



FICHE EDUCATIVE

Comprendre la rééducation

Pourquoi ?

La douleur ressentie est celle des tendons fessiers sur le bord latéral de la cuisse. Elle est provoquée par un déséquilibre. Ce déséquilibre est dû à l'inadéquation des efforts quotidiens avec la capacité actuelle de votre tendon, certains autres facteurs, appelés facteurs de risques peuvent avoir un impact important sur ce déséquilibre. En augmentant les capacités physiologiques de votre tendon et, quand c'est possible, en agissant sur les facteurs de risques, on permet à la balance de revenir à l'équilibre.



Très commun

La douleur latérale de hanche est très commune. De 50 à 79 ans, elle est présente chez :

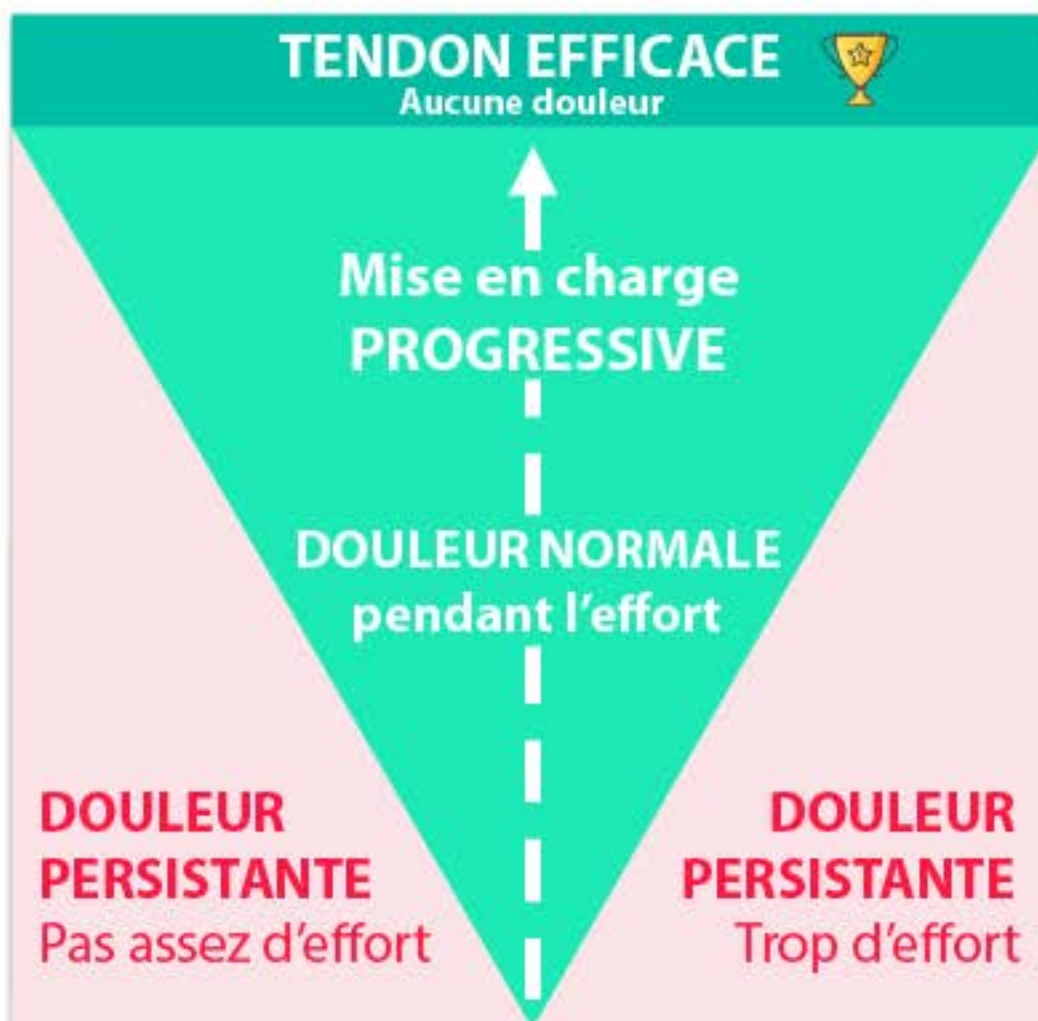
♀ 23,5%
des femmes

♂ 8,5%
des hommes

A savoir

La douleur n'est pas en lien avec la gravité ni avec la fragilité du tendon.

Un tendon douloureux peut être très résistant. De même l'imagerie du tendon ne reflète pas la douleur ressentie.



Que va faire votre kiné ?

Lors d'une mise en charge progressive, le tendon va s'adapter afin de devenir plus fort, c'est grâce à cette capacité que nous allons rééduquer le tendon. Lors de ce renforcement vous ressentirez probablement de la douleur ce qui est tout à fait normal et témoigne que vous travaillez bien le tendon. Ce ressenti permet de doser les exercices.

Nous augmenterons progressivement la difficulté des exercices afin de renforcer de plus en plus le tendon. Cependant un exercice trop facile ne permet pas de progresser et un exercice trop difficile peut entraîner une sensation de douleur sur quelques jours. **L'importance est le juste milieu.**

Le rôle de votre kinésithérapeute est de vous guider dans un programme de rééducation progressif à charges optimales avec un bon rapport bénéfice / douleur.

Un travail d'équipe

La rééducation va permettre d'améliorer les capacités de votre corps, cette amélioration dépend avant tout de votre volonté à progresser et de votre participation à la rééducation via :

1 Apprentissage des postures et activités à éviter

2 Réalisation d'exercices d'auto-rééducation

Le tendon prenant du temps à s'adapter, la rééducation dure en général plusieurs semaines, une bonne régularité vous permettra de progresser beaucoup plus vite !