur qui reste très limitante malgré 3 mois d'exercices et d'adaptations (d'autres traitements existent).

Durée habituelle : Amélioration progressive du confort sur 8 à 12 semaines d'exercices réguliers, à entretenir ensuite.



Cercles doux de la cheville (le matin)

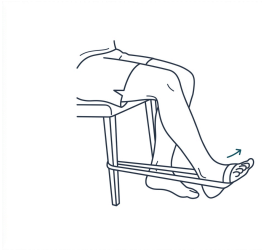
Départ : Assis au bord du lit ou sur une chaise, pied dans le vide.

Mouvement : Faites de grands cercles lents avec le pied dans un sens, puis dans l'autre, dans l'amplitude confortable.

Dosage : 10 cercles dans chaque sens, 2 fois par jour.

Progression : Enchaînez avec 10 mouvements doux vers le haut et vers le bas.

Erreur fréquente : Aller trop vite ou forcer contre un blocage.



Renforcement léger avec élastique (3 directions)

Départ : Assis jambes allongées, un élastique léger autour de l'avant du pied, tenu dans les mains ou fixé sur le côté.

Mouvement : Poussez doucement le pied contre l'élastique vers le bas (élastique tenu dans les mains), puis vers l'intérieur et vers l'extérieur (élastique fixé du côté opposé au mouvement), dans l'amplitude confortable.

Dosage : 2 séries de 10 répétitions par direction, 3 fois par semaine.

Progression : Utilisez un élastique un peu plus ferme, puis ajoutez des montées sur la pointe des pieds en appui sur un comptoir.

Erreur fréquente : Forcer contre un blocage douloureux.



Équilibre sur une jambe

Départ : Debout près d'un comptoir, mains à proximité.

Mouvement : Tenez-vous en équilibre sur le pied atteint pendant 20 secondes, genou légèrement souple.

Dosage : 3 répétitions, 1 fois par jour.

Progression : Tenez 30 secondes.

Erreur fréquente : Bloquer le genou vers l'arrière.

Références : Witteveen AGH et al., Cochrane Database Syst Rev, 2015 · Shibuya N et al., J Foot Ankle Surg, 2019

Dr. Morand