

COMMENT GÉRER SOI-MÊME UNE DOULEUR DU TENDON D'ACHILLE ET QUAND CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ ?

La douleur du tendon d'Achille peut souvent être prise en charge à la maison, avec des exercices de renforcement et en modifiant les activités aggravantes.

Une douleur ou une gêne modérée pendant l'exercice est normale et sans danger. Si la douleur/raideur du tendon d'Achille s'améliore au début de l'exercice et si vous n'avez pas plus de douleurs le lendemain, la situation est favorable.



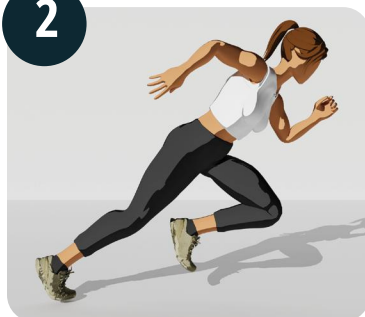
5 conseils pour votre douleur du tendon d'Achille

1 Renforcement des mollets

Les élévations du talon développent votre force et votre capacité à tolérer la charge d'entraînement que vous souhaitez réaliser !



2



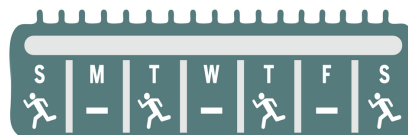
Continuez à bouger

Un repos excessif peut aggraver votre tendon PLUS que le fait de rester actif. Réduisez votre volume d'entraînement suffisamment pour diminuer les symptômes et vous assurer que la douleur ne sera pas plus importante le lendemain.

3

Planifiez vos activités

Évitez de faire des exercices avec impact pendant plusieurs jours consécutifs, comme courir ou sauter, lorsque votre tendon est douloureux.



4

Surveiller la raideur matinale et les symptômes

Des symptômes faibles et stables sont acceptables. Une augmentation de la raideur, des tiraillements ou des douleurs signifient que vous en avez probablement trop fait. Vous n'avez pas besoin de vous reposer (le lendemain de votre entraînement, reprenez les conseils 1 et 2), diminuez les activités et voyez comment vous vous sentez.

5

Soyez patient

Il n'existe pas de solution miracle, alors méfiez-vous des propositions séduisantes qui ne sont pas prouvées

Quand consulter un professionnel de santé pour une douleur du tendon d'Achille ?

Si votre tendon ne s'améliore pas lors de l'échauffement
Si la douleur s'aggrave au cours d'une activité, par exemple lorsque vous courez plus longtemps, consultez un professionnel de la santé.

Si ces conseils ne vous aident pas

Si les symptômes ne diminuent pas après avoir suivi ces cinq conseils, consultez un professionnel de la santé.

Si votre douleur au tendon vous inquiète

Si la douleur vous inquiète ou vous déprime, consulter un professionnel de la santé peut vous aider

Qui dois-je consulter pour prendre en charge ma douleur au tendon d'Achille ?

Les médecins du sport et les kinésithérapeutes sont souvent les personnes les plus compétentes pour traiter les douleurs du tendon d'Achille. Elles vous aideront à rester actifs.

Méfiez-vous des personnes qui vous proposent des solutions rapides, que ce soit sur Internet ou en clinique.

Voir "5 points importants lorsque vous consultez un professionnel de santé pour une douleur au tendon d'Achille".