

Bassin & Hanches :

1) Arthrose

3

2) Piriforme

9

3) Sciaticque

12

4) Adducteurs

26

5) Psoas

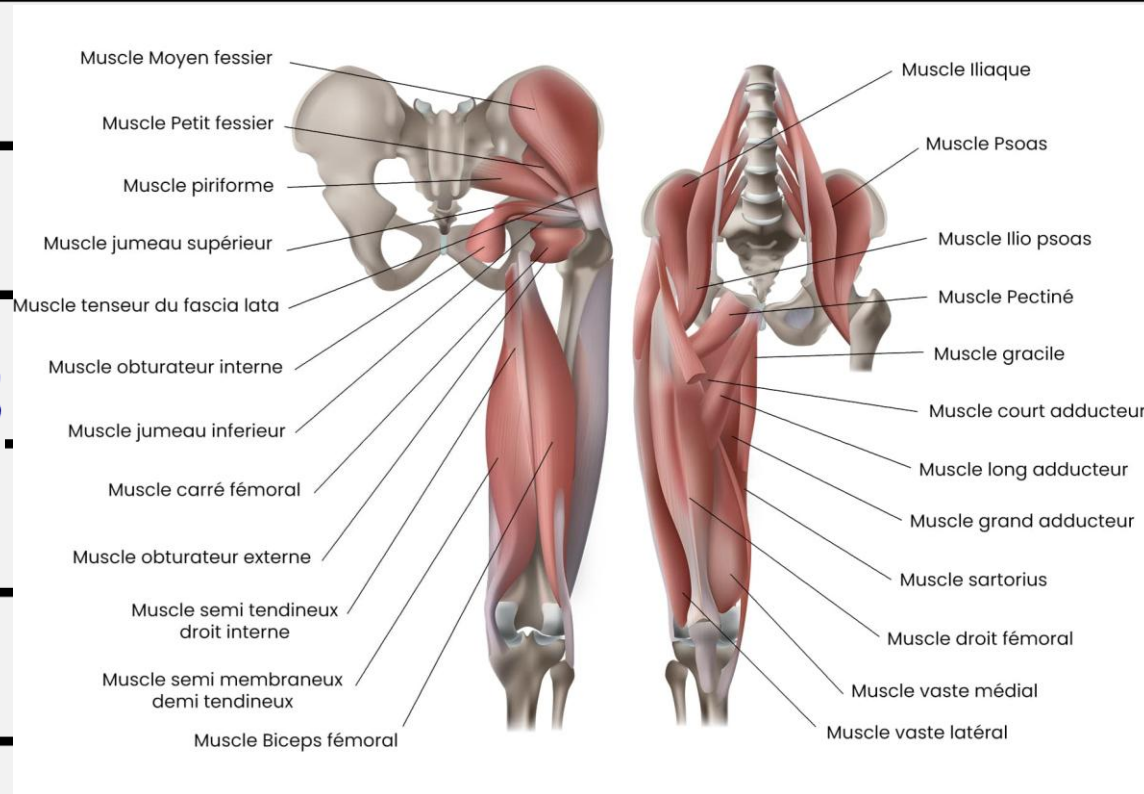
30

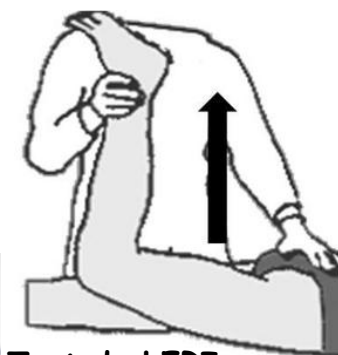
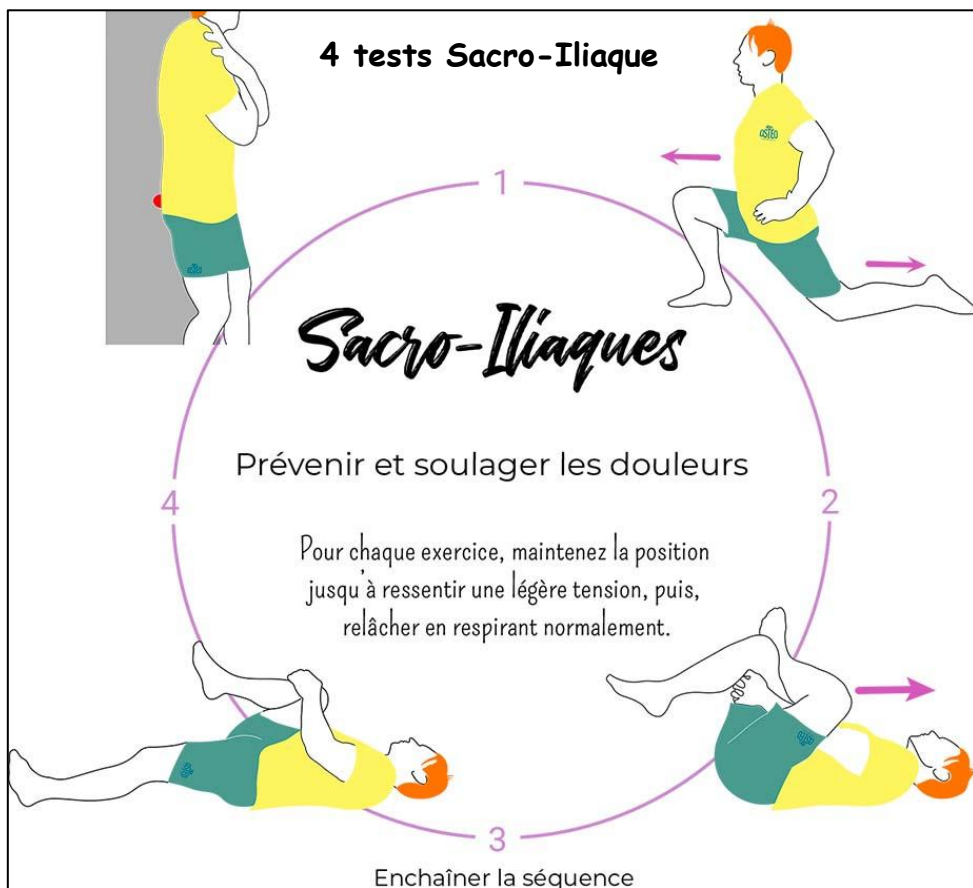
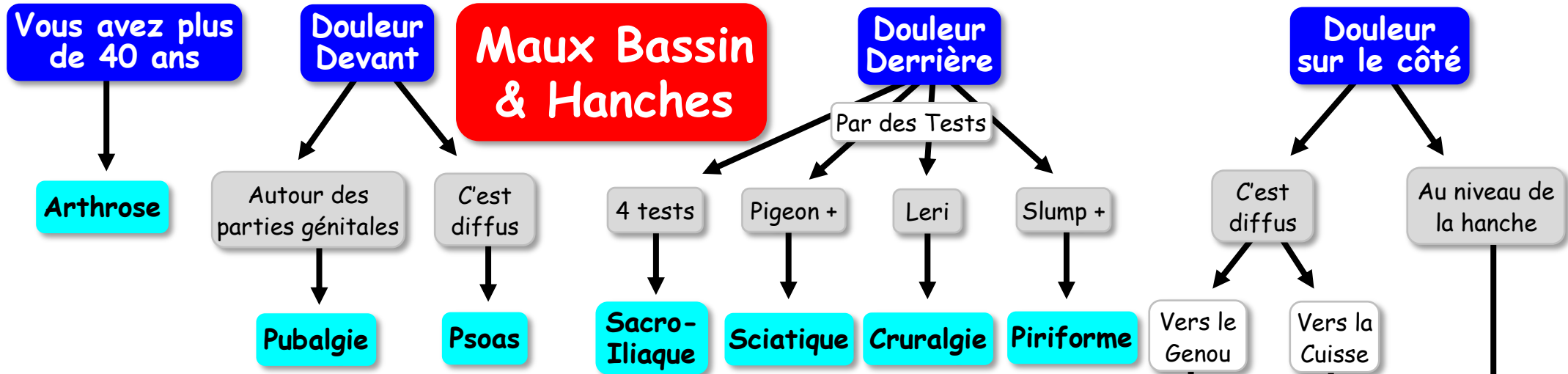
6) Cruralgie

