



CONSEILS POUR L'ECONOMIE ARTICULAIRE DE LA HANCHE AU QUOTIDIEN

1. **Evitez le surpoids** (= consigne la plus efficace de la liste)
2. **Hydratez-vous** (1L/j d'eau en dehors des repas ; Vichy, St-Yorre, Salvetat)
3. **Bougez (« effort dans le confort »)** : marche, vélo, aquagym, yoga ... (3 fois 30min/semaine) ; rester assis est le meilleur moyen d'accélérer la destruction de la hanche
4. **Economisez-vous** : évitez les longues marches en terrain accidenté, le piétinement ; privilégiez les pauses assises ; utilisez une canne pour les marches longues, les transports en commun, ou si l'équilibre est trop précaire et le risque de chute élevé
5. **Evitez le poids supplémentaire** : veillez à ne pas porter de charges lourdes ou répétées (pour les voyages, utilisez des valises à roulette ; pour les courses, utilisez un caddie ou faites vous livrer) ; si c'est impératif, veillez à porter la charge du côté opposé au côté douloureux
6. **Aidez-vous** : évitez les escaliers (ascenseurs, escalators, rampes, grouper les tâches) ; installez des rampes dans vos escaliers et votre douche (+ siège)
7. **Favorisez les sièges hauts** : évitez les stations assises basse qui flechissent fortement la hanche (rehausseur de WC, coussin dans voiture...)
8. **Ménagez votre dos** : les hanches et le dos sont très liés biomécaniquement ; une douleur du dos peut ainsi être l'expression d'un excès de contrainte sur la hanche
9. **Dormez sur le ventre** : pour lutter contre la raideur en flexion de la hanche (un lit ferme est alors bénéfique)
10. **Profitez des bienfaits de l'eau** : balnéo, aquagym, aquabike, natation
11. **Favorisez un chaussage adapté** : évitez les talons, utilisez des semelles amortissantes ou chaussures souples (basket) ; consultation régulière chez pédicure/podologue pour s'assurer d'un appui confortable
12. **Limitez les risques de chute** : éliminez dans votre espace de vie les câbles électriques ou tapis mal placés ; si votre équilibre est précaire, n'envisagez pas un animal de compagnie ; éclairez suffisamment votre intérieur ; ralentissez plutôt que de chuter ; si possible, organisez votre espace de plain-pied