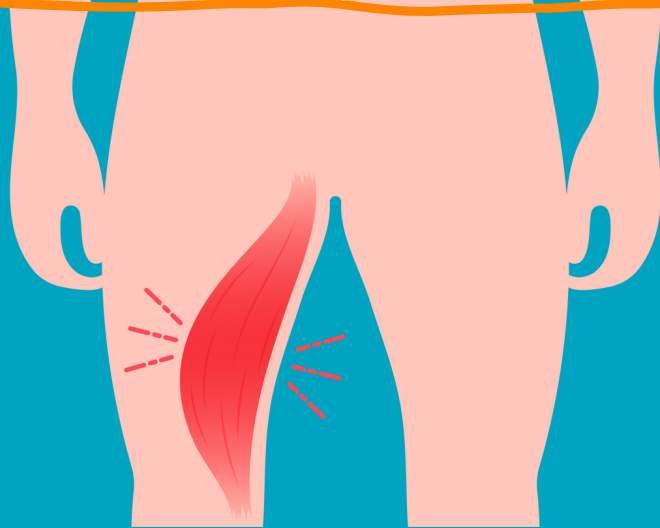




Kinevir.com

Rééducation des hanches :  
La pubalgie





Notes :

### 1 Étirement ischio-jambiers

Réps: 3 Tenir: 30 sec



Couchez-vous sur le dos, les pieds face au mur. Les pieds écartés, posez les deux talons sur le mur, en gardant les genoux complètement dépliés. Glissez vos fesses doucement vers le mur jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à l'arrière de vos jambes. Glissez davantage vos fesses vers le mur.

### 2 Étirement adducteurs

Réps: 3 Tenir: 30 sec



Couchez-vous sur le dos devant un mur avec les jambes montées sur le mur.  
Gardez les jambes allongées pendant que vous les écartez lentement jusqu'à une sensation d'étirement dans l'entre-jambe (aine).  
Maintenez la position et relâchez.

### 3 Étirement piriforme

Réps: 3 Tenir: 30 sec



Couchez-vous sur le dos avec un genou plié. Placez le pied de la jambe opposée sur le genou dans une position de figure 4 (ouvrir le genou).  
En utilisant les deux mains, agrippez la cheville et le genou. Tirez doucement le genou vers la poitrine jusqu'à la sensation d'étirement dans la fesse de la jambe élevée.  
Maintenez la position pour le temps recommandé.



#### 4 Étirement grand fessier

Réps: 3 Tenir: 30 sec



Couchez-vous sur le dos et prenez le genou gauche avec la main gauche puis tirez-le vers l'épaule opposée. Prenez le tibia avec la main droite et tirez légèrement pour tourner la jambe de quelques degrés.



Gardez le corps détendu.

Vous devriez sentir l'étirement dans la fesse gauche.

Répétez avec l'autre jambe.

#### 5 Étirement quadriceps

Réps: 3 Tenir: 30 sec



Couchez-vous sur le côté, la jambe impliquée sur le dessus et le genou de dessous plié devant afin de protéger votre dos.

Pliez le genou vers l'arrière et agrippez la cheville de votre jambe impliquée en poussant doucement vers vos fesses.



Reculez le genou sans arquer le dos jusqu'à la sensation d'étirement sur le devant de la cuisse.

Gardez votre genou près du sol et maintenez la position.

Vous pouvez utiliser une serviette ou une courroie autour de votre cheville afin de la tirer vers les fesses.

#### 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 Adduction hanche

**Séries: 4 Réps: 12 Autre: freinez aussi la descente**



Couchez-vous sur le côté atteint avec le genou du dessus fléchi à 90 degrés et la jambe atteinte allongée devant.

Levez la jambe allongée sans bouger le bassin et redescendez.



# 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](mailto:Virgile.pieterwas@kinevir.com)

 Kinevir.com