42

7) Pubalgie

46





BASSIN & HANCHE

Les différentes pathologies du Bassin & de la Hanche :

- Cruralgie.
- Pathologies de l'articulation sacro iliaque.
- Pathologie du psoas iliaque.
- Douleur projetée de la hanche.
- Instabilité de la hanche.
- Douleur référée du bas du dos.
- Pubalgie.
- Douleur de l'aîne.
- Conflit fémoro acétabulaire.
- Douleur de la fesse.
- Tendinopathie du moyen fessier.
- Syndrome du piriforme.



Si vous voulez vous affiner au niveau des hanches, il ne faut pas muscler cette insertion car ça ne va qu'augmenter cet aspect inesthétique !!!

Encore une fois, on ne peut pas cibler une perte de gras dans le corps (voir guide diététique page 333). Ainsi pour diminuer la taille de ses hanches il faut :

- Pour 70% du résultat, manger moins de sucre.
- Pour 30% du résultat, travailler les plus gros groupes musculaires du corps humain →
« Fessiers & Cuisses » + du Cardio.

1. Arthrose des Hanches

Arthrose de la hanche

Arthrose débutante

Mouvements d'entretien articulaire

mémo
FICHES

3

Mouvement 1 La jambe pendante

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

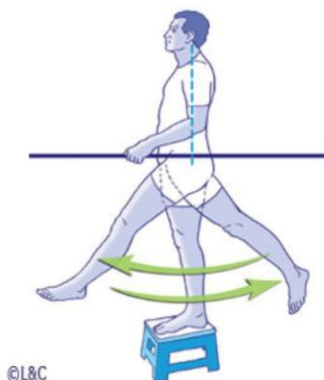
- Détendre l'articulation coxofémorale, pour redémarrer après une position assise ou debout prolongée notamment.

Comment bien faire le mouvement ?

- 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.

• ASTUCE

La main libre peut tenir la taille afin de ne pas balancer le tronc. Maintenir le dos bien droit.



©L&C

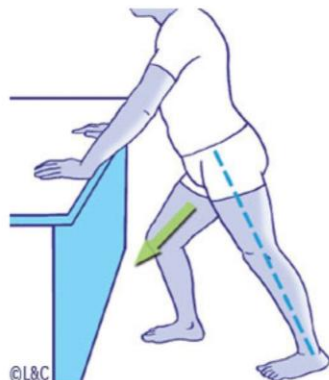
Mouvement 2 Position de l'écrivain

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Conserver la possibilité de mettre la jambe en arrière lors de la marche, en étirant la cuisse.

Comment bien faire le mouvement ?

- Mettre un pied en avant de l'autre en fente.
- Fléchir le genou en gardant la jambe arrière tendue.



©L&C

Mouvement 3 Flexion de la hanche

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Récupérer la totalité de la flexion de la hanche.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'asseoir, un pied posé sur une petite hauteur (escabeau, marchepied...).
- Pencher le buste vers l'avant.

• ASTUCE

Penser à bien garder le tronc droit.



©L&C

Mouvement 4 Renforcement des muscles fessiers

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

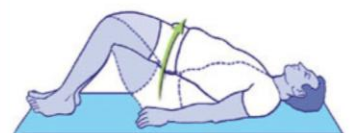
- Garder des muscles fessiers (grand et moyen fessiers) bien toniques.
- Éviter les boiteries et garder un bon pas durant la marche.

Comment bien faire le mouvement ?

- En position couchée, jambes fléchies, soulever le bassin sans creuser le dos.

• ASTUCE

Écarter les talons des fesses en cas de crampes ou de douleurs des genoux.



©L&C

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

An

M

H

3/51

mouvement 1

Assis à califourchon

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Garder la possibilité d'ouverture des hanches rendue difficile avec la douleur.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'asseoir à califourchon sur une chaise, le buste le plus droit possible. Au début, s'asseoir au bord, les hanches peu ouvertes.
- Garder la position 10 à 15 minutes.
- Se rapprocher progressivement du dossier de la chaise, les hanches vont lentement s'ouvrir.

• ASTUCE

Prévoir une autre chaise (ou une table) à portée de main pour servir d'appui au moment de se relever.



©LAC

mouvement 2

Dérouillage matinal

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Détendre et débloquer l'articulation de la hanche au réveil.

Comment bien faire le mouvement ?

- Avant de sortir du lit le matin, rester couché sur le dos, jambes allongées.
- Pousser alternativement vers le bout du lit le talon droit puis le talon gauche.

• ASTUCE

Garder les jambes bien tendues et les étirer lentement comme un chat qui s'étire au réveil.



©LAC

mouvement 3

Entretien de la flexion

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Récupérer la flexion de la hanche.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'allonger sur un lit ou un canapé ferme.
- Amener un genou vers la poitrine avec l'aide des mains et en pliant les coudes ; l'autre jambe doit rester bien tendue.
- Pendant la flexion, expirer en rentrant le ventre.
- Allonger simplement les coudes pour le retour.

• ASTUCE

Si la flexion du genou est douloureuse, mettre les mains sous la cuisse ou s'aider d'une sangle (ou d'une écharpe) pour attraper le genou.



©LAC

mouvement 4

Renforcement des muscles fessiers

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Renforcer et garder les muscles du grand fessier bien toniques.

Comment bien faire le mouvement ?

- En position couchée, placer une jambe en crochet (genou fléchi et pied au sol) pendant que l'autre reste tendue.
- Exercer un mouvement de pression pour enfoncer le talon de la jambe tendue dans le sol.

• ASTUCE

Le mouvement se fait sans soulever le bassin et le travail se ressent au niveau des muscles fessiers.



