

mouvement 1

Assis à califourchon

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Garder la possibilité d'ouverture des hanches rendue difficile avec la douleur.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'asseoir à califourchon sur une chaise, le buste le plus droit possible. Au début, s'asseoir au bord, les hanches peu ouvertes.
- Garder la position 10 à 15 minutes.
- Se rapprocher progressivement du dossier de la chaise, les hanches vont lentement s'ouvrir.

• **ASTUCE**
Prévoir une autre chaise (ou une table) à portée de main pour servir d'appui au moment de se relever.



©L&C

mouvement 2

Dérouillage matinal

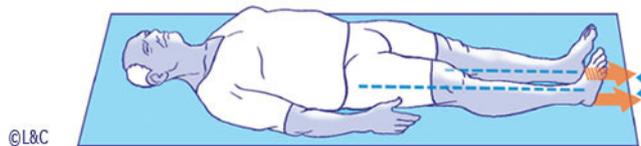
Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Détendre et débloquer l'articulation de la hanche au réveil.

Comment bien faire le mouvement ?

- Avant de sortir du lit le matin, rester couché sur le dos, jambes allongées.
- Pousser alternativement vers le bout du lit le talon droit puis le talon gauche.

• **ASTUCE**
Garder les jambes bien tendues et les étirer lentement comme un chat qui s'étire au réveil.



©L&C

mouvement 3

Entretien de la flexion

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Récupérer la flexion de la hanche.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'allonger sur un lit ou un canapé ferme.
- Amener un genou vers la poitrine avec l'aide des mains et en pliant les coudes ; l'autre jambe doit rester bien tendue.
- Pendant la flexion, expirer en rentrant le ventre.
- Allonger simplement les coudes pour le retour.

• **ASTUCE**
Si la flexion du genou est douloureuse, mettre les mains sous la cuisse ou s'aider d'une sangle (ou d'une écharpe) pour attraper le genou.



©L&C

mouvement 4

Renforcement des muscles fessiers

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Renforcer et garder les muscles du grand fessier bien toniques.

Comment bien faire le mouvement ?

- En position couchée, placer une jambe en crochet (genou fléchi et pied au sol) pendant que l'autre reste tendue.
- Exercer un mouvement de pression pour enfoncer le talon de la jambe tendue dans le sol.

• **ASTUCE**
Le mouvement se fait sans soulever le bassin et le travail se ressent au niveau des muscles fessiers.



©L&C

DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction
Dr Françoise LAROCHE
Rhumatologue
Centre d'évaluation et de traitement de la douleur
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT
Masseur-Kinésithérapeute
Hôpital Cochin, Paris