



## EXERCICES D'AUTOREEDUCATION pour l'ARTHROSE DE HANCHE (= COXARTHROSE)

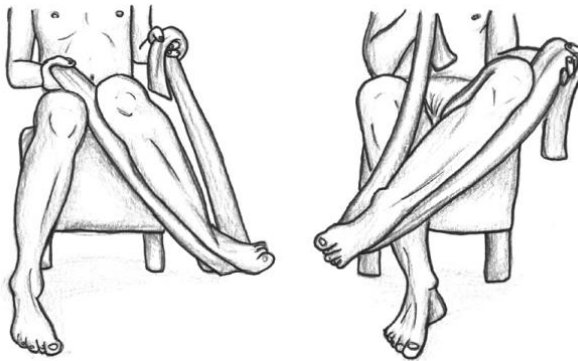
L'arthrose de la hanche est une usure du cartilage se trouvant entre la tête du fémur et le bassin. Le cartilage, devenu irrégulier et rugueux, limite les mouvements et les rend douloureux. Le but de ces exercices est d'entretenir une souplesse et une force suffisantes au maintien de la fonction de votre hanche.

**Faites les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours.** Appliquez de la chaleur sur la hanche durant 20 minutes avant de faire les exercices. Vous pouvez aussi appliquer de la glace durant 10 minutes après les exercices.

Cessez les exercices et n'hésitez pas à nous recontacter si vous constatez une franche aggravation des douleurs après 2 semaines. Il n'y a pas de bénéfice possible dans la douleur intense.

### **EXERCICE 1 : ASSOULISSEMENTS EN ROTATION**

- Munissez-vous d'un long drap ou d'une serviette.
- Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien appuyé au dossier.
- Empoignez une extrémité du drap dans chaque main, votre pied reposant au centre du drap.
- Tout en gardant la cuisse bien appuyée au siège, tirez sur le drap avec l'une de vos mains, de façon à amener le pied vers l'extérieur.
- Seule la jambe doit se déplacer vers l'extérieur. La cuisse demeure pointée vers l'avant.
- **Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans la hanche, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.**
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.



- Faites la même chose en tirant votre pied vers l'intérieur.
- Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

### **EXERCICE 2 : ETIREMENT DES FESSIERS**

- Allongez-vous sur le dos, genoux pliés et les pieds appuyés à plat au sol.
- Croisez une jambe, de sorte que votre cheville (droite) s'appuie sur le genou opposé (gauche)
- Agrippez fermement la cuisse gauche.
- Tirez la cuisse gauche vers votre poitrine, en gardant la jambe croisée (droite) bien ouverte
- Vous ressentirez un étirement dans la fesse droite.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans la hanche droite, uniquement une tension.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Faites la même chose de l'autre côté (gauche)
- Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

### **EXERCICE 3 : ETIREMENT DE L'AINE**

#### **Position de départ :**

- Allongez-vous sur le dos, sur un lit.
- Laissez vos deux jambes pendre hors du bord du lit.
- Gardez le ventre rentré, en poussant le nombril vers l'arrière tout au long de l'exercice.

#### **Exercice :**

- Ramenez une jambe vers votre poitrine, et maintenez-la fermement avec vos deux mains.
- Laissez l'autre jambe bien détendue descendre hors du lit.
- Le bas du dos ne doit pas se creuser et doit donc demeurer en bien appuyé au lit.
- Vous ressentirez un étirement dans la région de l'aîne de la jambe qui est demeurée allongée.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Répétez la séquence de l'autre côté.
- Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.



### **EXERCICE 4 : LE PONT**

#### **Position de départ :**

- Allongez-vous sur le dos, sur une surface ferme.
- Allongez les bras le long du corps.
- Pliez les deux genoux à angle droit, en gardant vos pieds fermement appuyés au sol.
- Gardez le ventre rentré, en poussant le nombril vers l'arrière tout au long de l'exercice.

#### **Exercice :**

- Lentement, décollez les fesses du sol.
- En aucun temps votre dos ne doit s'arquer et se creuser. Les genoux doivent demeurer à largeur des épaules tout au long de l'exercice.
- Maintenez la position de 10 à 15 secondes, tout en respirant librement.
- Redescendez lentement pour appuyer les fesses au sol.
- Répétez 10 à 15 fois.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

#### **Progression :**

Lorsque l'exercice devient trop facile, progressez selon les stades suivants :

##### *1. Une seule jambe à la fois :*

- Croisez une jambe, de façon à placer la cheville sur le genou opposé.
- En tout temps, votre bassin doit demeurer à l'horizontale.
- Faites l'exercice des deux côtés.

##### *2. Avec une petite charge :*

- Placez une charge (par exemple un dictionnaire) sur l'os du pubis.
- Refaites l'exercice sur deux pieds puis sur un seul pied.

