

EXERCICES POUR LES HANCHES

EXERCICES POUR L'ARTHROSE DE LA HANCHE

ÉTIREMENT ASSISTÉ DE LA FLEXION DE LA HANCHE



Allongé sur le dos, ramenez votre genou vers votre poitrine avec vos mains et poussez jusqu'à ressentir une tension. Gardez l'autre jambe complètement tendue. Au début de l'étirement, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous uniquement jusqu'à ressentir une tension dans le muscle et les tendons, puis **maintenez la position** un moment jusqu'à ce que la tension diminue. Avec de la pratique, vous pourrez prolonger l'étirement, **mais vous ne devriez jamais ressentir de douleur**. Changez de jambe.

Objectifs:

- Améliorer l'équilibre de l'articulation de la hanche.
- Étirer les muscles ilio-psoas et les muscles extenseurs.

ÉTIREMENT DES ROTATEURS DE LA HANCHE EN POSITION ALLONGÉE



Allongé sur le dos, faites pivoter une jambe vers l'extérieur en essayant de poser l'extérieur du pied au sol. Au début de l'étirement, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous jusqu'à ressentir une tension dans le muscle et les tendons, puis **maintenez la position** un moment jusqu'à ce que la tension disparaisse. Avec de la pratique, vous pourrez prolonger l'étirement, **mais vous ne devriez jamais ressentir de douleur**. Changez de jambe. Faites pivoter la jambe vers l'intérieur.

Objectifs:

- Amélioration de l'équilibre de la hanche.
- Soulagement des tensions et raideurs de la hanche.
- Étirement des muscles rotateurs internes et externes.

ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS AU SOL

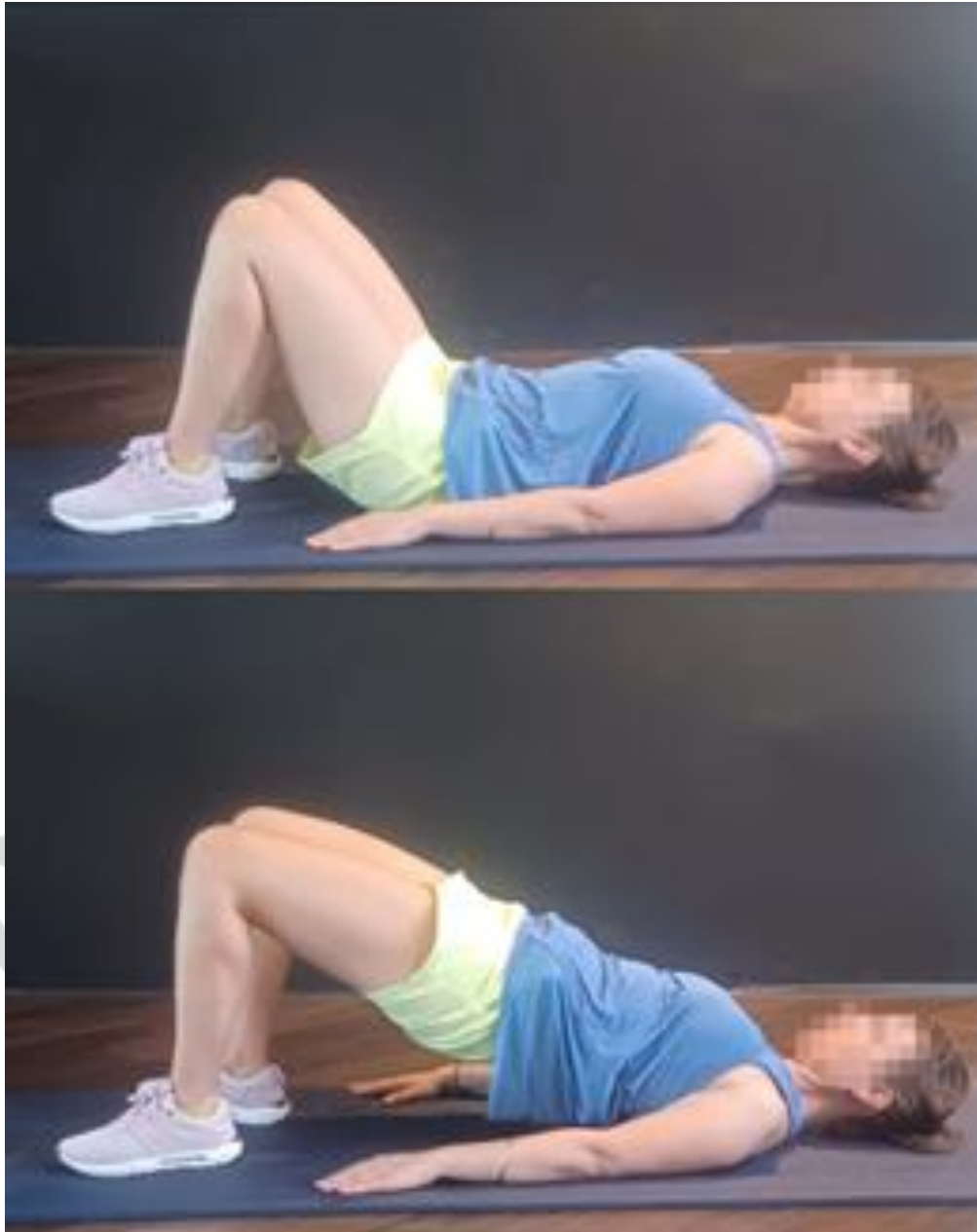


Allongez-vous sur le dos. Les bras à plat au sol, parallèles au corps. Fléchissez une hanche en levant la jambe, genou tendu au maximum, jusqu'à ressentir un étirement. Soutenez votre cuisse avec vos bras. Au début de l'étirement, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous uniquement jusqu'à ressentir une tension dans les muscles et les tendons, puis **maintenez la position un moment** jusqu'à ce que la tension diminue. Avec de la pratique, vous pourrez allonger la durée de l'étirement, mais **vous ne devriez jamais ressentir de douleur**. Changez de jambe.

Objectifs:

- Amélioration de la souplesse des ischio-jambiers.
- Soulagement des tensions dans le bas du dos.
- Amélioration du positionnement du bassin et de l'équilibre de l'articulation de la hanche.

EXERCICE DE PONT



Allongé sur le dos, les bras à plat au sol, parallèles au corps. Genoux fléchis, pieds en appui. Fléchissez les hanches vers le haut jusqu'à ce que les cuisses soient alignées avec le torse. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

- Renforcer les muscles fessiers.
- Activer les muscles ischio-jambiers.
- Stabiliser la ceinture abdominale.
- Améliorer le contrôle postural général.

EXERCICE D'ELEVATION DE LA JAMBE TENDUE



Allongez-vous sur le dos. Les bras à plat au sol, parallèles au corps. Pliez un genou et posez-le au sol. Levez l'autre jambe, en extension complète du genou, et maintenez-la à environ 30 cm. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

- Renforcer les quadriceps et l'iliopsoas (fléchisseurs de la hanche).
- Renforcer les abdominaux inférieurs.
- Stabilisation du tronc.

EXERCICE D'ELEVATION DES JAMBES EN POSITION LATÉRALE



Allongez-vous sur le côté, la jambe à étirer vers le haut. Levez la jambe droite, sans la plier, d'environ 30 à 40 cm. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries par jour.

Objectifs:

- Renforcement des abducteurs de la hanche, en particulier du tenseur du fascia lata.
- Amélioration de la stabilité du bassin et des hanches.

EXERCICE D'EXTENSION DE LA HANCHE ALLONGEE



Allongé sur le ventre, roulez le bas du ventre. Tendez une jambe vers le haut sans plier le genou ni tourner la hanche. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries par jour.

Objectifs:

- Renforcement des ischio-jambiers et du grand fessier.
- Amélioration de la stabilité du bassin et des lombaires.

ÉTIREMENT DES FLECHISSEURS DE LA HANCHE EN POSITION DEBOUT



Tenez-vous debout face à un mur. Pliez le genou et saisissez la cheville de la jambe à étirer. Ramenez votre talon vers vos fessiers et votre genou vers l'arrière jusqu'à ressentir une tension. Au début de l'étirement, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous uniquement jusqu'à ressentir une tension dans les muscles et les tendons, puis **maintenez la position** un moment jusqu'à ce que la tension diminue. Avec de la pratique, vous pourrez allonger la durée de l'étirement, **sans jamais ressentir de douleur**.

Objectifs:

- Soulager les tensions et les raideurs à l'avant de la hanche.
- Améliorer la posture et prévenir l'antéversion pelvienne.
- Améliorer l'équilibre articulaire et la souplesse des hanches.

EXERCICE DE SQUAT SOUTENU



Debout, dos contre un mur, abaissez-vous en fléchissant les genoux et les hanches. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries par jour.

Objectifs:

- Renforcement musculaire des quadriceps, des fessiers et des ischio-jambiers.
- Stabilisation du tronc.
- Améliorer le contrôle postural.

ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS DEBOUT



Debout. Fléchissez le torse en essayant de toucher vos orteils avec vos doigts. Évitez de plier les genoux. Progressez jusqu'à ressentir une tension. Au début de l'étirement, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous uniquement jusqu'à ressentir une tension dans les muscles et les tendons, puis **maintenez la position** un moment jusqu'à ce que la tension diminue. Avec de la pratique, vous pourrez allonger la durée de l'étirement, **sans toutefois atteindre le point de douleur**.

Objectifs:

- Améliorer la souplesse des ischio-jambiers.
- Soulager la tension à l'arrière de la cuisse.
- Soulager et prévenir les douleurs lombaires.

EXERCICE D'EXTENSION DE LA HANCHE DEBOUT



Tenez-vous debout face à un mur. Placez les deux mains sur le mur. Tendez une jambe vers l'arrière, sans plier le genou, et décollez le pied du sol. Ne tournez pas les hanches et ne cambrez pas la colonne vertébrale. Maintenez la posture 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 1 série par jour.

Objectifs:

- Renforcement du grand fessier et des ischio-jambiers.
- Soulagement des tensions et raideurs de la partie postérieure de la cuisse.
- Améliore la stabilité du bassin et du tronc.

Prenez rendez-vous avec le Dr Jordi Jiménez. Il vous recevra dans le centre de Palma de Majorque et vous aidera à retrouver une qualité de vie.