



**Centre de Rééducation et de
Traumatologie**

« **Medi Berriat** »

5 Rue Pierre Sénard

38000 Grenoble

Tel : 04 76 96 66 74

Fax : 04 38 12 00 36

Kinésithérapie - Rééducation

Balnéothérapie

Kinésithérapie du sport

Ondes de choc

Au cabinet / A domicile

BONNEFOY-CUDRAZ Fabien

JOYE Juliette

TURRI Mickael

AUDRAS Chloé

DURAND Aurélien

MARSEILLE Grégoire

NOTHBAAR Mathieu

RONAT-MALLIE Ana

VITETTA Lucile

Masseurs-Kinésithérapeutes

Diplômés d'Etat

EXERCICES A DOMICILE : LESION MUSCULAIRE TRICEPS SURAL

A faire quotidiennement

1/ Etirements du Triceps sural

Soléaire



Jumeaux



2x30s / étirements :



2/ Travail excentrique cicatriciel

3 à 4 séries de 20

Monter sur les 2 pointes de pied puis descendre sur 1 seul.

Débuter avec le poids du corps la semaine 1 puis faire l'exercice sur une marche et enfin augmenter la charge de travail en ajoutant un sac avec du poids

L'exercice ne doit pas déclencher de douleur (sauf un peu vraiment à la fin des séries).

L'exercice peut aussi être réalisé le genou fléchi.



3/ Etirements

4/ glacage

Se masser avec un glaçon.