Exercices hanche et bassin

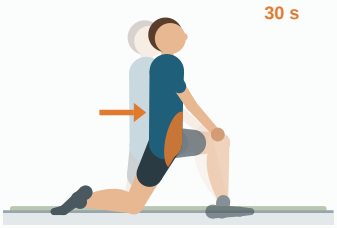
Programme à domicile – étirements idéalement chaque jour (au moins 4 fois par semaine), mobilité chaque jour ou en échauffement, sauf avis contraire de votre ostéopathe.

Silhouette claire = position de départ · silhouette foncée = position d'arrivée · flèche = sens du mouvement · zone orange = muscle travaillé ou étiré

Étirements

ÉTIREMENT (PSOAS)

1 Étirement du psoas – fente genou au sol

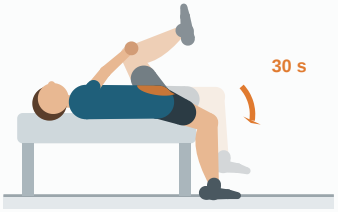


1. Un genou au sol (posé sur un coussin), l'autre pied devant, genou à 90°.
2. Rentrez légèrement le ventre et basculez le bassin vers l'arrière : le dos reste droit, sans cambrer.
3. Avancez doucement le bassin : l'étirement se ressent à l'avant de la hanche du genou posé au sol.

3 × 30 s par côté

ÉTIREMENT (PSOAS, VARIANTE)

2 Étirement du psoas – allongé au bord du lit

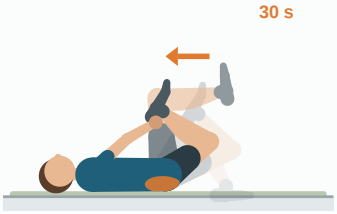


1. Allongé sur le dos, les fesses au bord du lit.
2. Ramenez un genou contre la poitrine et tenez-le avec les mains : le bas du dos reste à plat.
3. Laissez l'autre jambe pendre dans le vide, détendue. L'étirement se ressent à l'avant de la hanche.

3 × 30 s par côté

ÉTIREMENT (PIRIFORME)

3 Étirement du piriforme – position en 4

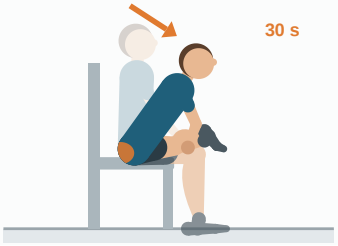


1. Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds au sol. Posez une cheville sur le genou opposé : les jambes forment un « 4 ».
2. Passez les mains derrière la cuisse de la jambe d'appui et ramenez-la doucement vers la poitrine.
3. L'étirement se ressent en profondeur dans la fesse de la jambe croisée. Gardez la tête et les épaules au sol, puis changez de côté.

3 × 30 s par côté

ÉTIREMENT (FESSIERS)

4 Étirement des fessiers – assis

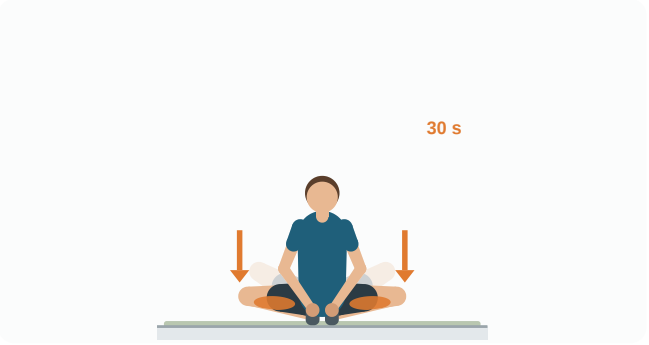


1. Assis sur une chaise, posez la cheville sur le genou opposé.
2. Gardez le dos droit et penchez le buste vers l'avant en partant des hanches.
3. L'étirement se ressent dans la fesse de la jambe croisée.

3 × 30 s par côté

ÉTIREMENT (ADDUCTEURS)

5 Étirement des adducteurs – papillon



1. Assis au sol, dos droit, plantes des pieds l'une contre l'autre.
2. Tenez vos pieds et rapprochez-les du bassin selon votre souplesse.
3. Laissez descendre les genoux vers le sol, sans forcer, en vous aidant des coudes si besoin.

3 × 30 s

Mobilité

MOBILITÉ (HANCHE)

6 Balancier de jambe

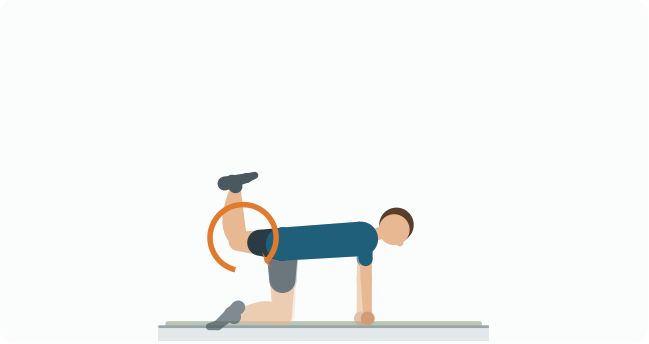


1. Debout, une main sur un appui, en équilibre sur une jambe.
2. Balancez l'autre jambe d'avant en arrière, de façon souple et contrôlée.
3. Augmentez peu à peu l'amplitude, sans cambrer le dos.

2 × 15 balancements par jambe

MOBILITÉ (HANCHE)

7 Cercles de hanche à quatre pattes



1. À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches.
2. Levez un genou et dessinez lentement de grands cercles avec.
3. Le dos reste stable, seul le genou bouge. Faites les cercles dans les deux sens.

2 × 8 cercles par sens et par jambe

Conseils

- Étirez-vous sans douleur : une tension douce, jamais de douleur vive.
- Respirez lentement et relâchez un peu plus à chaque expiration, sans à-coups.
- Pour le psoas, gardez le bassin basculé vers l'arrière : si vous cambrez le dos, l'étirement est perdu.
- Prenez rendez-vous si la gêne persiste plus de 2 à 3 jours : je vous examinerai et vous orienterai si nécessaire.