







Liste d'exercices de réathlétisation de la cheville post entorse

Mobilisation articulaire		
Rotation de la cheville	Respecter le seuil de douleur	(Vidéo en annexe)
Flexion extension de la cheville		
Adduction / Abduction de la cheville		

Renforcement musculaire avec élastique		
Flexion / Extension	Respecter le seuil de douleur 3 séries de 10 à 20 répétitions	
Adduction / Abduction		

Proprioception		
Équilibre 1 jambe	Tenir en équilibre le plus longtemps possible	
Pied sur plan instable		

Réintégration dans un mouvement		
Saut alterné sur 1 jambe	Alterner gauche et droite environ 10/20 répétitions	