



DOULEUR LATÉRALE DE HANCHE :

Semaine 3 à 8 au cabinet

Exercices avancés à réaliser pendant la dernière phase de rééducation

Exercices des abducteurs dans le plan frontal :

ABD BILATÉRALE

🕒 1 x 5 rep sans élastique
1 x 10 rep avec élastique

Pas plus de douleur effort faible – effort un peu dur à dur 2s

👉 Debout, élastique entre les jambes, pieds sur surface glissante

- 1 Ecarter les 2 jambes simultanément
- 2 Ramener les jambes

⚠️ Augmentation difficulté en mettant la bande au niveau des pieds



ABD BILAT EN MINISQUAT

🕒 1 x 5 rep sans élastique
1 x 10 rep avec élastique

Pas plus de douleur effort un peu dur à dur 2s

👉 Debout, élastique entre les jambes, pieds sur surface glissante

- 1 Pencher le buste en avant à 45°
- 2 Ecarter les 2 jambes
- 3 Ramener les jambes

⚠️ Augmentation difficulté en mettant la bande au niveau des pieds



Exercice à forte charge dans le plan sagittal :

SQUAT

🕒 2 x 10 répétitions

Pas plus de douleur effort faible 3s

👉 Debout, jambe opposée en arrière

- 1 Faire glisser la jambe en arrière
- 2 En descendant sur la jambe avant
- 3 Revenir à la position initiale



Exercices spécifiques aux objectifs du patient

	🕒

	🕒