

# Techniques d'étirements du muscle du mollet

## 1. Bases

Les muscles du mollet, principalement le triceps, peuvent être rétractés, de façon congénitale ou acquise.

Cette rétraction va limiter la mobilité en flexion dorsale de la cheville en position debout (marche et course), puisque le triceps s'attache sur le calcaneus par le tendon d'Achille.

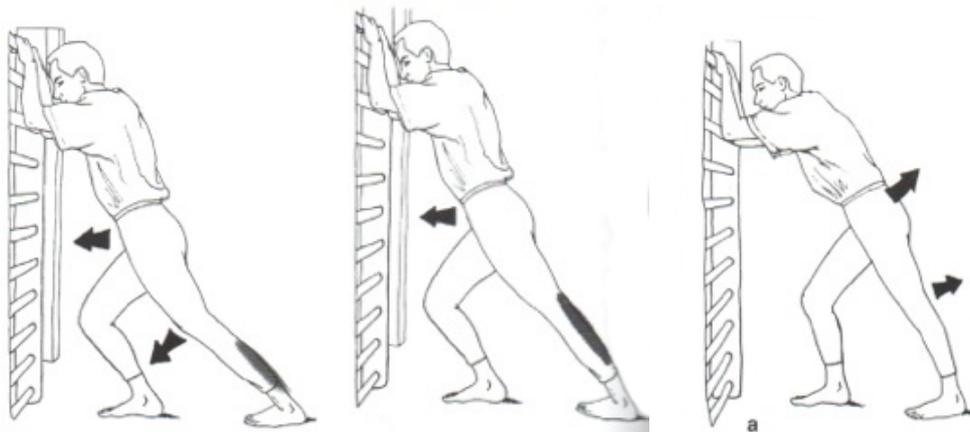
Cela va créer des contraintes importantes sur l'avant-pied (métatarsalgies cf fiche), sur l'insertion de l'aponévrose plantaire (cf fiche aponévrosite) et sur le tendon d'Achille lui-même (cf fiche tendinite d'Achille)

## 2. Buts

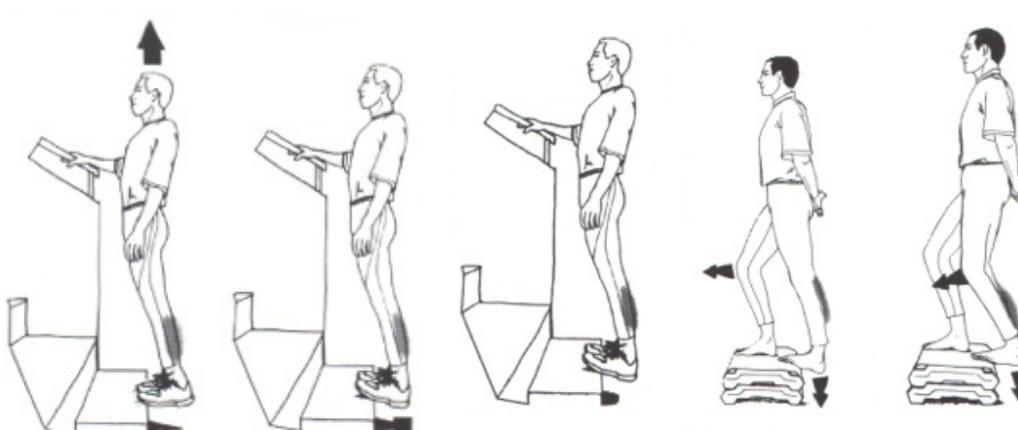
L'étirement des fibres musculaires du triceps va progressivement diminuer la tension sur toutes les structures en aval (tendon d'Achille, aponévrose plantaire, têtes métatarsiennes ...) et contribuer, en association avec d'autres méthodes thérapeutiques (médicales ou chirurgicales) à améliorer la fonction des patients.

## 3. Méthodes

### a. Fente avant



### b. Bord de marche



c. « Taloche de maçon »



#### 4. Fréquence

- a. Au moins 1 fois par jour, tous les jours, pendant 4 à 6 mois
- b. Ce n'est pas un traitement minute !
- c. Persévérer est fondamental !

#### 5. Résultats

- Evaluation lors d'une consultation à 4 ou 6 mois de la mise en place de ces exercices
- Selon l'efficacité et l'importance de la gêne résiduelle, un allongement chirurgical du triceps (technique de Strayer par exemple)(voir fiche) pourra être proposé.