



DOULEUR LATÉRALE DE HANCHE : **Semaine 3 à 8**

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 : Idem à semaine 1

ABD DEBOUT

ABD ALLONGÉE

Exercices de contrôle pelvien lors de mise en charge fonctionnelle :

PONT

🕒 1 x par jour, 5 répétitions

Pas plus de douleur effort faible 3s

- 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



PONT LEVÉ

🕒 2 x par jour, 10 répétitions

Pas plus de douleur effort un peu dur à dur – effort dur à très dur 3s

- Allongé sur le dos, genoux pliés
- 1 Contracter les abdos inférieurs
- 2 Contracter les fessiers
- 3 Décoller le bassin
- 4 décoller le pied opposé
- 5 Reposer le pied en gardant le bassin droit
- 5 Effectuer les répétitions puis revenir à la position initiale



SQUAT

🕒 1 x par jour, 5 répétitions

Pas plus de douleur effort faible 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



SQUAT DÉCALÉ

🕒 1 x par jour, 5 répétitions

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

- Debout, placer une jambe derrière, main opposée appui
- 1 Descendre sur la jambe avant
- 2 Le talon arrière se lève
- 3 Revenir à la position initiale



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

PAS CHASSÉ

🕒 1 x par jour, 10 répétitions

Pas plus de douleur effort faible

- 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



GLISSADE

🕒 1 x par jour, 10 répétitions

Pas plus de douleur effort un peu dur à dur

- Debout jambes tendues
- 1 Faire glisser le pied vers l'extérieur
- 2 Revenir à la position initiale
- 3 La jambe qui reste qui glisse est celle qui force

⚠️ Augmentation difficulté en mettant la bande au niveau des pieds et/ou en penchant le buste en avant à 45°