©LAC

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

ARTHROSE DE LA HANCHE

Exercices tirés du livre *Les exercices qui soignent Tome 1* [PAGES 42 à 47]

PHASE 1

A

ÉTIREMENT

Étirement des fléchisseurs de la hanche, genou au sol



B

ÉTIREMENT

Étirement des extenseurs de la hanche en appui au mur



C

ÉTIREMENT

Étirement des abducteurs de la hanche en position couchée



PHASE 2

A

ÉTIREMENT

Étirement des adducteurs de la hanche en position assise



B

PROPRIOCEPTION

Antéverson/rétroversion du bassin



C

PROPRIOCEPTION

Balancement sagittal du membre inférieur avec appui



PHASE 3

A

RENFORCEMENT

Squat profond avec une chaise



B

RENFORCEMENT

Fente avec appui sur une chaise



C

RENFORCEMENT

Fente avant (marche)



Bye bye les douleurs à la hanche

En redonnant de la mobilité et de la force à la région du bassin, qui supporte tout le poids du corps, on agit sur les douleurs de hanche.

PAR CLAUDIE GANTIN-VERNER

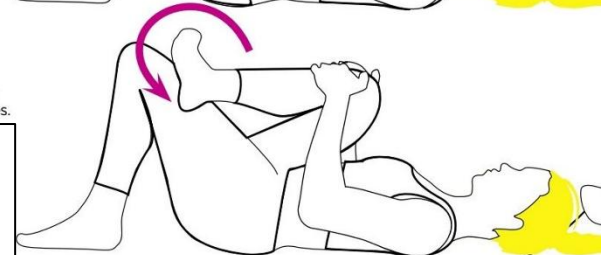
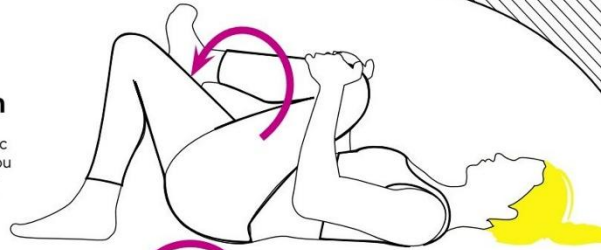
Pourquoi ça marche ?

La hanche est une articulation qui, en plus de supporter le poids du haut du corps, a un rôle de stabilisation de la région du bassin et de mobilisation des membres inférieurs. Ces deux missions l'amènent à mobiliser un grand nombre de muscles. Les exercices proposés ici permettent de les renforcer et leur redonnent de l'amplitude pour libérer les tensions et faciliter les mouvements.

1

On étire les fessiers stabilisateurs du bassin

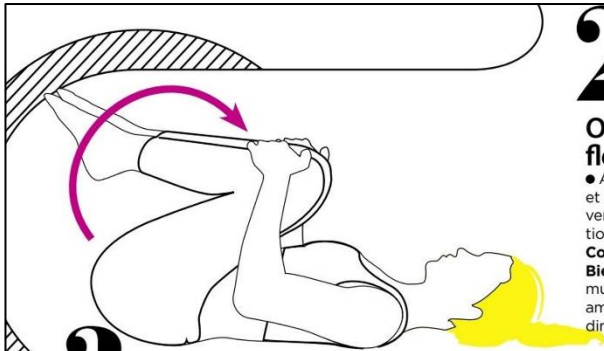
● Allongé sur le dos, fléchir les genoux et poser les pieds au sol. ● Avec l'aide de ses mains, ramener un genou vers la poitrine, la cheville posée sur l'autre cuisse, jambe fléchie, pied au sol. ● Une fois la position maximale atteinte, maintenir la position 30 secondes, puis recommencer. **Consignes** : 2 séries par côté. **Bienfaits** : cet exercice améliore la flexion unilatérale (d'un seul côté) de hanche. **Variante** : une fois la position d'étirement atteinte, soulever les fesses.



2

On améliore la flexion de hanches

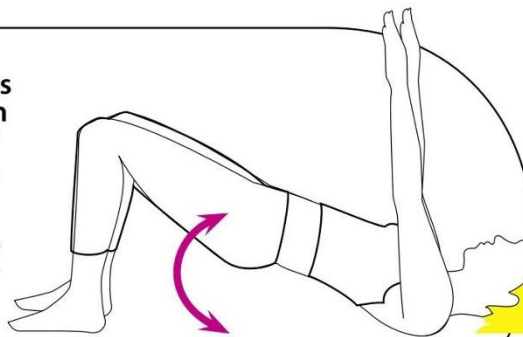
● Allongé sur le dos, plier les genoux et les ramener progressivement vers la poitrine. ● À chaque expiration, les rapprocher un petit peu plus. **Consignes** : 8 répétitions. **Bienfaits** : cet étirement cible les muscles situés à l'arrière du dos, améliore la flexion de hanche et en diminue ainsi les douleurs.



3

On renforce les muscles stabilisateurs du bassin

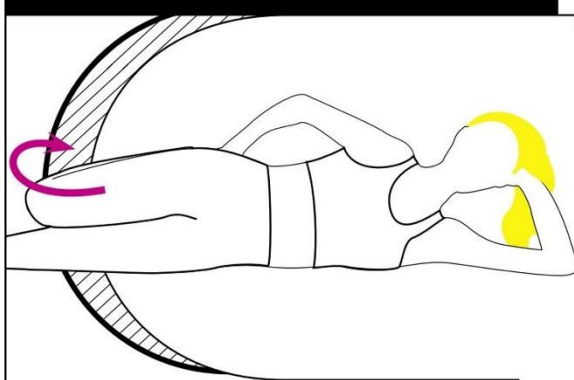
● Allongé sur le dos, plier les genoux et poser les pieds au sol. ● Tendre les bras devant soi et lever les fesses. ● Maintenir la position pendant 3 secondes, puis redescendre lentement. Recommencer 10 fois. **Consignes** : 1 à 2 séries. **Bienfaits** : ce geste renforce les muscles du bassin, des hanches et du dos, et améliore également le gainage des abdominaux. **Variante** : dans la même position, poser une cheville sur le genou opposé - les jambes sont alors perpendiculaires - et refaire l'exercice.



4

On étire les muscles psoas, fléchisseurs de la hanche

● Allongé sur le côté gauche, agripper son pied droit, puis le tirer jusqu'à coller son talon au plus près de la fesse. ● Une fois la position d'étirement maximale atteinte, basculer la cuisse droite comme pour orienter le genou vers l'arrière. ● Maintenir la position 20 secondes, puis recommencer du côté droit. **Consignes** : 2 séries par côté. **Bienfaits** : cet exercice étire les muscles de la cuisse et du dos pour soulager les tensions et les douleurs de hanche.



Bye bye

LES DOULEURS AUX HANCHES

L'articulation de la hanche est mobilisée par de nombreux muscles. En leur redonnant de la souplesse, avec des étirements réguliers, on diminue les contraintes et les douleurs. PAR CLAUDIE GANTIN-VERNER

1 ÉTIREMENT DU BAS DU DOS

Allongé sur le ventre, tendre les bras vers l'avant, dans l'alignement des épaules, et les décoller du sol en portant le regard vers le haut.

Tenir 5 à 10 secondes tout en respirant de la façon la plus fluide possible. Recommencer 10 fois. Si cela tire, pratiquer doucement en écoutant ses sensations.

L'EXPLICATION DU KINÉ:

Ce mouvement étire le psoas, un muscle qui s'insère sur les cinq vertèbres lombaires, traverse le bassin et va s'attacher tout en haut du fémur, au niveau de la hanche. S'il est raide, il peut limiter les mouvements de la hanche, notamment vers l'arrière (en extension).

