

Exercices pour la HANCHE

Principe d'EXTENSION en ADDUCTION en Charge

Date :

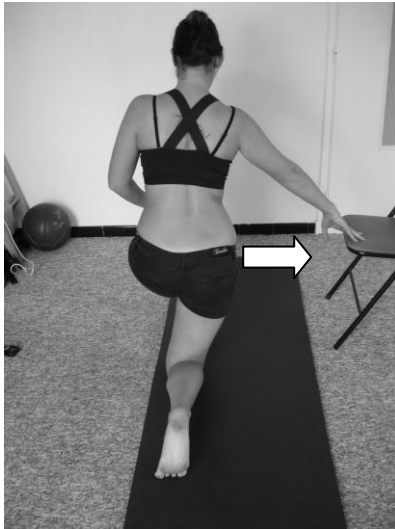
Pour :

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



- En position de « chevalier servant »,
- Genou coté douloureux au sol (ici le droit)
- Hanche en Adduction = genou en dedans, en déplaçant le poids du corps vers le coté douloureux,
- Pied opposé posé au sol en avant,
- Mains = une sur le genou, une en appui sur une chaise.

Etape 2 : Position d'arrivée



- Avancer le genou de devant (opposé à la douleur), en gardant le genou coté douleur en dedans,
- Maintenir la pression 2 ou 3 secondes,
- Reculer 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.