TENDINOPATHIE D'ACHILLE

Tendinite d'Achille

Douleur du tendon au-dessus du talon, raide le matin.

SPORT, MUSCLES ET TENDONS

UN TENDON SE SOIGNE EN LE CHARGEANT PROGRESSIVEMENT.

BON À SAVOIR

Le traitement de première intention est un renforcement progressif du mollet sur plusieurs mois. L'activité peut souvent être poursuivie en surveillant la douleur pendant l'effort et le lendemain matin.

Ce qui aide

- Continuez une activité, en réduisant ce qui fait trop mal.
- Portez des chaussures avec un léger talon.
- Notez votre douleur chaque matin.

Ce qui freine

- L'arrêt complet de toute activité.
- Étirer fort le mollet jusqu'à la douleur.
- Augmenter d'un coup la course, les sauts ou les côtes.

LE PETIT PLUS Ni le chaud ni le froid ne traitent le tendon : utilisez ce qui vous soulage.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Tenir sur les pointes

Debout sur les deux pointes à mi-hauteur, tenez la position.

5 fois 30 à 45 secondes

Dès aujourd'hui

2 Pointes à deux pieds

Montez en 2 secondes, redescendez en 3 secondes.

3 séries de 15

Douleur jusqu'à 5/10, calmée le lendemain matin

3 Pointes à un pied

Même mouvement sur un pied, genou légèrement plié.

3 séries de 15

Quand l'exercice 2 est facile

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- un claquement net, impossible de monter sur la pointe ;
- le tendon est rouge, chaud, très gonflé ;
- la douleur est présente au repos et la nuit ;
- plusieurs tendons ou articulations sont douloureux ;
- la douleur a commencé pendant ou après un traitement antibiotique (fluoroquinolone).

Claquement brutal à l'arrière de la cheville, comme un coup de pied, avec difficulté à marcher : consultez rapidement, sans attendre.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : Chimenti et al., Achilles Pain CPG, JOSPT, 2024 · Silbernagel et al., American Journal of Sports Medicine, 2007.