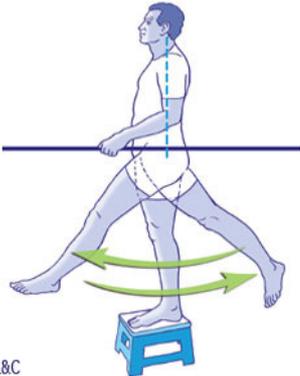
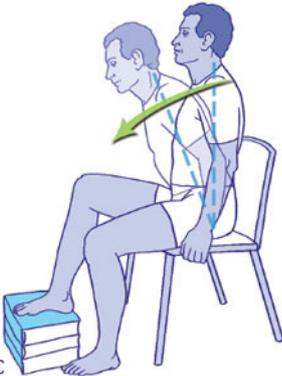
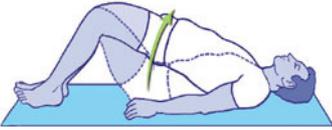


mouvement 1 La jambe pendante	mouvement 2 Position de l'écrivain	mouvement 3 Flexion de la hanche	mouvement 4 Renforcement des muscles fessiers
<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p>	<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p>	<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p>	<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Détendre l'articulation coxofémorale, pour redémarrer après une position assise ou debout prolongée notamment. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver la possibilité de mettre la jambe en arrière lors de la marche, en étirant la cuisse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Récupérer la totalité de la flexion de la hanche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Garder des muscles fessiers (grand et moyen fessiers) bien toniques. • Éviter les boiteries et garder un bon pas durant la marche.
<p>Comment bien faire le mouvement ?</p>	<p>Comment bien faire le mouvement ?</p>	<p>Comment bien faire le mouvement ?</p>	<p>Comment bien faire le mouvement ?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Debout un pied, sur une marche ou un petit escabeau stable (ou après avoir retiré une chaussure) pour induire un décalage de hauteur des membres inférieurs. • Se tenir d'une main à un élément fixe (une table par exemple) pour garder l'équilibre. • Balancer le membre inférieur d'avant en arrière sans bouger le tronc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre un pied en avant de l'autre en fente. • Fléchir le genou en gardant la jambe arrière tendue. 	<ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir, un pied posé sur une petite hauteur (escabeau, marchepied...). • Pencher le buste vers l'avant. 	<ul style="list-style-type: none"> • En position couchée, jambes fléchies, soulever le bassin sans creuser le dos.
<p>• ASTUCE La main libre peut tenir la taille afin de ne pas balancer le tronc. Maintenir le dos bien droit.</p>		<p>• ASTUCE Penser à bien garder le tronc droit.</p>	<p>• ASTUCE Écarter les talons des fesses en cas de crampes ou de douleurs des genoux.</p>
 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>

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