

# LES DOULEURS AUX TENDONS D'ACHILLE

Problème récurrent chez le coureur à pied et à fortiori du canicross, les douleurs sur le tendon d'Achille sont souvent la cause d'arrêts forcés alors même que la préparation d'un objectif se profile à l'horizon.

Y a-t-il un moyen de les éviter, de les limiter, de les traiter ? Si tu n'as pas la flemme je vais te donner quelques conseils ami lecteur.

Tout d'abord ce type de douleur ne relève pas forcément d'une tendinopathie, un petit passage chez le Doc pour déterminer d'où vient le problème est vivement recommandé.

## EN PRÉVENTIF

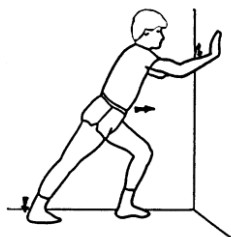
### Le protocole de Stanish tu mettras en place

Là vous me dites qui est ce Stanish ? Bon pour le coup je n'en sais rien mais si vous êtes curieux vous trouverez. En attendant il a mis en place tout un protocole à réaliser quotidiennement en préventif (mais également en curatif) qui vous permettra de ne pas avoir ce type de douleur.

Tous les jours une petite série d'exercice à base d'étirements et de renforcements excentriques doivent être réalisés... Mais j'entends déjà la question : Lesquels ? Patience c'est en dessous :

#### 1. Etirement du triceps

Les mains en appui sur un mur, tendez la jambe gauche en arrière jusqu'à sentir que le « mollet » tire, maintenez 20 secondes, relâchez et faites pareil avec la jambe droite. Répétez 5 fois pour chaque jambe.



#### 2. Glaçage

Non on ne parle pas cuisine, inutile de sortir le chocolat. Appliquez simplement une poche de glace sur le tendon gauche pendant 2 minutes puis faites la même chose sur le droit.

#### 3. Renforcement du triceps

En appui sur la jambe gauche sur une marche, le talon dans le vide, monter rapidement sur la pointe du pied et redescendez lentement, faites le 10 fois, puis passez à la jambe droite. Répétez 3 fois pour chaque jambe.

Si cela provoque une douleur importante, réalisez l'exercice en appui sur les 2 jambes.



Voilà vous savez tout sur le protocole de Stanish qui est professeur d'Orthopédie Surgery à Dalhousie University et médecin-chef de l'équipe canadienne (vous n'avez pas besoin d'aller chercher).

### Un drop trop bas tu n'utiliseras pas

Ne cédez pas à la mode minimaliste surtout en tant que coureur débutant. Un drop inférieur à 8, si vous n'avez pas une pose de pieds en médio pied (la plante) sur toute votre course, va entraîner des tensions sur le tendon qui vous causeront des douleurs par la suite, alors regardez bien ce critère lors de l'achat de vos chaussures d'entraînement et de compétition.

### Boire tu penseras

Ça paraît logique mais on oublie trop souvent que l'eau apporte les minéraux essentiels pour avoir des tendons en bon état.

### Des étirements réguliers tu pratiqueras

Question là aussi de bon sens mais on les néglige bien souvent. 5 à 10 étirements par jour, ça n'a jamais tué quelqu'un !

### Les deux tendons quotidiennement tu masseras

Il suffit d'une à deux minutes sur chaque tendon pour enrayer la prolifération de cristaux de calcium qui provoquent des douleurs, donc n'hésitez pas !

## Et si la douleur est là et bien installée en curatif, que dois-je faire ?

Tout d'abord consultez, c'est la base, n'allez pas sur Doctissimo, non, rien ne vaut un avis médical avec un bon médecin du sport, un tour régulier également chez le dentiste n'est pas inutile.

En fonction de ce qu'il vous recommande, vous pourrez également demander à votre kiné des ondes de chocs, c'est douloureux mais bougrement efficace.

Vous pourrez également prendre un peu de repos, parfois ce n'est pas si mal que de laisser la machine souffler.

Enfin, en règle générale évitez les anti-inflammatoires qui masqueront un temps la douleur mais ne régleront le problème.

Voilà vous savez à peu près tout maintenant, si vous n'avez pas encore mal, il ne tient qu'à vous de prévenir les douleurs sur les deux tendons d'Achille !

Benoit LANCON

Sprint → Canicross → Ultra Trail...  
BEES Athlétisme – BEES Handisport