

# Réentraînement de la cheville

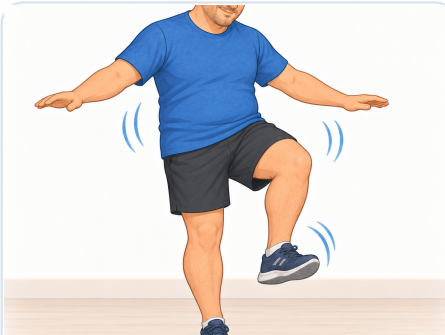
Semaine 1 : par où commencer ? Trois priorités simples pour reprendre avec méthode.

Après validation de la reprise par votre médecin, chirurgien ou kinésithérapeute, le plus important n'est pas d'en faire beaucoup tout de suite, mais de reprendre progressivement et dans le bon ordre.



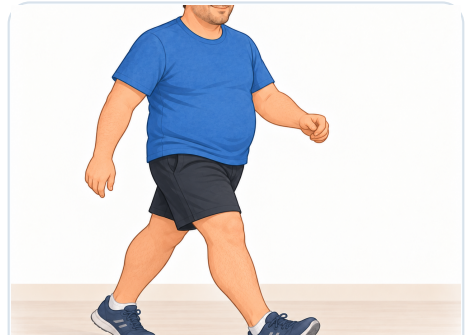
## 1 Retrouver de la mobilité

Recommencez par des mouvements simples de cheville, dans les amplitudes autorisées, sans chercher à forcer.



## 2 Force & proprioception

Reprenez progressivement le contrôle et la force avec des exercices simples, comme l'équilibre sur un pied, adaptés à votre niveau.



## 3 Reprendre une activité globale

La marche, le vélo ou une autre activité adaptée peuvent compléter le travail local et réhabituer le corps à bouger.

### Une règle simple

Commencez modestement, observez vos sensations, puis augmentez progressivement. La régularité vaut mieux qu'une grosse séance suivie de plusieurs jours d'arrêt.

### Important

Cette fiche ne remplace pas un avis médical ou kinésithérapique. Elle présente seulement les premières priorités d'un travail plus complet. La reprise doit être validée par votre suivi de santé.

### Dans le livre complet

Une progression structurée sur 4 semaines avec exercices, répétitions, cardio et évolution du travail.

9,90 €

Découvrir le livre complet  
[VieEnPleineForme.com](http://VieEnPleineForme.com)