

Exercices pour la HANCHE

Principe d'ADDUCTION HORIZONTALE contre Résistance

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.

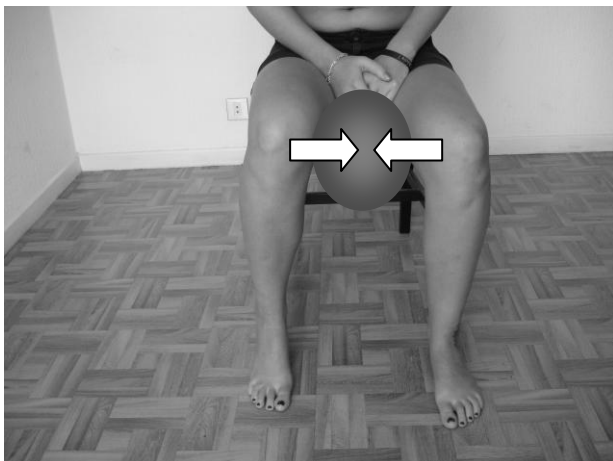
Exercice :

Etape 1 : Position de départ



- Assis sur une chaise,
- Pieds posés au sol écartés de la largeur du bassin,
- Un ballon coincé entre les genoux.

Etape 2 : Position d'arrivée



- Serrer le ballon avec les genoux,
- Maintenir la pression 2 ou 3 secondes,
- Relacher doucement la pression, sans lâcher le ballon,
- Répéter l'opération plusieurs fois en augmentant la force 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.