

PROTOCOLE DE STANISH

Prise en charge des tendinopathies d'Achille et lésions myo-aponévrotique du Triceps Sural

Le protocole de Stanish consiste en des exercices de renforcement et d'étirement du triceps sural (muscle du mollet) qui permet de retrouver une souplesse et une force optimale du tendon d'Achille.

Ce programme se déroule sur 3 à 6 semaines quotidiennement avec une progression régulière des exercices.

DEROULEMENT D'UNE SEANCE

- Etirements
- Renforcement musculaire excentrique
- Etirements
- Glaçage

1/ Etirements

Etirement du mollet

20 secondes, 5 fois de chaque côté



2/ Renforcement musculaire excentrique



A partir de la position ci-contre, le mouvement consiste à monter sur la pointe des pieds puis redescendre le talon dans le vide en maintenant la jambe tendue.

La progression se fait suivant 2 paramètres

- La charge : 2 jambes, puis 1 pied, puis avec charge (sac à dos, altères...)
- La vitesse du mouvement : d'abord lente, puis moyenne, puis rapide.



Au cours de chaque séance, il est effectué **3 séries de 10 mouvements**, entrecoupées d'**1 minute de repos**.
 Si le programme est fait correctement une légère douleur doit apparaître au cours de la dernière série d'exercice.
 En pratique la progression s'effectue suivant le tableau ci-dessous :

semaine	jours	vitesse	charge
1	1 & 2	lente	Appui bipodal
	3 à 5	moyenne	
	6 & 7	rapide	
2	1 & 2	lente	Augmentation de l'appui côté atteint
	3 à 5	moyenne	
	6 & 7	rapide	
3	1 & 2	lente	Appui unipodal (A.U)
	3 à 5	moyenne	
	6 & 7	rapide	
4	1 & 2	lente	A. U. + charge additionnelle 10% du poids du corps
	3 à 5	moyenne	
	6 & 7	rapide	
5	1 & 2	lente	A. U. + charge additionnelle 20% du poids du corps
	3 à 5	moyenne	
	6 & 7	rapide	
6	1 & 2	lente	A. U. + charge additionnelle 20% du poids du corps
	3 à 5	moyenne	
	6 & 7	rapide	

Le niveau de résistance à appliquer au début du programme dépend du niveau de douleur :

- Douleur dans la vie quotidienne ou activité sportive impossible : niveau 1 (sur les 2 pieds)
- Douleur pendant la course à pied, limitant l'effort : niveau 3 (sur un pied)
- Douleur pendant les activités intenses : niveau 4
- Douleur aux activités extrêmes : niveau 5 ou 6

3/ Etirements : idem 1/

4/ Glaçage

Chaque séance est suivie d'un glaçage systématique de 10 mn grâce à de la glace pilée mise dans un sac en plastique et recouvrant le tendon d'Achille par l'entremise d'un mouchoir (attention, pas de glace mise directement sur la peau car risque de brûlure)

ACTIVITES SPORTIVES PENDANT LE PROGRAMME

Le principe même du traitement repose sur la poursuite du sport pendant le traitement. Cependant, l'activité sportive engendrant la douleur est modérée en fonction du niveau de douleur. En général, le niveau d'activité sportive se situe un niveau au-dessous de celui qui provoque la douleur. Par exemple, si la douleur apparaît pour des distances de 20 km de course à pied, il faut réduire la distance parcourue afin d'éviter la survenue de cette douleur. Les activités sans impulsions (vélo, natation) peuvent être continuées sans restriction pendant le programme.