

Renforcement des muscles intrinsèques et extrinsèques du pied

Conseils pour le quotidien

- Marcher pieds nus le plus souvent possible
- Conserver un pied arqué lors de la pose de pied au sol
- Renforcer vos fessiers afin d'améliorer la stabilité de votre bassin

Cliquez sur le nom de l'exercice en bleu ou scanner le QR code pour être redirigé vers la vidéo



[Short foot](#)

Maintenir la position raccourcie ... secondes
A réaliser fois par jour



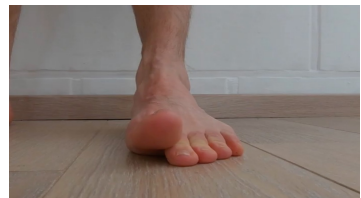
[Toes spread out](#)

A réaliser répétitions fois par jour



[First toe flexion](#)

A réaliser répétitions fois par jour



[Second to fifth toes flexion](#)

A réaliser répétitions fois par jour



[Tibial postérieur](#)

A réaliser répétitions fois par jour



[Long fléchisseur des orteils \(Towel Curl\)](#)

A réaliser répétitions fois par jour



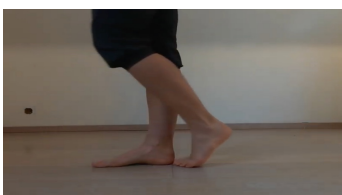
[Vele's forward lean](#)

A réaliser répétitions fois par jour



[Soléaire](#)

A réaliser selon le tempo / / /
TST de secondes
.... fois par jour



[Reverse tandem gait](#)

A réaliser répétitions fois par jour



[Doming](#)

Maintenir la position raccourcie ... secondes
A réaliser fois par jour

- Gooding TM, Feger MA, Hart JM, Hertel J. Intrinsic Foot Muscle Activation During Specific Exercises: A T2 Time Magnetic Resonance Imaging Study. *J Athl Train.* 2016 Aug;51(8):644-650.
- McKeon PO, Fourchet F. Freeing the foot: integrating the foot core system into rehabilitation for lower extremity injuries. *Clin Sports Med.* 2015 Apr;34(2):347-61.
- E. P. Mulligan et P. G. Cook, « Effect of plantar intrinsic muscle training on medial longitudinal arch morphology and dynamic function », *Man. Ther.*, vol. 18, no 5, p. 425-430, oct. 2013
- Gaillet JC, Biraud JC, Bessou M, Bessou P. Modifications of baropodograms after transcutaneous electric stimulation of the abductor hallucis muscle in humans standing erect. *Clin Biomech (Bristol, Avon).* 2004 Dec;19(10):1066-9.
- Sulowska I, Mika A, Oleksy Ł, Stolarczyk A. The Influence of Plantar Short Foot Muscle Exercises on the Lower Extremity Muscle Strength and Power in Proximal Segments of the Kinematic Chain in Long-Distance Runners. *Biomed Res Int.* 2019 Jan 2;2019:6947273.
- Sulowska I, Oleksy Ł, Mika A, Bylina D, Sołtan J. The Influence of Plantar Short Foot Muscle Exercises on Foot Posture and Fundamental Movement Patterns in Long-Distance Runners, a Non-Randomized, Non-Blinded Clinical Trial. *PLoS One.* 2016 Jun 23;11(6):e0157917.
- Sulowska I. Impact of Short Foot Muscle Exercises on Quality of Movement and Flexibility in Amateur Runners. *Int J Environ Res Public Health* 2020 Sep 8;17(18):6534.