DOULEUR DE HANCHE : EXERCICES ET CONSEILS

Une fois par jour, ou au minimum 3 fois par semaine, en commençant par les mouvements de mobilité. Ajoutez une marche de 15 à 30 minutes par jour, à votre rythme.

La règle de la douleur : une légère gêne pendant les exercices est acceptable si elle disparaît dans l'heure qui suit. Si la douleur augmente ou dure jusqu'au lendemain, faites des mouvements plus petits et moins de répétitions.

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

MOBILITÉ (HANCHE)

1 BALANCIER DE JAMBE

Pour commencer en douceur, sans chercher l'amplitude maximale.



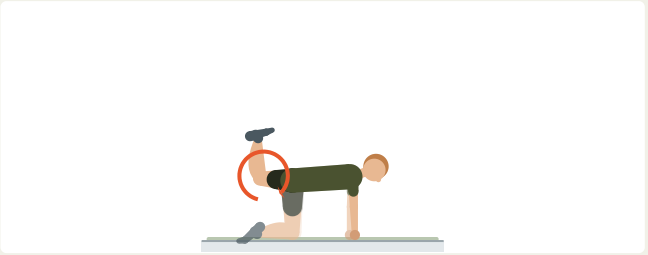
1. Debout, une main sur un appui, en équilibre sur une jambe.
2. Balancez l'autre jambe d'avant en arrière, de façon souple et contrôlée.
3. Augmentez peu à peu l'amplitude, sans cambrer le dos.

15 balancements par jambe

MOBILITÉ (HANCHE)

2 CERCLES DE HANCHE À QUATRE PATTES

Des cercles lents, dans l'amplitude confortable.



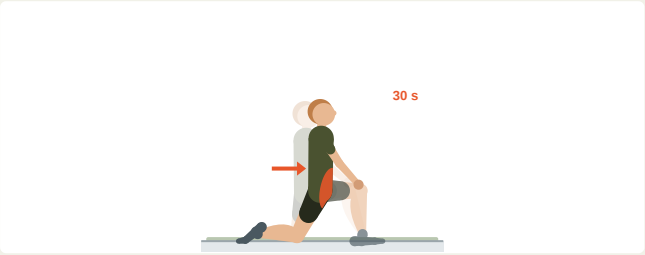
1. À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches.
2. Levez un genou et dessinez lentement de grands cercles avec.
3. Le dos reste stable, seul le genou bouge. Faites les cercles dans les deux sens.

8 cercles par sens et par jambe

ÉTIREMENT (PSOAS)

3 ÉTIREMENT DU PSOAS – FENTE GENOU AU SOL

Pour l'avant de la hanche, souvent raide après une journée assis.



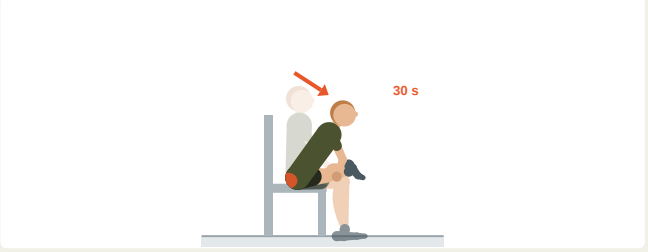
1. Un genou au sol (posé sur un coussin), l'autre pied devant, genou à 90°.
2. Rentrez légèrement le ventre et basculez le bassin vers l'arrière : le dos reste droit, sans cambrer.
3. Avancez doucement le bassin : l'étirement se ressent à l'avant de la hanche du genou posé au sol.

2 × 30 s par côté

ÉTIREMENT (FESSIERS)

4 ÉTIREMENT DES FESSIERS – ASSIS

Plus doux que la position en 4 quand la hanche est raide.



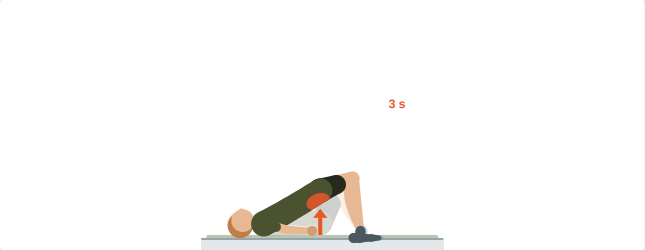
1. Assis sur une chaise, posez la cheville sur le genou opposé.
2. Gardez le dos droit et penchez le buste vers l'avant en partant des hanches.
3. L'étirement se ressent dans la fesse de la jambe croisée.

2 × 30 s par côté

RENFORCEMENT (FESSIERS, BAS DU DOS)

5 PONT FESSIER

Les fessiers soulagent la hanche à chaque pas.



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.

2 × 10

RENFORCEMENT (MOYEN FESSIER)

6 ABDUCTION DE HANCHE COUCHÉ SUR LE CÔTÉ

Pour le moyen fessier, le muscle qui stabilise le bassin quand on marche.



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.

2 × 10 par côté

RENFORCEMENT (CUISSES, FESSIERS)

7 ASSIS-DEBOUT SUR UNE CHAISE

Lentement, sans s'aider des mains si possible.



1. Assis au bord d'une chaise, pieds à plat écartés de la largeur du bassin.
2. Penchez le buste en avant et levez-vous en poussant sur les talons, bras devant vous.
3. Rasseyez-vous lentement en contrôlant la descente. Progression : sans les mains, puis plus lentement.

2 × 10

QUAND CONSULTER ?

- **À signaler lors de votre consultation :** une douleur qui vous réveille la nuit ou qui ne se calme pas au repos ; de la fièvre ou une hanche chaude et gonflée ; un enfant ou un adolescent qui boite ou se plaint de la hanche ou du genou ; une douleur dans l'aine qui s'aggrave de semaine en semaine.
- **Urgence :** Appelez le 15 si, après une chute, vous ne pouvez plus poser le pied ou si la jambe paraît raccourcie ou tournée vers l'extérieur.
- Je vous examinerai (hanche, bassin, bas du dos) et adapterai les exercices ; si besoin, je vous orienterai vers votre médecin. Prenez rendez-vous si la douleur s'installe, revient souvent ou vous gêne pour marcher.

Enzo Veyer, ostéopathe D.O. · 4 rue Roger Salengro, 62143 Angres · 06 50 78 86 64 · osteopathe-enzo-veyer.com