

# PIED en OSTEO



# PIED en 7 chapitres



- 1 Auto conseils
- 2 Auto massages
- 3 Auto mobilisation
- 4 Auto étirement
- 5 Auto raccourcissement
- 6 Auto Yoga
- 7 Auto gym

# 1. AUTO CONSEILS



- Chaussage :éviter chaussures de jogging ou trop mode ;les essayer en fin de journée
- Semelle orthopédique
- Pas de grand talon ni de chaussures de tennis ou autre sport pour marcher

## 2. AUTO MASSAGE



- la réflexothérapie à la bouteille
- Massage à la balle de tennis de droite à gauche d'avant- arrière
- Le décordage vibratoire des tendons (extenseur du gros orteil, ext communs de l' Achille ; des lig lat int et lig lat ext

# 3.AUTO MOBILISATION



- Flexion extension de la cheville
- valgus varus du talon (incliner de dt à g )
- prono sup medio pied(tordre)
- Flexion extension des orteils
- Pianoter sur Baguettes métatarsiennes

## 4. Auto stretching



- A la serviette
- Flexion extension et renforcement latéral
- et en Miotensif:étirer arriver à la barrière exercer une contre poussée de 6 sec re étirer

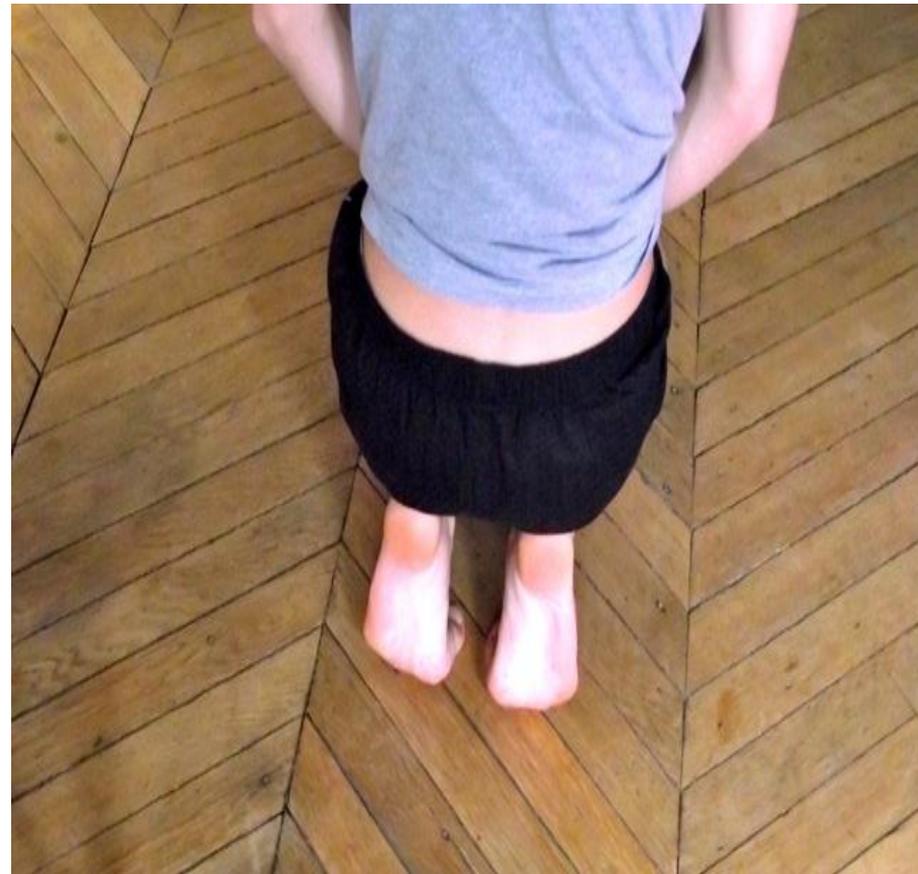
## 5. AUTO JONES SCS



- La banane de l'épine calcanéenne
- Le raccourcissement du lig lat ext de la cheville
- Repérer un pt très sensible et raccourcir autour rester 90 sec ainsi revenir lentement

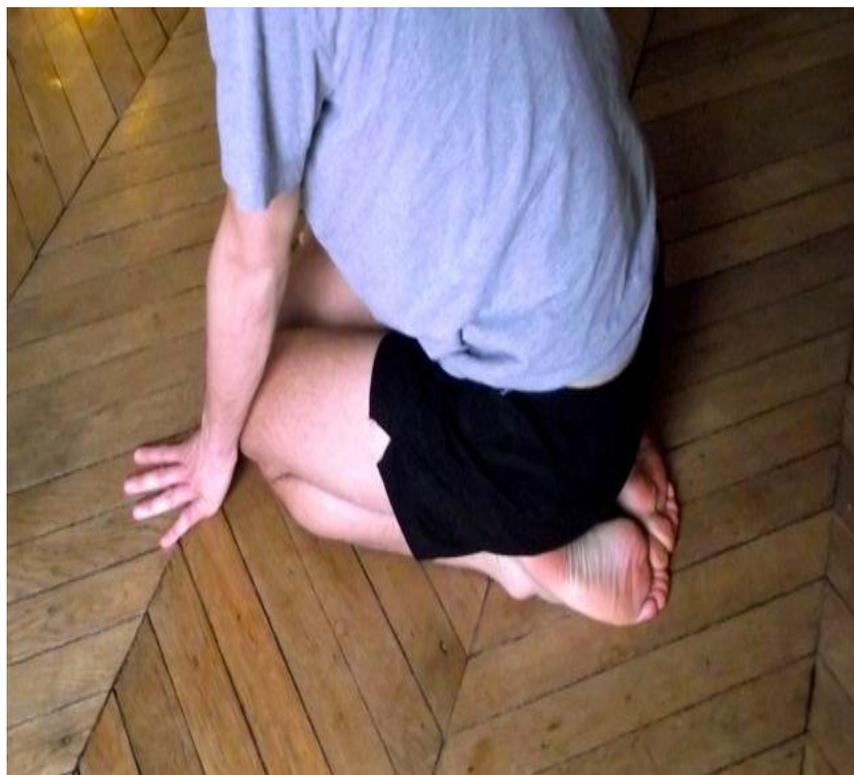
# 6.AUTO POSTURE DE YOGA

**Orteils : vue de profil et de dos, puis sur le coup de pied; y rester 2 mm**



# YOGA

**Voila pour le coup de pied  
s'aider des mains puis sans aide S'accroupir à l'indienne 2 mn**



# 7.auto gym



- Marcher pied nu sur pointe, sur talon ,sur bord externe, sur bord interne en pensant au bord interne
- Le chien sur la plage de D. Silvestre: pieds nus sur sable recroqueviller les orteils et rejeter le sable en arrière,gratter.