



Fondation Arthrose

Fondation privée créée en 2015

Soulager ses hanches en restant à la maison

Lorsque l'on souffre d'arthrose de la hanche, trois muscles ou groupes de muscles doivent être étirés : le psoas, les adducteurs et les muscles de la fesse (les péri-trochantériens). Ces muscles sont en effet généralement l'objet d'une contracture, cela signifie qu'ils sont le siège d'une contraction involontaire prolongée. Cette contracture est la conséquence de l'arthrose. Comme le muscle ne se relâche pas, il va s'acidifier, se raccourcir et devenir douloureux. De plus, des douleurs vont également apparaître là où les muscles s'attachent à l'os : il s'agit de tendinites.

Leçon 4 : Etirer les muscles de la hanche

1. Etirement du psoas

Exercice 1 : Debout face à un escalier ou un petit meuble. Placez un pied sur la première marche ou sur le meuble. Fléchissez le genou de la jambe posée sur la marche en maintenant le tronc bien droit et en poussant le bassin vers l'avant, sans décoller le talon arrière. Vous devez ressentir un étirement à l'avant de la hanche. Maintenez la position 30 secondes. Ensuite, changez de jambe. Réalisez l'exercice 3 fois de chaque côté. Si vous souhaitez accentuer l'étirement, placez le pied sur la deuxième marche. N'oubliez pas de respirer profondément.

Exercice 2 : Allongez-vous sur votre lit en laissant pendre les jambes en dehors. Fléchissez une hanche à 90° et tenez le genou avec les mains. Vous allez ressentir un étirement sur la face antérieure de la hanche. Maintenez 30 secondes et puis changez de côté. N'oubliez pas de respirer profondément sans bloquer votre respiration.



Les informations et conseils repris sur ce document ne peuvent se substituer à un avis médical.

2. Etirement des adducteurs

Placez-vous en position assise contre un support.
Joignez les pieds et fléchissez les genoux.
Saisissez les chevilles avec les mains
et placez les avant bras sur les jambes.
Poussez doucement les genoux vers le sol
jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement
au niveau de la face interne de la cuisse.

Maintenez 30 secondes. Relâchez.
Recommencez l'exercice 3 fois.



3. Etirement des muscles de la fesse

Couchez-vous sur le dos et fléchissez les genoux
en laissant les pieds sur le sol.
Placez le pied droit sur la cuisse gauche.
Saisissez la cuisse gauche avec les mains
et tirez la cuisse vers vous en fléchissant les coudes
jusqu'à ressentir un étirement dans la fesse.

Maintenez la position 30 secondes puis relâchez
la tension en tendant les coudes.
Recommencez en essayant d'aller un peu plus loin.

Réalisez l'exercice 3 fois et ensuite changez de côté.



Choisissez les exercices qui vous soulagent et réalisez-les trois fois par semaine. En aucun cas, ils ne doivent augmenter vos douleurs. Si cela arrive, c'est peut-être parce que vous ne les réalisez pas correctement. Dans ce cas, prenez contact avec votre kinésithérapeute ou avec la Fondation Arthrose pour recevoir des conseils personnalisés.

N'oubliez pas de respirer profondément pendant toute la durée de vos exercices.

Chaque minute d'activité physique compte alors mobilisez-vous pour la santé de vos articulations.