Pincement à l'avant ou à l'arrière de la cheville (conflit)

CE QUE VOUS AVEZ

Un tissu ou un petit relief osseux se pince quand vous pliez la cheville à fond vers l'avant (squat, montée) ou quand vous pointez fort le pied vers le bas (danse, frappe au soccer). Éviter temporairement la position qui pince et renforcer la cheville calment souvent les formes légères. Quand un relief osseux est en cause, une intervention est parfois nécessaire.

CE QUI AIDE

- Éviter temporairement le mouvement exact qui pince (pointes forcées, squats très bas).
- Mettre une petite talonnette provisoire dans les deux souliers si le pincement est à l'avant de la cheville.
- Renforcer les muscles autour de la cheville et travailler l'équilibre.
- Appliquer de la glace 15 minutes à travers un linge sur la zone sensible si cela soulage après le sport.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Forcer la cheville dans la position qui reproduit le pincement.
- Faire des étirements agressifs vers la zone douloureuse.
- Reprendre les sauts ou les frappes de balle tant qu'ils sont douloureux.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

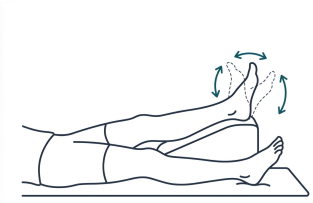


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin. Aucun exercice ne doit reproduire le pincement vif.

QUAND RECONSULTER

- Blocage ou ressaut douloureux net dans la cheville.
- Gonflement qui persiste.
- Engourdissements dans le pied.
- Pincement toujours présent après 8 à 12 semaines malgré l'adaptation du sport.

Durée habituelle : Amélioration en 4 à 8 semaines pour les formes légères. Si le pincement persiste après 3 mois, un avis orthopédique est indiqué.



Mobilité douce dans l'amplitude sans pincement

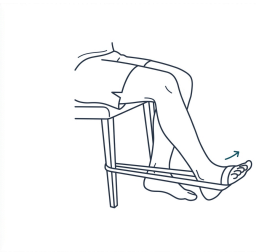
Départ : Assis, pied libre dans le vide.

Mouvement : Bougez lentement la cheville vers le haut et vers le bas en vous arrêtant juste avant le pincement.

Dosage : 10 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Aucune : cherchez un mouvement fluide, sans aller chercher la fin du mouvement.

Erreur fréquente : Tester le pincement à chaque répétition.



Renforcement avec élastique (dans la zone confortable)

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

Mouvement : Poussez 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), sans aller dans l'angle qui pince.

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

Progression : Utilisez un élastique plus ferme.

Erreur fréquente : Pointer le pied à fond si le pincement est à l'arrière.



Équilibre sur une jambe

Départ : Debout près d'un mur, pied à plat.

Mouvement : Tenez-vous en équilibre sur le pied atteint pendant 30 secondes.

Dosage : 3 répétitions, 1 fois par jour.

Progression : Ajoutez des mouvements doux des bras, puis fermez les yeux quelques secondes.

Erreur fréquente : Avancer beaucoup le genou au-dessus des orteils si le pincement est à l'avant.

Références : Vaseenon T, Amendola A, Curr Rev Musculoskelet Med, 2012 (PMID: 22403038) · Giannini S et al., Foot Ankle Int, 2013 (doi: 10.1177/1071100713477609)

Dr Morand