SYNDROME DE L'ESSUIE-GLACE : EXERCICES ET CONSEILS

Phase 1 (douleur présente) : étirements doux et renforcement couché chaque jour, course réduite, sans descentes. Phase 2 : renforcement debout 1 fois par jour ou tous les 2 jours. Phase 3 : reprise progressive de la course sur terrain plat.

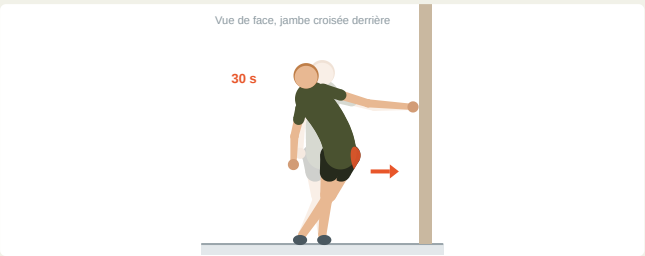
La règle de la douleur : courez tant que la douleur sur le côté du genou n'apparaît pas, et arrêtez-vous dès qu'elle arrive, plutôt que de finir la sortie en boitant. Pendant les exercices, pas de douleur sur le côté du genou.

Faites les exercices dans l'ordre. Silhouette claire = départ · silhouette foncée = arrivée · zone orange = muscle étiré

ÉTIREMENT (TFL, BANDELETTE ILIO-TIBIALE)

1 ÉTIREMENT DU TFL (TENSEUR DU FASCIA LATA) – DEBOUT

Phase 1 : en douceur, sans douleur sur le côté du genou.



1. Debout à côté d'un mur, une main posée dessus. Croisez la jambe la plus proche du mur derrière l'autre.
2. Poussez doucement la hanche vers le mur, les deux pieds au sol et les genoux tendus, le buste légèrement penché du côté opposé.
3. L'étirement se ressent sur le côté de la hanche, parfois le long de la cuisse. Changez de côté.

2 × 30 s par côté

ÉTIREMENT (TFL, VARIANTE)

2 ÉTIREMENT DU TFL – ALLONGÉ SUR LE CÔTÉ

Phase 1 : variante plus passive, à faire le soir.



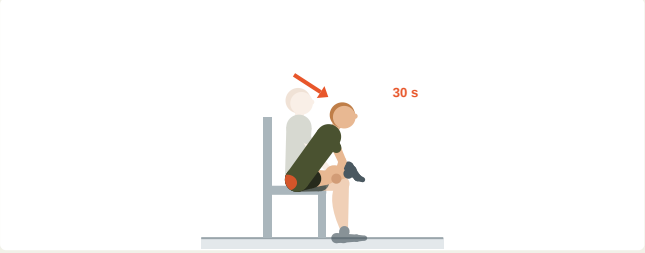
1. Allongé sur le côté, la tête sur un coussin, la jambe du dessous pliée devant vous.
2. Tendez la jambe du dessus dans le prolongement du corps, légèrement en arrière.
3. Laissez-la descendre doucement derrière la jambe du dessous, par son propre poids, sans tourner le bassin. L'étirement se ressent sur le côté de la hanche.

2 × 30 s par côté

ÉTIREMENT (FESSIERS)

3 ÉTIREMENT DES FESSIERS – ASSIS

Phase 1 : pour détendre l'arrière de la hanche.



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.

2 × 30 s par côté

RENFORCEMENT (MOYEN FESSIER)

4 COQUILLAGE (CLAMSHELL)

Phase 1 : le moyen fessier, sans bouger le bassin.



1. Allongé sur le côté, genoux pliés, pieds l'un contre l'autre, tête posée sur le bras.
2. Sans bouger le bassin, ouvrez le genou du dessus en gardant les pieds collés.
3. Tenez 2 secondes, puis refermez lentement. Changez de côté.

3 × 15 par côté

RENFORCEMENT (MOYEN FESSIER)

5 ABDUCTION DE HANCHE COUCHÉ SUR LE CÔTÉ

Phase 1 : jambe tendue, pointe du pied vers l'avant.



