



Exercices de hanche. (A) Exercice de la palourde: tout en étant allongé sur le côté avec les genoux pliés, amenez le haut de votre jambe vers le haut sans décoller vos pieds (B) Exercice du pont sur une jambe: tout en étant allongé sur le dos avec un genou plié et l'autre tendu, soulevez vos fesses du sol ou de la table en utilisant le genou plié et en gardant l'autre tendu; (C et D) Exercices d'extension de hanche à 4 pattes: en étant sur vos mains et genoux, étendez une jambe vers le haut-cet exercice peut être fait avec la jambe tendue (plus difficile) ou avec le genou plié (plus facile); (E) Exercice du pas de côté: en étant dans une légère position de squat, faire des petits pas sur le côté tout en gardant vos orteils qui pointent vers l'avant.



www.actukine.com

Titre original de cet article: Strengthening Your Hip Muscles Some Exercises May Be Better Than Others (JOSPT perspective for patients), paru dans le Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy (JOSPT), Vol 43/Number 2/page 65, 2013.

Nous remercions la rédaction du JOSPT pour son aimable autorisation de traduction et de re-publication.

Nicolas Savouroux assume l'entière responsabilité de l'exactitude de la traduction française de cet article.

Des perspectives
pour les patients

Renforcer vos muscles de la hanche:

**Certains exercices peuvent être
meilleurs que d'autres**

Une faiblesse des muscles de la hanche conduit à une mauvaise mobilité de hanche, et une mauvaise mobilité de hanche peut entraîner des douleurs de genou, de hanche, et de dos. En vous exerçant à renforcer les muscles qui contrôlent la manière dont bouge votre hanche, vous pouvez réduire votre douleur dans ces parties de votre corps. Les 2 muscles clés à inclure dans votre programme d'exercices sont le grand fessier (le muscle principal à l'arrière de votre hanche-c'est à dire vos fesses) et le moyen fessier (le muscle principal sur le côté de votre hanche). Cependant, il est souvent difficile de renforcer ces muscles sans renforcer un autre muscle appelé tenseur du fascia lata, qui est situé vers l'avant de la hanche. Trop d'activation de ce muscle peut créer un mouvement indésirable de hanche pouvant aggraver vos douleurs de genou, de hanche ou de dos. Une étude publiée dans le numéro de février 2013 du JOSPT apporte des informations destinées à aider les physiothérapeutes/kinésithérapeutes et leurs patients à sélectionner des exercices ciblant les muscles fessiers sans entraîner d'autres actions musculaires indésirables.

Nouvelles perspectives

Dans cette étude, les chercheurs ont demandé à 20 personnes en bonne santé d'effectuer 11 exercices de hanche différents, communément utilisés dans la réhabilitation et la remise en forme. Alors que les participants effectuaient les exercices, des fils ont été utilisés pour enregistrer la quantité d'activité électrique dans ces 3 muscles. Cela indiquait à quel point chaque muscle travaillait. Le but des chercheurs était de découvrir quels exercices sollicitaient le plus le grand fessier et le moyen fessier, tout en minimisant l'action du tenseur du fascia lata. Ils ont trouvé 5 exercices spécifiques comme marchant le mieux: « la palourde », « le pont à une jambe », « l'extension de hanche à 4 pattes » (avec les genoux pliés ou tendus), et le « pas de côté ».

Conseil pratique

Les patients ayant certains types de douleurs de genou, de hanche, ou de dos peuvent tirer des bénéfices en se concentrant sur les 5 exercices recommandés par ces chercheurs. Votre physiothérapeute/kinésithérapeute peut aider à déterminer quels exercices sont les meilleurs pour vous et personnaliser un programme de traitement basé sur votre diagnostic, votre niveau de douleur, et la fonction actuelle et souhaitée de votre hanche. Même si vous n'avez aucune pathologie ou douleur, vous pouvez intégrer ces 5 exercices dans votre programme de maintien en forme ou de renforcement.