



DOULEUR LATÉRALE DE HANCHE : **Semaine 1**

Voici le programme de rééducation de la semaine 1, certains des 5 exercices sont à réaliser 1 fois par jour, d'autres 2 fois par jour :

Exercices d'activation musculaire à faible charge :

ABD DEBOUT ⌚ 2 x par jour, 5 répétitions

Pas plus de douleur effort faible 5-15s

- Debout pieds légèrement écartés
- 1 Forcer pour écarter les jambes
- 2 Sentir la tension musculaire
- 3 Tenir 5 à 15s
- 4 Relacher



ABD ALLONGÉE ⌚ 2 x par jour, 2 x 10 répétitions

Pas plus de douleur effort faible 5-10s

- Allongé sur le dos, coussin sous les genoux
- 1 Sangler les genoux largeur d'épaule avec une ceinture
- 2 Ecarter les genoux vers l'extérieur contre résistance
- 3 Sentir la contraction du moyen fessier
- 4 Maintenir la position 5 à 10s
- 5 Revenir à la position de départ




Exercices de contrôle pelvien lors de mise en charge fonctionnelle :

PONT ⌚ 1 x par jour, 10 répétitions

Pas plus de douleur effort faible 2s

- Allongé sur le dos, genoux pliés
- 1 Contracter les abdos inférieurs
- 2 Contracter les fessiers
- 3 Décoller le bassin
- 4 Maintenir 5 secondes
- 5 Revenir à la position initiale



SQUAT ⌚ 1 x par jour, 10 répétitions

Pas plus de douleur effort faible - effort un peu dur à dur 3s

- Debout, poids réparti équitablement
- 1 Plier les genoux
- 2 Plier les hanche vers l'arrière
- 3 Basculer le haut du corps vers l'avant
- 4 Pousser au niveau des talons
- 5 Contracter les fessiers pour remonter



Exercices de mise en charge en abduction dans le plan frontal :

PAS CHASSÉS ⌚ 1 x par jour, 10 répétitions

Pas plus de douleur effort faible 2s

- Debout jambes tendues
- 1 Faire un pas du côté gauche
- 2 Faire un pas du côté droit
- 3 La jambe qui reste en appui est celle qui force

