

# En finir avec la douleur au tendon d'Achille : Votre carnet de progression sur 12 semaines

---

## Objectifs du programme

- Réduire progressivement l'inflammation et la douleur au quotidien.
- Renforcer la structure tendineuse via le protocole excentrique.
- Suivre objectivement votre capacité de charge sur 12 semaines.
- Identifier les signaux d'alerte pour ajuster l'intensité.

## Les exercices excentriques clés

- Montée sur deux pieds : Se mettre sur la pointe des pieds sur une marche.
- Descente lente : Transférer le poids sur la jambe douloureuse et descendre le talon sous le niveau de la marche en 3 secondes.
- Volume : 3 séries de 15 répétitions, 2 fois par jour.
- Progression : Ajouter du lest (sac à dos) une fois que l'exercice est indolore.

## Journal de suivi hebdomadaire (Modèle)

- Semaine [1-12] : Notez la douleur au repos (échelle de 0 à 10).
- Douleur à l'effort : Notez le niveau de gêne pendant les exercices.
- Volume d'exercice : Nombre de répétitions et poids additionnel utilisé.
- Observations : Sommeil, niveau de fatigue, ou activités annexes ayant impacté la douleur.

## Conseils pour une récupération optimale

- Ne jamais forcer si la douleur dépasse 3/10 pendant l'exercice.
- Appliquer de la glace 10 minutes après la séance si une inflammation est ressentie.
- Maintenir une hydratation optimale pour la santé des tissus conjonctifs.
- Consulter un professionnel de santé en cas de douleur aiguë persistante ou de gonflement soudain.