

I. EXERCICES POUR LA BURSITE TROCHANTÉRIENNE ET LA TENDINITE DU MOYEN FESSIER

Faites les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours.

Vous pouvez appliquer de la glace durant 10 minutes après les exercices.

Cessez les exercices et consultez votre professionnel de la santé si vous ne constatez aucune amélioration ou une aggravation de vos symptômes après 2 semaines.

Exercice 1 : La ballerine

- Gardez le dos bien droit tout au long de l'exercice.
- Glissez le talon gauche le plus loin possible derrière votre jambe droite.
- Soulevez le bras gauche au-dessus de la tête, dans une posture semblable à celle d'une ballerine.
- Inclinez légèrement le tronc vers la droite, tout en gardant le dos droit, de façon à faire sortir la fesse gauche vers l'extérieur.
- Vous devriez maintenant ressentir un étirement le long de la hanche gauche.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans la hanche, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Faites la même chose de l'autre côté.



Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

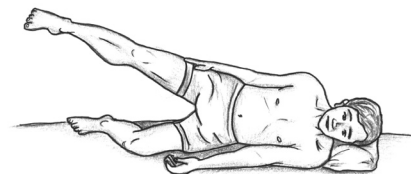
Exercice 2 : Renforcement des muscles fessiers

Position de départ:

- Allongez-vous sur le côté non douloureux.
- Pliez la jambe du dessous et gardez la jambe du dessus allongée.
- Le pied du dessus doit demeurer pointé légèrement vers le bas tout au long de l'exercice.
- Portez une attention particulière à ce que votre bassin demeure bien droit en tout temps, sans être penché vers l'avant ni vers l'arrière.

Exercice :

- Lentement, élevez la jambe du dessus le plus que vous le pouvez.
- Gardez la jambe dans cette position 3 à 5 secondes.
- Redescendez **lentement** la jambe jusqu'à la position de départ.
- Répétez 10 à 15 fois.



Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Cet exercice peut engendrer une légère douleur, mais celle-ci ne devrait jamais persister au-delà de 30 à 60 minutes après la fin d'un exercice.

Exercice 3 : Étirement des fessiers

- Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds appuyés à plat au sol.
- Croisez une jambe, de telle sorte que la cheville s'appuie sur le genou.
- Agrippez fermement la cuisse de la jambe qui n'est pas croisée.
- Tirez la cuisse vers votre poitrine, tout en gardant la jambe croisée bien ouverte vers l'extérieur.
- Vous ressentirez un étirement dans la fesse de la jambe croisée.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans la hanche, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Faites la même chose de l'autre côté.



Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Exercice 4 : Le pont

Position de départ :

- Allongez-vous sur le dos, sur une surface ferme.
- Allongez les bras le long du corps.
- Pliez les deux genoux à 90°, en gardant vos pieds fermement appuyés au sol.
- Gardez le ventre rentré, en poussant le nombril vers l'arrière tout au long de l'exercice.

Exercice :

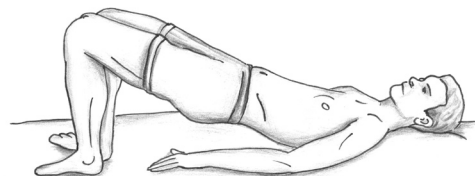
- Lentement, décollez les fesses du sol.
- En aucun temps votre dos ne doit s'arquer et se creuser. Les genoux doivent demeurer à largeur des épaules tout au long de l'exercice.
- Maintenez la position de 10 à 15 secondes, tout en respirant librement.
- Redescendez lentement pour appuyer les fesses au sol.
- Répétez 10 à 15 fois.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Progression :

Lorsque l'exercice devient trop facile, progressez selon les stades suivants :

1. Une seule jambe à la fois :
 - Croisez une jambe, de façon à placer votre cheville sur le genou opposé.
 - En tout temps, votre bassin doit demeurer à l'horizontale.
 - Faites l'exercice des deux côtés.
2. Avec une petite charge :
 - Placez une charge (par exemple un dictionnaire) sur l'os de votre pubis.
 - Refaites l'exercice sur deux pieds puis sur un seul pied.



II. EXERCICES POUR LA COXARTHROSE

L'arthrose de la hanche est une dégénérescence du cartilage se trouvant entre le fémur et le bassin. Le cartilage, normalement complètement lisse, devient irrégulier et rugueux, ce qui limite les mouvements et les rend douloureux.

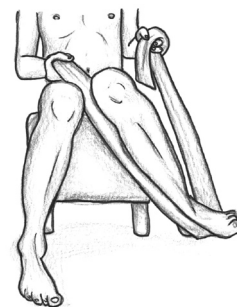
Le but des exercices est principalement de garder une bonne souplesse et une force suffisante au maintien de la fonction de votre hanche.

Faites les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours. Appliquez de la chaleur sur la hanche durant 20 minutes avant de faire les exercices. Vous pouvez aussi appliquer de la glace durant 10 minutes après les exercices.

Cessez les exercices et consultez votre professionnel de la santé si vous constatez une aggravation de la douleur après 2 semaines.

Exercice 1 : Assouplissements en rotation

- Munissez-vous d'un long drap.
- Assoyez-vous confortablement sur une chaise, le dos bien appuyé au dossier.
- Empoignez une extrémité du drap dans chaque main, votre pied reposant au centre du drap.
- Tout en gardant la cuisse bien appuyée au siège, tirez sur le drap avec l'une de vos mains, de façon à amener le pied vers l'extérieur.
- Seule la jambe doit se déplacer vers l'extérieur. La cuisse demeure pointée vers l'avant.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans la hanche, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Faites la même chose en tirant votre pied vers l'intérieur.



Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Exercice 2 : Étirement des fessiers

- Allongez-vous sur le dos, genoux pliés et les pieds appuyés à plat au sol.
- Croisez une jambe, de sorte que votre cheville s'appuie sur le genou de l'autre côté.
- Agrippez fermement la cuisse de la jambe qui n'est pas croisée.
- Tirez la cuisse vers votre poitrine, tout en gardant la jambe croisée bien ouverte vers l'extérieur.
- Vous ressentirez un étirement dans la fesse de la jambe croisée.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans la hanche, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Faites la même chose de l'autre côté.



Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Exercice 3 : Étirement de l'aîne

Position de départ :

- Allongez-vous sur le dos, sur un lit.
- Laissez vos deux jambes pendre hors du bord du lit.
- Gardez le ventre rentré, en poussant le nombril vers l'arrière tout au long de l'exercice.

Exercice :

- Ramenez une jambe vers votre poitrine, et maintenez-la fermement avec vos deux mains.
- Laissez l'autre jambe bien détendue descendre hors du lit.
- Le bas du dos ne doit pas se creuser et doit donc demeurer en bien appuyé au lit, tout au long de l'exercice.
- Vous ressentirez un étirement dans la région de l'aîne de la jambe qui est demeurée allongée et un étirement dans la fesse de la jambe qui est pliée.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans la hanche, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Répétez la séquence de l'autre côté.



Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Exercice 4 : Le pont

Position de départ :

- Allongez-vous sur le dos, sur une surface ferme.
- Allongez les bras le long du corps.
- Pliez les deux genoux à 90°, en gardant vos pieds fermement appuyés au sol.
- Gardez le ventre rentré, en poussant le nombril vers l'arrière tout au long de l'exercice.

Exercice :

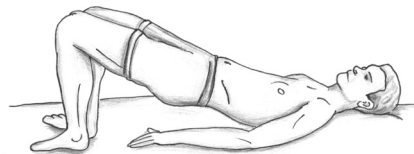
- Lentement, décollez les fesses du sol.
- En aucun temps votre dos ne doit s'arquer et se creuser. Les genoux doivent demeurer à largeur des épaules tout au long de l'exercice.
- Maintenez la position de 10 à 15 secondes, tout en respirant librement.
- Redescendez lentement pour appuyer les fesses au sol.
- Répétez 10 à 15 fois.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Progression :

Lorsque l'exercice devient trop facile, progressez selon les stades suivants :

1. Une seule jambe à la fois :
 - Croisez une jambe, de façon à placer la cheville sur le genou opposé.
 - En tout temps, votre bassin doit demeurer à l'horizontale.
 - Faites l'exercice des deux côtés.
2. Avec une petite charge :
 - Placez une charge (par exemple un dictionnaire) sur l'os du pubis.
 - Refaites l'exercice sur deux pieds puis sur un seul pied.



III. EXERCICES POUR LE SYNDROME DE LA HANCHE À RESSORT

La hanche à ressort est caractérisée par un bruit de l'articulation lors de certains mouvements. Le plus souvent, cette condition est attribuable à un mauvais équilibre dans la souplesse des muscles de la hanche. Ceux-ci se frottent alors contre le fémur et contre les os du bassin, ce qui provoque un « clic » audible.

Faites les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours. Vous pouvez appliquer de la glace durant 10 minutes après les avoir effectués.

Cessez les exercices et consultez votre professionnel de la santé si vous ne constatez aucune amélioration ou une aggravation de vos symptômes après 2 semaines.

Exercice 1 : Étirement des fessiers

- Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds appuyés à plat au sol.
- Croisez une jambe, de sorte que la cheville s'appuie sur le genou.
- Agrippez fermement la cuisse de la jambe qui n'est pas croisée.
- Tirez la cuisse vers votre poitrine, tout en gardant la jambe croisée bien ouverte vers l'extérieur.
- Vous ressentirez un étirement dans la fesse de la jambe croisée.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans la hanche, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Faites la même chose de l'autre côté.



Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Exercice 2 : Étirement de l'aîne

Position de départ :

- Allongez-vous sur le dos, sur un lit.
- Laissez vos deux jambes pendre hors du bord du lit.
- Gardez le ventre rentré, en poussant le nombril vers l'arrière tout au long de l'exercice.

Exercice :

- Ramenez une des deux jambes vers votre poitrine, et maintenez-la fermement avec vos deux mains.
- Laissez l'autre jambe bien détendue descendre hors du lit.
- Le bas du dos ne doit pas se creuser et doit donc demeurer en bien appuyé au lit, tout au long de l'exercice.
- Vous ressentirez un étirement dans la région de l'aîne de la jambe qui est demeurée allongée et un étirement dans la fesse de la jambe pliée.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans la hanche, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Répétez la séquence de l'autre côté.



Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Exercice 3 : La ballerine

- Gardez le dos bien droit tout au long de l'exercice.
- Glissez le talon gauche le plus loin possible derrière votre jambe droite.
- Soulevez le bras gauche au-dessus de votre tête, dans une posture semblable à celle d'une ballerine.
- Inclinez légèrement le tronc vers la droite, tout en gardant le dos droit, de façon à faire sortir la fesse gauche vers l'extérieur.
- Vous devriez maintenant ressentir un étirement le long de la hanche gauche.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans la hanche, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Faites la même chose de l'autre côté.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

