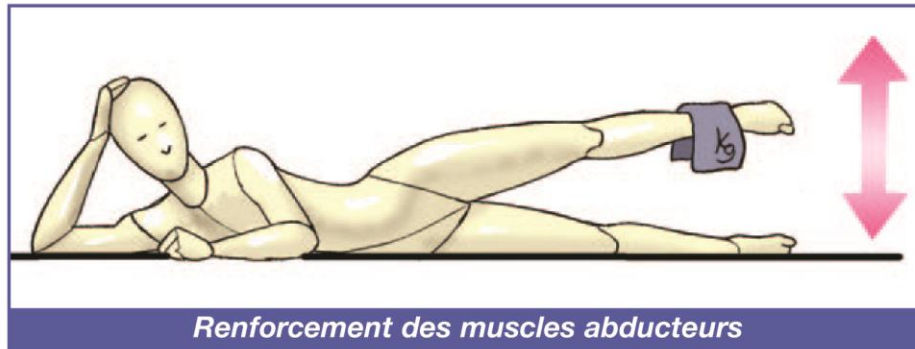


L'ARTHROSE DE HANCHE PROGRAMME D'EXERCICES

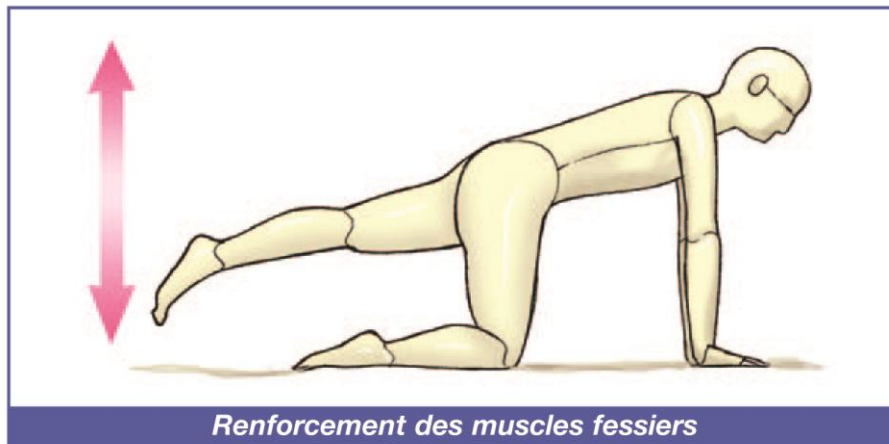
Renforcement des muscles abducteurs

- Couché sur le côté, jambes allongées : écarter la jambe du dessus et reposez là plusieurs fois de suite.
- Le corps doit être détendu au sol, la main tenant la tête.



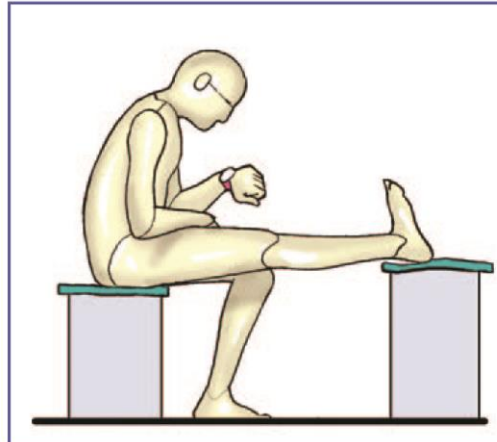
Renforcement des muscles fessiers

Position « à quatre pattes », relevez une jambe loin en arrière, sans cambrer le dos.



Étirement des muscles ischiojambiers

Bien assis, talon posé sur un tabouret, genou dans le vide, maintenez la position longtemps (au moins 10 min) et souvent dans la journée.



Étirement des tendons et des ligaments situés en arrière du genou

EXERCICE DE REPOS FRACTIONNE

- Faire plusieurs petites pauses de repos dans la journée de 5 à 10 minutes, de préférence allongé à plat dos et les genoux à angle droit, jambes reposées sur un support.
- Ce temps de pause peut-être employé à un temps de relaxation, une pause de récupération.



Exercice de repos fractionné

Pr Françoise Laroche - CETD (Centre d'étude et de Traitement de la Douleur), Hôpital Saint-Antoine, Paris
Dr François Boureau† - CETD (Centre d'étude et de Traitement de la Douleur), Hôpital Saint-Antoine, Paris