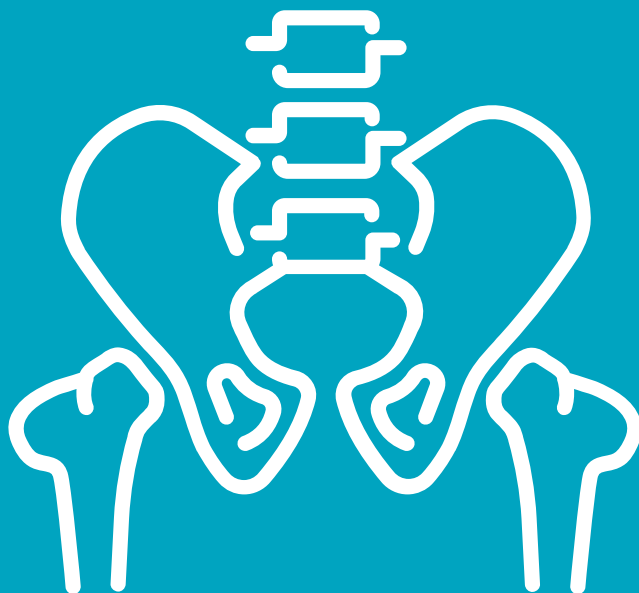




Kinevir.com

Rééducation de la hanche:
La coxarthrose





Notes :

1 Étirement quadriceps

Réps: 3 Tenir: 30 sec



Couchez-vous sur le côté et saisissez la cheville de la jambe du dessus avec votre main afin d'amener le pied vers la fesse jusqu'à une sensation d'étirement sur le devant de la jambe élevée.

Maintenez l'étirement en gardant le bas du dos droit et revenez à la position initiale.



2 Étirement ischio-jambiers

Réps: 3 Tenir: 30 sec



Asseyez-vous sur une surface ferme avec une jambe pliée devant vous.

Arquez le bas du dos et allongez la jambe lentement jusqu'à une sensation d'étirement confortable derrière la cuisse.

Penchez-vous vers l'avant sans courber le dos pour augmenter l'étirement.

Maintenez l'étirement.



3 Étirement adducteurs

Réps: 3 Tenir: 30 sec



Assis avec les jambes allongées.

Fléchissez les genoux et gardez les pieds collés.

Laissez tomber les genoux de côté.

Vous devriez ressentir un étirement dans la région de l'aîne.

Pour étirer d'avantage, placez vos coudes sur vos genoux et poussez vers le bas.

Maintenez la position.





4 Étirement bandelette IT



Réps: 3 Tenir: 30 sec

Placez-vous debout bien droit près d'un mur.
Croisez une jambe devant l'autre en les écartant autant que vous le pouvez (en ciseaux).



Penchez votre bassin loin du mur jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement le long de la partie extérieure du bassin et de la cuisse.

Retournez à la position de départ.

5 Étirement du piriforme



Réps: 3 Tenir: 30 sec

Couchez-vous sur le dos, pliez et montez un genou vers votre ventre en le tenant avec la main tout en gardant l'autre jambe allongée.



Tirez le genou vers l'épaule opposée jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à la fesse et laissez pendre le pied de l'autre côté de la jambe allongée.

Appliquez une pression sur le bassin avec l'autre main pour ne pas qu'il décolle du sol.

Maintenez la position et relâchez.

6 Étirement iliopsoas



Réps: 3 Tenir: 30 sec

Placez-vous debout, un pied devant l'autre et le genou de la jambe arrière légèrement fléchi.

Basculez lentement le bassin vers l'arrière et avancez le corps vers l'avant en pliant le genou avant jusqu'à la sensation d'étirement sur le devant de la hanche.



Gardez le dos en position neutre lors de l'étirement.

Maintenez la position pour le temps recommandé.



7 Flexion de hanche passive



Réps: 3 Tenir: 30

Placez-vous debout devant une chaise et placez le pied de la jambe à travailler sur la chaise.

Avancez votre corps afin de fléchir la hanche le plus possible. Maintenez l'étirement et revenez à la position initiale.

8 Abduction isométrique



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 sec

Assoyez-vous et attachez une ceinture autour de vos cuisses. Poussez contre la ceinture.

Tenez pour le temps recommandé.

Relâchez.

9 Adduction isométrique des hanches



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 sec

Assoyez-vous sur une chaise ou sur une surface ferme avec une serviette roulée, un oreiller ou un ballon entre vos genoux.

Pressez les jambes ensemble et tenez pour le temps recommandé.



10 Flexion hanche assis



Séries: 3 Réps: 10

Assis sur une chaise, placez un poids à la cheville et resserrez les abdominaux.

Tout en gardant le genou plié, levez le genou vers la poitrine en ne roulant pas le bassin vers l'arrière quand vous effectuez le mouvement.

Abaissez et répétez.



11 Pont fessier

Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 sec

Couchez-vous sur le dos, les genoux fléchis.

Élevez vos hanches du sol en contractant vos fessiers jusqu'à ce que votre tronc soit en ligne avec les jambes.

Revenez en position initiale et répétez.



Assurez votre guérison en vous faisant encadrer par des professionnels de santé

En prenant rendez vous avec Kinevir.com vous avez accès à:

- Un programme personnalisé : votre programme de rééducation sera adapté à vos besoins et vos capacités, afin d'obtenir des résultats plus rapidement et plus efficacement sans subir trop de douleurs et risquer de mal faire vos exercices.
- Un accompagnement professionnel : ce sont de vrais kinés qui vous encadrent, vous pourrez bénéficier de tous les conseils que l'on donne au sein du cabinet.
- Un support vidéo pour vos exercices : votre programme sera visionnable pour une facilité de compréhension de vos mouvements inégalée et être sûr de ne pas faire n'importe quoi.

Prenez rendez vous

Sur notre site dans l'onglet "nous contacter" pour un premier rendez-vous.

Ou via nos coordonnées.

À très bientôt



Virgile Pieterwas

Fondateur de Kinevir et kinésithérapeute

Tel: 06.51.34.48.18

Mail: Virgile.pieterwas@kinevir.com

 Kinevir.com