

EXERCICES POUR LES HANCHES

EXERCICES POUR LE SYNDROME DE LA BANDE ILIOTIBIAL

ÉTIREMENT DE LA BANDELETTE ILIOTIBIALE



Debout. Croisez la jambe du côté que vous étirez derrière vous. Placez vos bras au-dessus de votre tête, mains jointes. Penchez-vous latéralement vers le côté où vous avez croisé la jambe 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 le muscle et les tendons, puis **maintenez la position** un moment jusqu'à ce que la tension disparaisse. Avec de la pratique, vous pourrez allonger la longueur de l'étirement, mais **vous ne devriez jamais ressentir de douleur**. Changez de jambe.

Objectifs:

- Soulagement des tensions sur la face externe de la hanche.
- Étirement de la bandelette ilio-tibiale et du muscle tenseur du fascia lata.
- Améliorer l'équilibre de l'articulation de la hanche.

ÉTIREMENT DES FESSIERS ET DU PYRAMIDAL



Assis. Croisez la jambe à étirer sur la cuisse de la jambe à étirer au sol. Placez votre pied à plat au sol, à l'extérieur du genou de la jambe tendue. Tirez votre genou avec votre main vers l'épaule opposée à la jambe à étirer 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, mais vous **ne devriez jamais ressentir de douleur**.

Objectifs:

- Soulagement des tensions fessières et piriformes.
- Soulagement du syndrome piriforme.
- Amélioration de l'équilibre articulaire et de la souplesse des hanches.

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 ce que vous ressentiez un étirement. 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 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. Maintenez la cuisse avec les 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 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 DE PONT AVEC LEVEE DE JAMBE



Allongé sur le dos, les bras à plat au sol, parallèles au corps. Genoux fléchis, pieds en appui. Inspirez et expirez en soulevant le bassin et en alignant les cuisses avec le corps. Levez un pied, genou tendu. Maintenez la position 5 secondes. Revenez à la position de départ et répétez avec l'autre jambe, en vous penchant de l'autre côté.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 1 série par jour.

Objectifs:

- Renforcement du tronc, des grands et moyens fessiers et des ischio-jambiers.
- Amélioration de la posture vertébrale.
- Amélioration de la stabilité pelvienne.

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.

Objectifs:

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

EXERCICE DE PONT



Allongé sur le dos, 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:

- Renforcement des muscles fessiers.
- Activation des ischio-jambiers.
- Stabilisation du tronc.
- Amélioration du contrôle postural global.

ÉTIREMENT DU TRICEPS SURAL



Tenez-vous face à un mur. Reculez la jambe à étirer, en gardant le genou tendu, sans la soulever du sol. Ensuite, pliez les bras vers l'avant et pliez le genou avant 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 prolonger l'étirement, **sans toutefois atteindre la douleur**.

Objectifs:

- Soulagement des tensions et raideurs du mollet.
- Étirement du mollet et du soléaire. Soulagement des douleurs au talon et au pied.

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.

[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.