

# Exercices pour la HANCHE

## Principe d'ABDUCTION en Charge niveau 1

Date :

Pour :

### Règles communes :

- Chaque fois que la douleur initiale revient.
- 3 à 5 fois par jour même si pas de douleurs.
- Uniquement les exercices sélectionnés pour VOUS, et surtout **LENTEMENT**.

### Exercice :

#### Etape 1 : Position de départ



- Debout en appui coté non douloureux (ici gauche).
- Pied coté douloureux (ici droit) posé sur un support plus ou moins haut,
- Main sur le coté de la hanche douloureuse (ici droite)

#### Etape 2 : Position d'arrivée



- Se pencher du coté douloureux (ici droit) en poussant la hanche vers le coté opposé (ici gauche),
- Maintenir la pression 2 ou 3 secondes,
- Revenir à la position de départ doucement,
- Répéter l'opération plusieurs fois en augmentant l'amplitude progressivement.

### Posologie :

répétitions,

séries par jour.

### Remarques :

- L'apparition de « nouvelles » douleurs (ex: courbatures) est normale.
- La localisation de vos symptômes (concentration de la douleur) est un très bon signe, même si elle s'accompagne d'une augmentation temporaire.
- Si les symptômes augmentent ou s'étalent avec la répétition des exercices, arrêtez-les jusqu'à la prochaine séance, et prenez contact avec votre kinésithérapeute.