2 ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

Assis en tailleur, le dos bien droit, la poitrine sortie, les pieds faces plantaires l'une contre l'autre, inspirer profondément, puis descendre doucement les genoux vers le sol, même de quelques millimètres, en expirant lentement.

La sensation doit rester confortable. Si l'on peut, mettre les mains sur les genoux et pousser doucement.

Tenir 20 secondes, puis relâcher la pression, jambes en tailleur. Recommencer 3 à 5 fois.

L'EXPLICATION DU KINÉ:

Les adducteurs s'insèrent dans la région du pubis et descendent jusqu'au genou sur la face interne des cuisses. Ils permettent une marche équilibrée, sans boiterie. Les étirer n'est pas facile et peut prendre du temps, car ce sont de gros muscles, mais cela diminue les contraintes sur les hanches.

20%
des 65-74 ans
sont touchés
par des douleurs
aux hanches.

Source: HAS, 2022.





NOTRE EXPERT
ROMAIN BRIAL
 Kinésithérapeute,
 cofondateur de
 Weasyo.



“Étirer les muscles diminue l’usure”

L’articulation de la hanche relie le bas du corps au haut du corps, précisément à l’endroit où la tête du fémur vient se loger dans la cavité du cotyle, au bas de l’os iliaque (bassin). C’est une zone où, au fil du temps, l’usure du cartilage ou une inflammation (début d’arthrose) peuvent entraîner des raideurs musculaires qui augmentent encore les contraintes qui s’exercent sur le cartilage et l’articulation. L’objectif est alors d’étirer tous les muscles qui mobilisent la région pour leur redonner de la souplesse et leur permettre de secondar efficacement le travail de la hanche.

3 ÉTIREMENT DES FESSIERS

Allongé sur le dos, plier les deux genoux, croiser une jambe sur l’autre, et remonter les genoux vers la poitrine.

Attraper chaque jambe au niveau de la cheville avec les mains, ou les poser sur les genoux, et les tirer conjointement vers la poitrine. Tenir la position 20 secondes, relâcher la traction quelques secondes, puis recommencer 3 à 5 fois. Tendre les jambes, inverser le croisement et recommencer l’exercice.

L’EXPLICATION DU KINÉ :

Les muscles fessiers sont des stabilisateurs de la hanche. Et comme ils sont disposés en diagonale, c’est en croisant les jambes que l’on peut les étirer efficacement, et ainsi redonner de la souplesse aux hanches.



4 ÉTIREMENT DU QUADRICEPS

Se tenir debout face à un meuble ou un mur et, si besoin, poser une main pour se stabiliser.

Avec l’autre, attraper sa cheville et la tirer vers la fesse (sans forcément la toucher), en veillant à ce que le genou ne s’écarte pas sur le côté et en gardant les jambes serrées et le dos droit. Tenir 20 secondes puis relâcher. Recommencer 3 à 5 fois.

L’EXPLICATION DU KINÉ :

Le quadriceps est le grand muscle de l’avant de la cuisse composé de quatre faisceaux qui s’attachent au niveau du bassin et articulent les hanches. En travaillant sa souplesse, on en redonne également aux hanches.

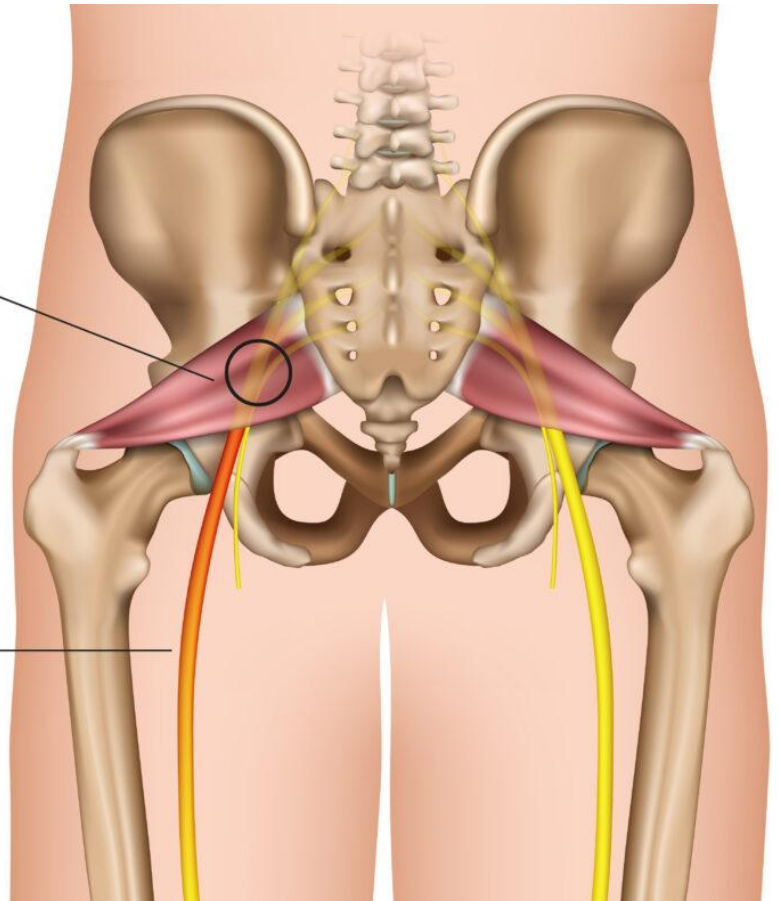
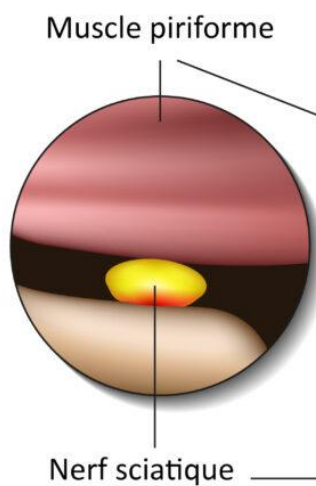
EN JUILLET 2022,
 La Haute Autorité de Santé
 a validé le fait que les exercices
 physiques thérapeutiques
 ont un effet positif sur la douleur
 et les limitations d’activité
 liées à l’arthrose du périphérique.

2. Le Piriforme

Ça ressemble à une sensation de brûlure, de cantonnement, de lourdeur ou de raideur dans la région de la fesse, qui se manifeste surtout lors de positions prolongées, mais aussi lors d'activités sportives.

Cette douleur est souvent associée à des douleurs lombaires et/ou sciatiques, ce qui pose parfois des problèmes dans le diagnostic différentiel. Le piriforme et les muscles pelvi-trochantériens, c'est un peu la coiffe des rotateurs de la hanche (cf. Tendinite de l'épaule). Donc en cas de déséquilibre musculaire, le piriforme peut devenir douloureux.

Syndrome du piriforme



Le test est considéré comme positif si :
La douleur est reproduite dans la première étape du test, puis estompée lorsqu'on relève la tête.

Test de Slump :

- ✓ Assis, bras croisés dans le dos.
- ✓ Effectuer successivement une flexion du rachis dorso-lombaire, suivi d'une flexion cervicale, d'une extension du genou, et d'une flexion dorsale de cheville (en s'arrêtant à l'étape où apparaissent les douleurs).
- ✓ Le thérapeute peut majorer la mise en tension des structures nerveuses en ajoutant une compression manuelle pour augmenter la flexion cervicale et dorsale.
- ✓ En cas de reproduction des douleurs, relevez la tête afin de relâcher la tension proximale exercée sur la dure-mère.

