



Kinevir.com

Rééducation de la hanche :
Tendinopathie du moyen
fessier





Notes :
ATTENTION: ces exercices ne sont pas tous valables si vous avez une prothèse de hanche. Il est fortement déconseillé de fléchir la hanche à plus de 110 ° ainsi que de croiser les membres inférieurs

1 Étirement iliopsoas



Réps: 3 Tenir: 30 sec

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

Basculiez 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.



2 Étirement du piriforme



Réps: 3 Tenir: 30 sec

Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et les pieds au sol.

Placez la cheville de la jambe à étirer sur le dessus de l'autre genou.

Poussez doucement sur le genou jusqu'à ce qu'un étirement soit ressenti dans le fessier.



3 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.





4 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.



5 Étirement bandelette

Réps: 3 Tenir: 30 sec



Placez-vous debout à côté d'un mur avec la jambe à étirer du côté du mur.

Croisez la jambe non impliquée devant et amenez vos hanches vers le mur jusqu'à une sensation d'étirement sur le côté de la cuisse et de la fesse.

Gardez le pied de la jambe étirée pointé vers l'avant et si possible légèrement vers le mur.

Maintenez l'étirement.



6 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.





7

Abduction hanche avec poids

Séries: 3 Réps: 10 Poids: 1 kg Durée: 5 s Repos: 30 s

Attachez un poids autour de votre cheville et couchez-vous sur le côté avec la tête supportée et la jambe du dessous fléchie.

Levez la jambe du dessus d'environ 30 degrés, en gardant le pied parallèle au sol et la cuisse alignée avec le corps (ne l'avancez pas à mesure que vous la levez). Puis freinez la descente pour travailler votre muscle en excentrique



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