

## Exercices pour la HANCHE Principe de FLEXION Assis

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**.

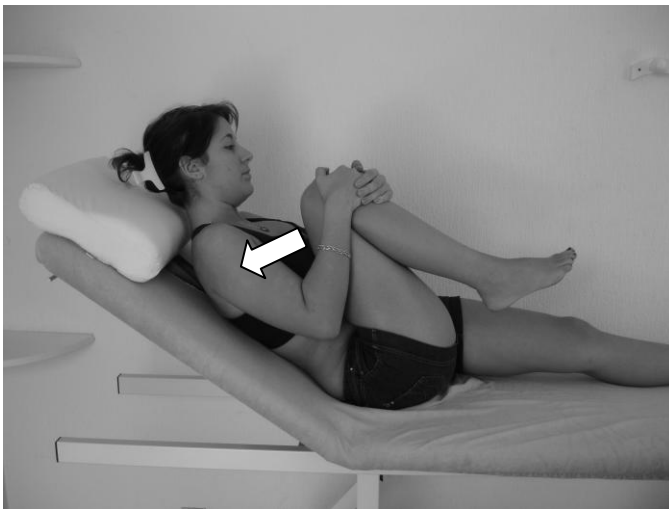
### Exercice :

#### Etape 1 : Position de départ



- Demi couché sur un lit ou une chaise,
- Genou coté douloureux fléchi,
- Pied posé.

#### Etape 2 : Position d'arrivée



- Ramener le genou coté douloureux à la poitrine, avec les mains
- Maintenir la pression 2 ou 3 secondes,
- Relâcher doucement et poser le pied
- 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.