Traitement :

Arrêtez de vouloir étirer le piriforme à tout prix Et essayez de comprendre pourquoi il fait mal.

1) Pour Détendre :

L'exercice neurodynamique de la Sciatique :

Pour tester, cela ne mange pas de pain. 90 secondes dans la position



Mobilité du PIRIFORME SIMPLE



1 Allongé sur le dos, ramenez les genoux en direction de la poitrine. Ouvrez la cuisse gauche latéralement, pied gauche sur genou droit.



2 Passez votre main gauche à l'arrière de la cuisse droite pour venir rejoindre la main droite.



3 Faites la même chose de l'autre côté.

PIRIFORME COMPLET



1 À partir de la position 4 pattes, le menton bien rentré (tarte au cérumen...), mettez le genou gauche sous la main droite.



2 Tendez la jambe droite, le plus loin possible, de manière à sentir l'étirement dans la fesse gauche.



3 Posez votre coude droit devant genou gauche. Faites la même chose de l'autre côté. Soufflez à fond ;-)

2) Pour Reconstruire :



Le pigeon en isométrie :

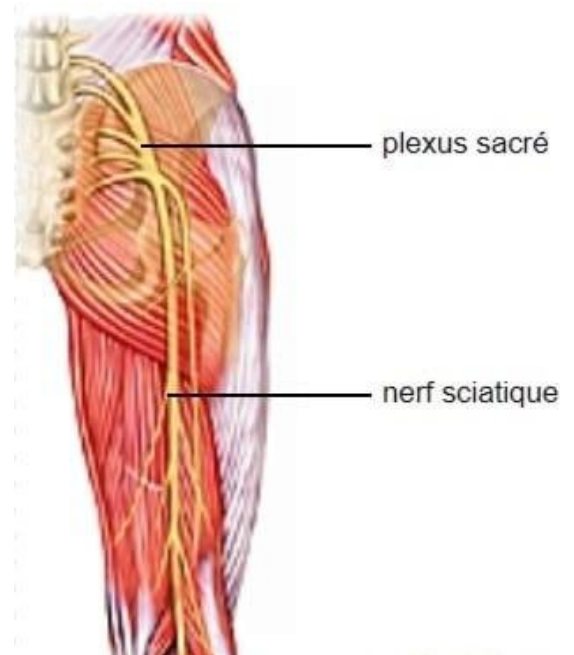
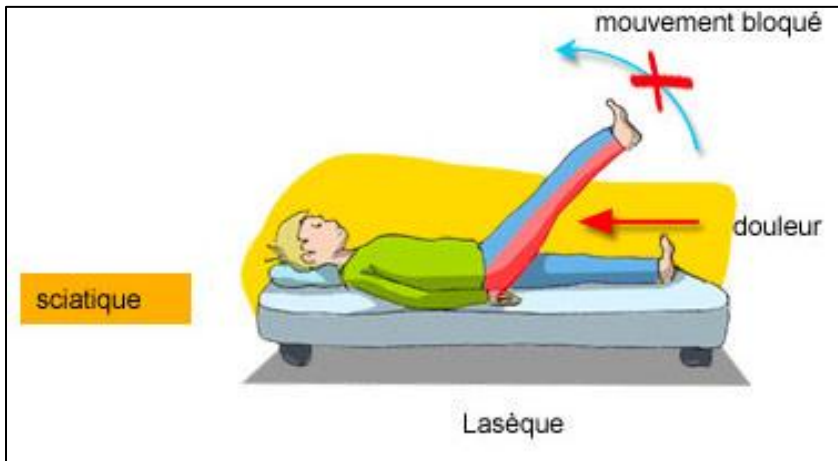
- ✓ Croisez une jambe au sol et penchez-vous en avant.
- ✓ Pas besoin d'avoir une grande amplitude, mais soyez bien engagé, vous devriez sentir vos fessiers !
- ✓ Travaillez en isométrie (c'est-à-dire sans bouger) : tenez entre 10 et 20 secondes, 5 fois.

N'oubliez pas de faire les deux côtés

Alternez rotation interne avec le talon qui monte et rotation externe avec le talon qui descend (talon décollé, c'est mieux) en tempo pendant 1 minute



3. La Sciaticque



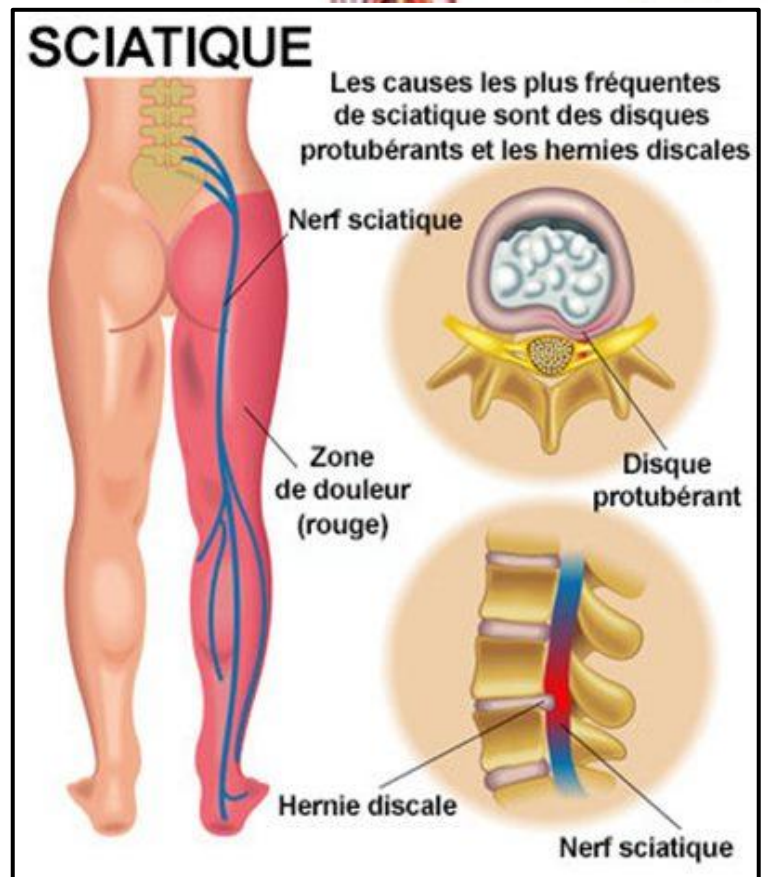
Qu'est-ce qu'une Sciaticque ?

La sciaticque fait référence à une douleur qui irradie le long du trajet du nerf sciatique, partant du bas du dos, passant par les fesses, l'arrière de la cuisse et le long de la jambe.

En fonction de l'atteinte du nerf sciatique, la douleur peut aussi toucher le pied ou les orteils. Habituellement, un seul côté est touché.

La sciaticque apparaît lorsque le nerf sciatique, le nerf le plus long du corps, est comprimé ou irrité, quelque part le long de son trajet.

