

Exercices pour la HANCHE

Principe d'ABDUCTION HORIZONTALE en Décharge

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



- Se coucher sur le dos au sol ou sur un lit,
- Hanche coté douloureux fléchi à 90° (ici droite),
- Les mains maintiennent le genou à la verticale,
- Variante : Main gauche stabilise le bassin gauche, main droite sur le genou droit.

Etape 2 : Position d'arrivée



- Ramener le genou coté douloureux vers l'extérieur, avec les mains (ou la main droite)
- Maintenir la pression 2 ou 3 secondes,
- Ramener doucement le genou à la verticale,
- 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.