

Conseils de l'ostéopathe :
Entorse du Ligament Collatéral Externe (LCE) de la Cheville chez le Gymnaste

1. Échauffement Adapté

- **Exercices spécifiques :**
 - **Mobilisation de la cheville :** Réaliser des cercles avec les pieds (dans les deux sens) pour activer les articulations.
 - **Flexions et extensions des chevilles :** En position debout ou assise, alterner entre fléchir et étendre les pieds pour activer les muscles des mollets.
 - **Montées sur les orteils :** Effectuer des élévations sur les pointes des pieds pour renforcer les muscles stabilisateurs de la cheville.
 - **Étirements dynamiques** des muscles du mollet et du tibia : Utiliser des mouvements contrôlés pour préparer la cheville aux sollicitations.

2. Renforcement Musculaire

- **Exercices spécifiques :**
 - **Élévations de talons :** Debout, soulever les talons tout en maintenant l'équilibre pour renforcer les muscles des mollets.
 - **Exercices de proprioception :** Utiliser un coussin d'équilibre ou un bosu pour travailler l'équilibre sur une jambe et renforcer les muscles stabilisateurs.
 - **Renforcement des muscles dorsaux du pied :** Utiliser des bandes élastiques pour exercer des mouvements de flexion et d'extension des pieds contre résistance.
 - **Sauts et réceptions :** Pratiquer des sauts en gardant les pieds parallèles et en absorbant les chocs correctement à la réception.

3. Posture et Techniques

- **Conseils spécifiques :**
 - **Positionnement des pieds :** Toujours garder les pieds parallèles lors des sauts et des réceptions pour éviter un mouvement en torsion qui sollicite le LCE.
 - **Alignement corporel :** Maintenir une bonne posture du tronc pour équilibrer le poids et réduire le stress sur les chevilles.
 - **Techniques de réception :** Apprendre à fléchir les genoux et à absorber les impacts en fléchissant les chevilles pour éviter les mouvements brusques.
 - **Strapping préventif :** Considérer l'utilisation d'un strapping pour soutenir la cheville pendant les entraînements et les compétitions, surtout en cas de faiblesse antérieure.

4. Gestion des Entraînements

- **Conseils spécifiques :**
 - **Progressivité :** Augmenter progressivement l'intensité et la durée des séances d'entraînement pour éviter les blessures dues à une surcharge.
 - **Variété des exercices :** Alternier les types d'exercices (techniques, force, agilité) pour éviter de solliciter excessivement la cheville dans un seul type de mouvement.
 - **Incorporation de pauses :** Prendre des pauses régulières pour permettre aux muscles et ligaments de se reposer, surtout après des entraînements intenses.

5. Récupération et Étirements

- **Exercices spécifiques :**
 - **Étirements des muscles du mollet et des tibias :** Prendre le temps d'étirer les muscles après l'entraînement pour améliorer la souplesse et éviter les tensions.
 - **Auto-massages :** Utiliser un rouleau de massage ou des balles pour détendre les muscles autour de la cheville et stimuler la circulation sanguine.
 - **Cryothérapie (glace) :** Appliquer de la glace sur la cheville après des séances intenses pour réduire l'inflammation et les douleurs potentielles.
 - **Hydratation et nutrition :** Assurer une bonne hydratation et une alimentation équilibrée pour soutenir le processus de récupération.

6. Traitement Préventif chez l'Ostéopathe

- **Pourquoi consulter :**
 - **Évaluation des déséquilibres :** L'ostéopathe peut identifier et corriger les déséquilibres musculaires qui peuvent augmenter le risque d'entorse.
 - **Mobilisation articulaire :** Améliorer la mobilité de la cheville et des articulations adjacentes (genou, hanche) pour réduire les contraintes.
 - **Diminution des tensions musculaires :** Soulager les tensions qui pourraient influencer la mécanique de la cheville et augmenter le risque de blessure.
 - **Suivi régulier :** Consulter un ostéopathe après des traumatismes ou douleurs pour éviter des complications à long terme.



Exercices de renforcement du genou



Retour au site principal