Cela peut survenir à la suite d'une hernie discale, d'une sténose lombaire, d'un rétrécissement du canal lombaire, d'un syndrome du piriforme...



La sciaticque correspond à une douleur spécifique qui résulte directement d'une pathologie du nerf sciatique, ou de la racine du nerf sciatique.

Le nerf sciatique est composé des racines nerveuses L4 à S2 qui fusionnent au niveau du bassin pour former le nerf sciatique.

Les muscles pouvant être touchés sont les ischio-jambiers, les adducteurs, les muscles du mollet, les releveurs du pied et certains muscles intrinsèques du pied.

Ça peut arriver à tout le monde. Le matin, au réveil, une sciatique vous oblige à sortir du lit tellement vous avez mal. Vous traînez dans le bas du dos comme une pointe, qui vous donne une sensation de blocage profond. Quand vous restez assis longtemps, vous avez mal. Pareil quand vous passez de la position assise à debout, ou quand vous vous retournez dans le lit (cf. douleur articulaire sacro-iliaque). Vous pouvez avoir des difficultés à faire vos lacets, ou à mettre vos chaussures, voire à vous laver les pieds. C'est pénible. Si vous êtes sportif, parfois cela peut se déclencher lors ou après vos entraînements sur des mouvements fondamentaux (running, soulevé de terre, squat, sauts) et, de ce fait, on a pu vous conseiller d'arrêter le sport. À l'inverse, pour certains, c'est le repos qui augmente la douleur et justement le sport qui vous soulage... Et on vous dit quand même d'arrêter ! Ah, ah, la blague. Quand vous tousssez, éternuez, allez à la selle ou vous mouchez, la douleur peut être augmentée (cf. douleur hernie discale). Si c'est le cas, je vous conseille de consulter

Symptômes de la sciatique

Les symptômes les plus courants de la sciatique sont :

- ✓ Douleur intense partant du bas du dos et se poursuivant dans la fesse, l'arrière de la cuisse et la jambe.
- ✓ Sensations de brûlures ou de décharges électriques le long du trajet du nerf sciatique.
- ✓ Douleur qui peut être aggravée par la toux ou l'éternuement, la position assise prolongée.
- ✓ Fourmillements dans la jambe.
- ✓ Perte de sensibilité et/ou de force musculaire, plutôt du mollet ou du pied.
- ✓ La douleur est augmentée en position assise ou debout, mais souvent plus faible en position couchée.

Il ne faut pas confondre la sciatique et la cruralgie. Cette dernière est aussi une douleur d'origine nerveuse, mais le trajet douloureux est différent. Elle touche l'avant et/ou le côté de la cuisse et s'arrête au genou.

Quelles sont les causes de la sciatique ?

Différentes causes peuvent être à l'origine de votre sciatique :

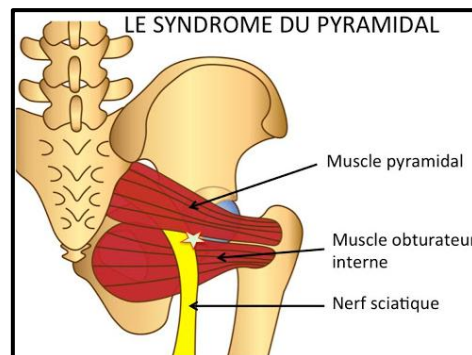
- ❖ Hernie discale lombaire (L4/L5 ou L5/S1).
- ❖ Irritation des racines de la colonne vertébrale lombaire et lombo-sacrée.
- ❖ Sténose lombaire (rétrécissement du canal rachidien).
- ❖ Discopathie dégénérative (dégradation des disques qui jouent le rôle de coussins amortisseurs entre les vertèbres).
- ❖ Spondylolisthésis (condition pour laquelle une vertèbre glisse vers l'avant).
- ❖ Syndrome du piriforme, correspondant à une sciatique tronquée. Souvent, il n'y a pas de douleur lombaire. En effet, c'est un muscle situé dans la fesse, le piriforme, qui vient comprimer le nerf sciatique. Il n'y a donc pas d'anomalie de la colonne.
- ❖ Position assise prolongée : les personnes assises pendant de longues périodes ou ayant un mode de vie sédentaire sont plus susceptibles de développer une sciatique que les personnes actives.
- ❖ Compression du nerf sciatique par une tumeur.
- ❖ Présence d'une inflammation chronique comme en cas de diabète, de maladies cardiovasculaires, de surpoids et d'obésité ou de tabagisme.

Syndrome du muscle piriforme :

Le syndrome du piriforme, également appelé « fausse sciatique », est surtout connu en course à pied. Il peut résulter d'une chute, d'un choc sur la fesse ou d'une inégalité de la longueur des jambes.

Ce syndrome se caractérise par **une douleur à la fesse** ou un pseudo claquage. La douleur irradie la fesse, l'arrière de la cuisse et plus rarement peut descendre jusqu'à l'arrière du pied. Il s'agit d'une **compression du nerf sciatique** qui passe généralement juste en-dessous du bord inférieur du piriforme. Pour certaines personnes, le nerf sciatique traverse le muscle piriforme, il est alors davantage susceptible d'être comprimé par ce dernier.

En réalité l'ensemble de ces problèmes ont un point commun : ils viennent créer une inflammation du nerf sciatique.



Traitement à suivre en cas de sciatique

En pleine crise, stoppez le sport. Hors de ces périodes, gardez une activité physique régulière. Marchez, faites du vélo... Ce n'est qu'en renforçant vos muscles et notamment votre ceinture abdominale, que vous pourrez décompresser le nerf et détendre les muscles qui l'entourent.

Pour vous soigner, en plus des exercices, vous devez suivre le traitement suivant :

- ✓ Appliquer du froid puis du chaud sur le bas du dos, en alternant sur des périodes de 15 minutes.
- ✓ Masser le bas du dos et la fesse avec une huile essentielle de gaulthérie diluée dans une huile de support.
- ✓ Limiter le repos au lit et la position assise prolongée au profit de courtes marches et déplacements debout.
- ✓ Prendre un remède naturel contre l'inflammation et la douleur comme l'harphagophytum, l'écorce de saule, ou le curcuma.
- ✓ Suivre un traitement qui comprend des exercices tels que le renforcement musculaire, les étirements, et le sport cardio.
- ✓ En complément, le Yoga ou le Tai Chi peuvent également apporter des résultats sur le soulagement de la douleur sciatique.

La plupart du temps, la sciatique peut être traitée naturellement grâce à ce traitement et la pratique des exercices physiques appropriés.

Dans de rares situations, une intervention chirurgicale peut être nécessaire dans la colonne lombaire pour soulager les symptômes sciatiques.

Traitement :

Pour Détendre :



Le neurodynamique de la Sciatique !

Ça veut dire quoi ? Neuro, pour nerf, dynamique, pour le bouger. On va donc étirer le nerf sciatique, qui part du haut du crâne, descend dans le dos, passe derrière la fesse, la cuisse et le genou pour finir sous la voûte plantaire.

