

Exercices recommandés pour l'arthrose de la hanche

Ces exercices sont à réaliser **quotidiennement, en dehors des périodes de poussées douloureuses**. Ils ont pour objectif d'éviter que la hanche ne s'enraidisse en légère flexion et d'assouplir les muscles autour de la cuisse.

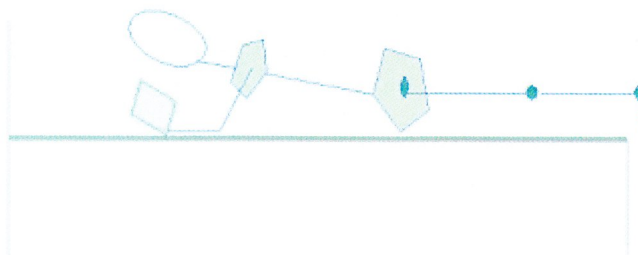
L'idéal est de répéter chaque exercice **10 fois**.

Si vous ne faisiez aucun exercice avant, débutez très **progressivement**.

En cas d'apparition de douleurs, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

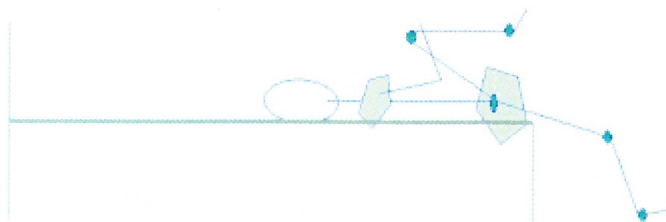
1 - Posture en extension de la hanche :

- Pendant des moments de lecture par exemple, allongez-vous à plat ventre sur un lit ferme ou un tapis, en relevant le tronc et en reposant sur les avant bras et les coudes.



2 - Etirement de la hanche :

- Allongez-vous sur le dos en bout de lit, les fesses reposant sur le bord du lit.
- Pliez une jambe et amenez le genou le plus près possible de votre poitrine.
- L'autre jambe est détendue, dans le vide, ne pas appuyer le talon reposant sur le sol. Maintenez la position pendant 10 secondes puis relâchez.
- A faire 10 fois de chaque côté.



3 – Renforcement des muscles de la hanche :

- Couchez-vous sur le côté.
- Installez-vous confortablement en vous accoudant et en reposant votre tête sur la main. Maintenez votre dos droit, ne vous cambrez pas.
- Stabilisez la position en fléchissant un peu la jambe qui repose sur le sol et en posant devant vous, la main opposée.
- Élevez la jambe tendue, en l'écartant de l'axe de votre corps.
- Maintenez la position pendant 10 secondes puis reposez la jambe au sol.
- A faire 10 fois de chaque côté.

