

III. EXERCICES POUR LE SYNDROME DE LA HANCHE À RESSORT

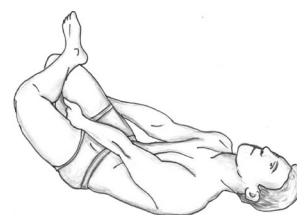
La hanche à ressort est caractérisée par un bruit de l'articulation lors de certains mouvements. Le plus souvent, cette condition est attribuable à un mauvais équilibre dans la souplesse des muscles de la hanche. Ceux-ci se frottent alors contre le fémur et contre les os du bassin, ce qui provoque un « clic » audible.

Faites les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours. Vous pouvez appliquer de la glace durant 10 minutes après les avoir effectués.

Cessez les exercices et consultez votre professionnel de la santé si vous ne constatez aucune amélioration ou une aggravation de vos symptômes après 2 semaines.

Exercice 1 : Étirement des fessiers

- Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds appuyés à plat au sol.
- Croisez une jambe, de sorte que la cheville s'appuie sur le genou.
- Agrippez fermement la cuisse de la jambe qui n'est pas croisée.
- Tirez la cuisse vers votre poitrine, tout en gardant la jambe croisée bien ouverte vers l'extérieur.
- Vous ressentirez un étirement dans la fesse de la jambe croisée.
- 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 de l'autre côté.



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

Exercice 2 : Étirement de l'aîne

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 des deux jambes 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, tout au long de l'exercice.
- Vous ressentirez un étirement dans la région de l'aîne de la jambe de la jambe qui est demeurée allongée et un étirement dans la fesse de la jambe pliée.
- 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.
- Répétez la séquence de l'autre côté.



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

Exercice 3 : La ballerine

- Gardez le dos bien droit tout au long de l'exercice.
- Glissez le talon gauche le plus loin possible derrière votre jambe droite.
- Soulevez le bras gauche au-dessus de votre tête, dans une posture semblable à celle d'une ballerine.
- Inclinez légèrement le tronc vers la droite, tout en gardant le dos droit, de façon à faire sortir la fesse gauche vers l'extérieur.
- Vous devriez maintenant ressentir un étirement le long de la hanche gauche.
- 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 de l'autre côté.

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