- ✓ Assis sur une chaise, fléchissez la tête en enroulant le dos et en faisant une rétroversion du bassin, comme si vous vouliez regarder sous vos parties génitales !
- ✓ Placez les mains derrière les lombaires et tendez la jambe en ramenant la pointe de pied vers vous. Vous êtes en tension maximale.
- ✓ Pour la réduire, amenez la tête en arrière.
- ✓ Alternez ainsi flexion de tête et flexion de jambe (tête en bas, pied au sol) et extension de tête (en arrière) et extension de jambe (vers l'avant). Dix à trente fois



Étirement du psoas :

- ✓ Mettez-vous en position de chevalier servant, un genou à terre, l'autre à angle droit, comme si vous alliez faire votre demande en mariage.
- ✓ Mettez la main du côté opposé sur la hanche et penchez-vous de ce côté pour lui faire coucou.
- ✓ Rétroversez le bassin pour lui montrer comme vous avez le ventre plat pour la séduire.
- ✓ Dans cette position, vous étirez bien votre psoas.
- ✓ Maintenez pendant 30 secondes.

Piriforme :

- ✓ Vous vous allongez sur le dos, les jambes pliées, pieds au sol.
- ✓ Posez un pied sur l'autre genou et attrapez l'arrière de la cuisse, formant un triangle entre les jambes.
- ✓ Ramenez les jambes vers la poitrine. Vous sentez l'étirement dans la fesse ?
- ✓ Vous pouvez reposer la tête au sol.
- ✓ Maintenez pendant 30 secondes.



Étirement du carré des lombes :

- ✓ Prenez un bâton dans les mains et placez-vous en position de chevalier servant.
- ✓ Poussez vers le plafond, bras tendu du côté du genou au sol, l'autre en direction du sol, comme si vous étiez en train de pagayer dans un kayak.
- ✓ Mettez toute votre force dans votre pagaie. Vous formez un arc tendu à gauche.
- ✓ Tenez 30 secondes puis relâchez et faites la même chose de l'autre côté.



Exercices pour soulager et étirer la sciatique :

Il faut redonner de la mobilité aux articulations du dos, en travaillant et tonifiant les muscles pour le stabiliser et en mobilisant le nerf sciatique, les résultats seront plus rapides et durables.

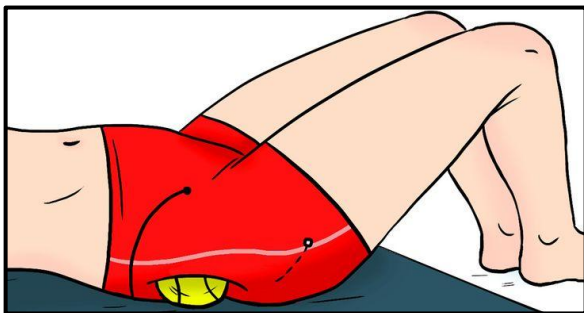
L'exercice est généralement préférable pour soulager la douleur sciatique que le repos au lit. Vous pouvez vous reposer un ou deux jours après la recrudescence de la douleur sciatique, mais pas plus. Après cette période, l'inactivité aggravera généralement la douleur.

L'exercice physique est aussi important pour la santé des disques intervertébraux. Les mouvements facilitent l'échange de nutriments et de liquides dans les disques pour les maintenir en bonne santé. Cela aide également à prévenir la compression sur le nerf sciatique.

Le programme comprend deux types d'exercices pour soulager la sciatique :

- Étirements qui sont généralement recommandés pour soulager la douleur sciatique (bas du dos, piriforme, ischio-jambier, sciatique). Vous devez respecter votre seuil d'intensité de la douleur. Celle-ci doit être supportable et ne doit pas s'intensifier lorsque vous relâchez la position d'étirement
- Exercices pour renforcer les muscles de soutien du dos : les muscles abdominaux, les muscles profonds comme les paravertébraux, les fessiers et les muscles de la hanche.

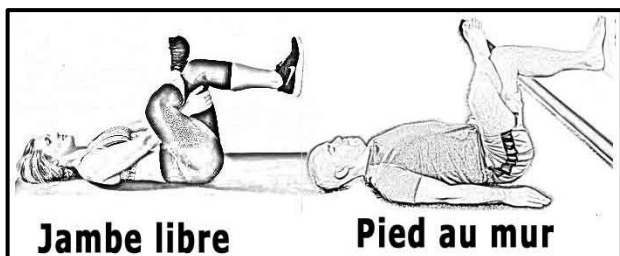
Pour pratiquer les étirements,



Prends une balle de tennis et allonge-toi en la mettant sous ton bassin. Bouge doucement pour trouver le point sensible sur ta fesse. Après l'avoir trouvé, tu peux y faire une pression de 30 à 60 secondes pour détendre ton corps par le contact avec la balle. Fais rouler la balle de haut en bas dans cette zone. Puis passe au point douloureux suivant. Évite la zone de la colonne vertébrale lorsque tu fais rouler et arrête immédiatement si tu ressens une douleur vive.

Recommence cet exercice 1 ou 2 fois par jour pendant 5 à 10 minutes.

Assouplissement des muscles fessiers



Jambe libre

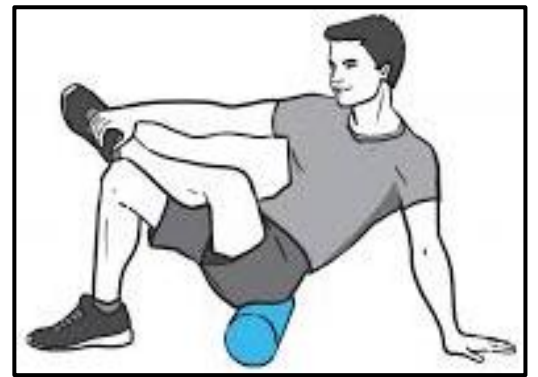
Pied au mur

Consignes :

- Respectez la position ci-contre et posez la tête au sol (si besoin ajoutez un coussin).
- Tirez sur votre jambe avec vos mains en direction de votre poitrine jusqu'à sentir un étirement dans la fesse de la jambe opposée.
- Maintenez 30 secondes puis relâchez.



Assis sur la chaise, place ta cheville gauche sur ton genou droit. Penche-toi prudemment vers l'avant, garde ton dos droit sans le courber. Maintiens cette position pendant 10 respirations. Recommence l'exercice 5 fois pour chaque jambe.



Étirement du piriforme en position debout.



Consignes :

- Debout, placez votre cheville gauche sur votre genou droit.
- Fléchissez doucement votre jambe droite vers le bas et vers l'avant tout en appuyant sur votre genou gauche.
- Maintenez la position une dizaine de secondes puis réalisez le même exercice de l'autre côté.

Étirer le pyramidal ou piriforme en position debout.

Si les exercices précédents sont douloureux, notamment pour maintenir la posture finale avec buste redressé, on pourra exécuter les variantes suivantes en position debout.



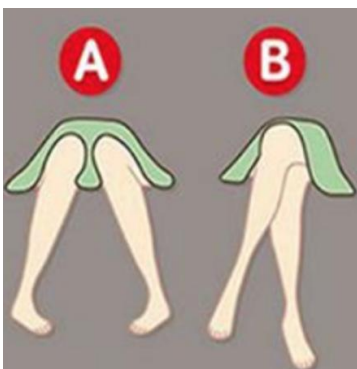


Étirer le pyramidal ou piriforme en position quadrupédique.

