EXERCICES POUR SYNDROME DU GRAND TROCHANTER

LORSQUE LA DOULEUR EST NOUVELLE ET AIGÜE

Il faut d'abord calmer l'inflammation. Parce que si les tendons ou la bourse sont irrités, et que vous faites des mouvements trop intenses ou mal choisis, vous risquez de nourrir l'inflammation au lieu de la réduire.

Dans les premiers jours, votre objectif est donc : diminuer la pression, éviter les mouvements qui «écrasent» la hanche, et activer doucement. (**Ne pas dormir du côté douloureux, utiliser un coussin entre les genoux si besoin et éviter les positions assis jambes croisées.)

Appliquer de la glace si phase inflammatoire aiguë (selon avis du thérapeute).

Ensuite, Une fois la douleur plus calme, c'est à ce moment que les étapes d'exercices peuvent commencer.

ÉTAPE 1 : RENFORCEMENT DES ABDUCTEURS DE LA HANCHE (FESSIERS)



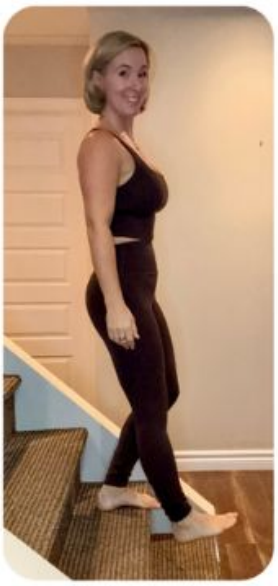
- Épaule-hanche-pied en ligne droite. Épaule du dessus détendue et descendue. Hanches parallèles et maintenir la taille engagée.
- Ouvrir et fermer le genou du dessus en gardant les pieds collés.
- Expirez en montant et inspirez en descendant tout en gardant le reste du corps stable et immobile.
- Ajoutez une bande élastique autour des cuisses pour augmenter la difficulté.



- Épaule-hanche-pied en ligne droite. Épaule du dessus détendue et descendue. Hanches parallèles et maintenir la taille engagée.
- Monter et descendre la jambe du dessus en s'assurant de garder stable le bassin et le haut du corps.
- Expirez en montant et inspirez en descendant tout en gardant le reste du corps stable et immobile.
- Ajoutez une bande élastique autour des cuisses pour augmenter la difficulté.

Faire 2 séries de 10 répétions par jambe et par exercice à tous les jours pendant 2 semaines. Passez ensuite à l'étape 2 .

ÉTAPE 2 : STABILISATION DU BASSIN



- Placez vous debout sur une petite marche, un step ou un bloc stable d'environ 10 à 20 cm de hauteur.
- Les deux pieds sont parallèles, bien ancrés.
- Transférez votre poids sur une jambe (celle qui reste sur le bloc).
- Fléchir doucement cette jambe pour laisser le talon de l'autre jambe descendre vers le bas.
- Ne déposez pas le pied au sol puis remontez en contrôlant.
- Le bassin doit rester horizontal, sans pencher ni basculer.
- Le tronc reste droit, sans s'incliner vers l'avant.
- Le mouvement doit être lent, fluide et symétrique.
- Inspirez en descendant, expirez en remontant.
- Gardez une rampe ou un appui à votre disposition pour votre sécurité



- Levez une jambe fléchie à 90 degrés au genou.
- Gardez les abdominaux contractés (nombril qui tire vers la colonne vertébrale);
- Basculez le bassin et articulez le dos une vertèbre à la fois en commençant par le bassin;
- Le haut du corps est détendu,
- Expirez en montant et inspirez en descendant;
- Maintenez le haut du dos au sol, ne montez pas plus haut que la hauteur des omoplates.

Faire 2 séries de 10 répétions par jambe et par exercice à tous les jours pendant 2 semaines. Passez ensuite à l'étape 3.

ÉTAPE 3 : CORRECTION DES COMPENSATIONS



- Dos contre un mur, les pieds écartés à la largeur des hanches, pieds légèrement avancés.
- Mettre une bande élastique autour des cuisses, juste au-dessus des genoux.
- Dos et tête en contact avec le mur.
- Fléchir légèrement les genoux pour descendre en quart de squat (≈ 30° de flexion).
- Une fois dans cette position, poussez doucement les genoux vers l'extérieur contre la résistance de la bande, sans décoller les pieds du sol et en gardant tout le pied bien en contact avec le sol.
- Maintenez la pression 10 secondes, puis relâchez sans perdre l'alignement. Répétez 5 fois.



- Activez les abdominaux avant de bouger (nombril qui tire vers la colonne vertébrale);
- Maintenez le bassin neutre et stable;
- Le haut du corps est détendu;
- Descendez simultanément un bras et la jambe opposée;
- Expirez en descendant et inspirez en montant
- Faire 2 séries de 10 mouvements de chaque côté.

5411 Boul Guillaume Couture, Lévis, G6V 4Z3
chironadeau@videotron.ca
418-835-6064
Clinique Chiropratique Nadeau