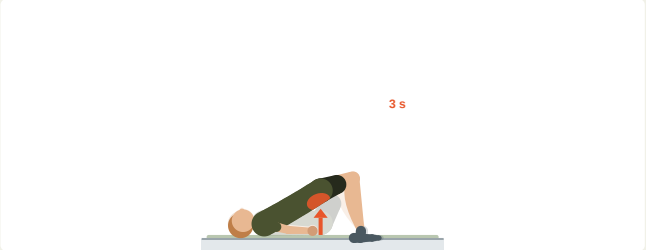
1. Allongé sur le côté, jambe du dessous pliée pour être stable.
2. Jambe du dessus tendue, pointe du pied vers l'avant : montez-la d'une vingtaine de centimètres.
3. Tenez 2 secondes, puis redescendez lentement, sans basculer le bassin en arrière.

3 × 12 par côté

RENFORCEMENT (FESSIERS, BAS DU DOS)

6 PONT FESSIER

Phase 1 puis 2 : d'abord sur deux pieds, puis sur une jambe.



1. Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds à plat écartés de la largeur du bassin.
2. Expirez et soulevez les fesses jusqu'à aligner genoux, bassin et épaules, sans cambrer.
3. Tenez 3 secondes, puis redescendez lentement. Progression : sur une seule jambe.

3 × 10

RENFORCEMENT (OBLIQUES, CARRÉ DES LOMBES)

7 GAINAGE LATÉRAL SUR LES GENOUX

Phase 2 : pour la stabilité du bassin.



1. Allongé sur le côté, appui sur l'avant-bras, coude sous l'épaule, genoux pliés.
2. Soulevez le bassin pour aligner la tête, le bassin et les genoux.
3. Tenez en respirant, puis changez de côté. Progression : jambes tendues.

3 × 20 à 30 s par côté

RENFORCEMENT (MOYEN FESSIER, EN APPUI)

8 ÉLÉVATION DU BASSIN SUR UNE MARCHE

Phase 2 : le moyen fessier qui travaille debout, comme quand on court.



1. Debout sur une marche, sur une jambe, l'autre jambe dans le vide, une main sur la rampe si besoin.
2. Laissez descendre le bassin du côté de la jambe dans le vide, sans plier le genou d'appui.
3. Remontez le bassin en serrant le côté de la hanche d'appui, plus haut que l'horizontale. Tenez 2 secondes.

3 × 12 par côté

RENFORCEMENT (FESSIERS, CONTRÔLE DU GENOU)

9 DESCENTE DE MARCHE CONTRÔLÉE

Phase 2 : le genou reste au-dessus du pied, jamais vers l'intérieur.



1. Debout sur une marche sur une jambe, l'autre jambe tendue devant, dans le vide.
2. Pliez lentement le genou d'appui pour aller toucher le sol avec le talon de l'autre pied, en 3 secondes.
3. Gardez le genou d'appui bien au-dessus du pied : il ne doit pas rentrer vers l'intérieur. Remontez, puis recommencez.

3 × 10 par côté

REPRISE DU SPORT

10 PETITS SAUTS ET PAS CHASSÉS

Phase 3 : sauts sur une jambe sans douleur avant de reprendre la course.



1. Seulement quand la marche, les montées sur pointes et l'équilibre sur une jambe ne font plus mal.
2. Faites de petits sauts sur place sur la jambe blessée, puis vers l'avant et sur les côtés, en atterrissant en douceur.
3. Puis des pas chassés de chaque côté. Augmentez la vitesse progressivement avant de reprendre votre sport.

3 × 10 sauts

QUAND CONSULTER ?

- **À signaler lors de votre consultation :** un genou gonflé, qui se bloque ou se dérobe ; une douleur à l'intérieur ou à l'avant du genou plutôt que sur le côté ; une douleur apparue après un choc ou une torsion ; une douleur au repos ou la nuit.
- Ces signes évoquent une autre cause (ménisque, ligament, rotule) : parlez-en lors de votre consultation, je vous examinerai et vous orienterai si besoin. Sinon, je vous examinerai (hanche, bassin, genou, pied, foulée) et adapterai la reprise.