

TENDINITE ACHILLÉENNE

Elle est une inflammation douloureuse du tendon d'Achille.



FACTEURS POUVANT CAUSER UN SYNDROME FÉMOROPATELLAIRE

- Erreurs commises lors de l'entraînement : course sur des plans inclinés et le port de chaussures à semelle rigide
- Abus d'entraînement sur sol dur, trop mou (par exemple, sur du sable) ou synthétique
- Contracture de la chaîne postérieure ou manque de souplesse
- Pieds creux
- Pronation excessive à la phase d'appui
- Oubli de l'hydratation avant, pendant et après l'effort.

PRÉVENTION ET APPROCHE COMPLÉMENTAIRE

Afin de diminuer le risque de prolonger les symptômes de cette affection, il est préférable de :

- Étirer les muscles de la chaîne postérieure après une activité sportive
- Changer régulièrement les chaussures de course pour éviter de pratiquer le sport avec des chaussures usées ou sans absorption à la semelle
- Lors d'une douleur permanente lors de l'activité sportive, il est préférable de cesser temporairement l'activité

SOLUTIONS ORTHÉTIQUES

Orthèse plantaire



Il est fortement conseillé de porter une paire d'orthèses plantaires afin de supporter l'arche longitudinale interne. Elles doivent inclure des talonnettes temporaires pour diminuer la tension sur les tendons d'Achille. Un contrôle mensuel est nécessaire pour réajuster l'épaisseur des talonnettes pour ne pas provoquer de contracture des tendons.

Chaussure



Nous devons combiner les orthèses plantaires avec une chaussure absorbante pour réduire le choc à l'attaque du talon.