La posture du pigeon :



1. Prendre une position à 4 pattes.
2. Amener le pied droit devant le genou gauche.
3. Faire lentement glisser la jambe gauche vers l'arrière.
4. Une fois de chaque côté, tenir la posture 20-30 secondes en maintenant le buste vertical pour étirer dans le même temps le psoas. Pour ne solliciter que le pyramidal de manière très intense il faut, soit incliner le buste à l'oblique pour prendre appui sur les coudes, soit allonger le buste à l'horizontale en venant appuyer le ventre sur l'intérieur de la cuisse.



Dans mes expériences de sciatiques, j'ai remarqué que lorsque j'ai croisé les jambes, quelques heures après, une douleur en haut de la fesse me tiraille. En adoptant la position « A » du dessin et en accentuant même le mouvement, c'est-à-dire en prenant appui sur l'intérieur des pieds, jambes écartées, la douleur s'estompe très nettement ! 😊

Pour étirer le nerf sciatique et surtout le mobiliser le long de son trajet, réalisez le mouvement suivant :



Étirement de l'arrière de la cuisse.

Consignes :

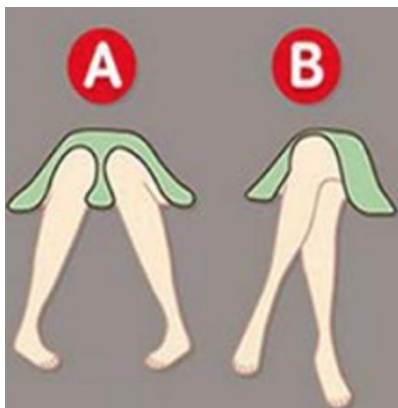
- Placez vos 2 mains sur votre cuisse et maintenez le genou tendu.
- Avancez votre tête et votre menton vers l'avant, sans arrondir le dos.
- Dès que vous sentez la tension derrière la cuisse, maintenez la position 30 à 45 secondes



Exercice pour étirer le nerf sciatique allongé.

Consignes :

- Commencez par vous allonger au sol ou sur votre lit. Ramenez la jambe à étirer vers vous comme sur la photo ci-dessus.
- Ensuite, tout en gardant votre jambe proche de votre abdomen à l'aide de vos bras, venez tendre le genou en ramenant les orteils vers vous.
- Vous devez sentir une tension sur l'arrière de la cuisse, du genou et ou du mollet.
- Tenez la position jusqu'au maximum de l'amplitude, et sur 3 à 4 secondes.
- Relâchez puis répétez le mouvement 20 fois.

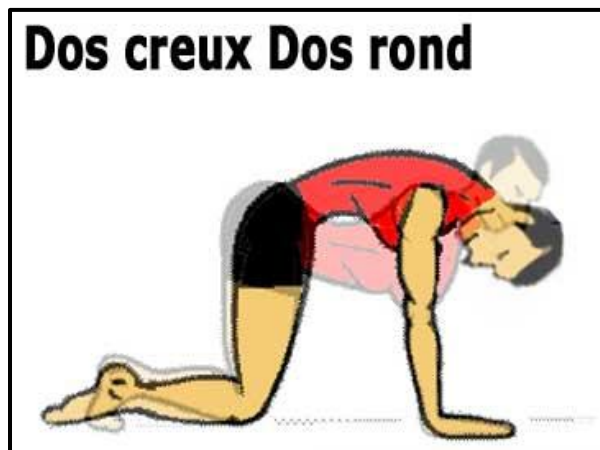


Dans mes expériences de sciatiques, j'ai remarqué que lorsque j'ai croisé les jambes, quelques heures après, une douleur en haut de la fesse me tiraille. En adoptant la position « A » du dessin et en accentuant même le mouvement, c'est-à-dire en prenant appui sur l'intérieur des pieds, jambes écartées, la douleur s'estompe très nettement ! 😊

Renforcements musculaires :

En plus de ces étirements, très utiles pour soulager votre douleur sciatique, je vous conseille de rapidement pratiquer des exercices de gainage de la sangle abdominale et dorsale.

En sollicitant les muscles profonds du dos et les abdominaux, vous permettez à votre dos d'être plus fonctionnel et plus "stable".



Assouplissement du dos en flexion extension

Consignes :

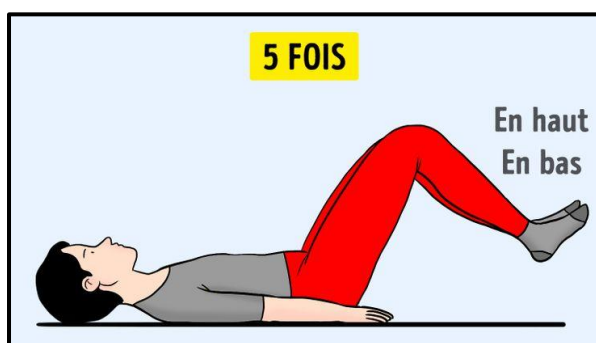
- Positionnez-vous au sol, dans la position 4 pattes.
- Faites le dos rond le plus possible, tout en bougeant votre bassin et votre tête.
- Tenez la position 2 à 3 secondes.
- Creusez le dos le plus possible, amenez votre tête vers l'arrière et accompagnez le mouvement du dos avec votre bassin.
- Tenez la position 2 à 3 secondes.
- Répétez le cycle 5 à 6 fois



Gainage abdominal position ventrale.

Consignes :

- Gardez le dos à l'horizontal (les fesses ni trop hautes, ni trop basses).
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers et serrez le ventre (continuez à respirer).
- Tenez la position 20 secondes.



- Allonge-toi sur le dos et place tes mains le long de ton corps.
- Plie les genoux et lève les jambes comme indiqué ci-dessus.
- Lève-les et redescends-les 5 fois.



Gainage abdominal position latéral.

Consignes :

- Gardez le bassin aligné avec les épaules (ne doit pas tomber en avant ou en arrière).
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers et serrez le ventre (continuez à respirer).
- Tenez la position 20 secondes de chaque côté.



Gainage abdomino-dorsal.

Consignes :

- Gardez le bassin à l'horizontal et les fesses hautes de manière avoir un corps rectiligne du pied aux épaules.
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers, la sangle abdominale et dorsale (continuez à respirer).
- Tenez la position 20 secondes de chaque côté.



Squats sur deux jambes.

Consignes :

- Descendez sur vos deux jambes jusqu'à ce que vos genoux soient à 45 degrés de flexion (s'arrêter avant le secteur douloureux) puis remontez en poussant fort.
- Faites des mouvements lents (10 à 20 au total).

Mouvements de Mc Kenzie.

Exercice conseillé en cas de sciatique provoquée par une hernie discale lombaire.



Consignes_:

- Commencez par vous mettre sur les coudes pendant 15 secondes, puis relâchez et revenez à plat ventre pendant 15 secondes. Répétez ce mouvement 5 fois pour échauffer les tissus.
- Ensuite, dressez-vous sur vos mains, dans la position d'extension du tronc la plus tolérable et sans soulever votre bassin du sol.
- Tenez 15 secondes puis revenez doucement à plat ventre. Relâchez pendant 15 secondes.
- Faites 10 mouvements.

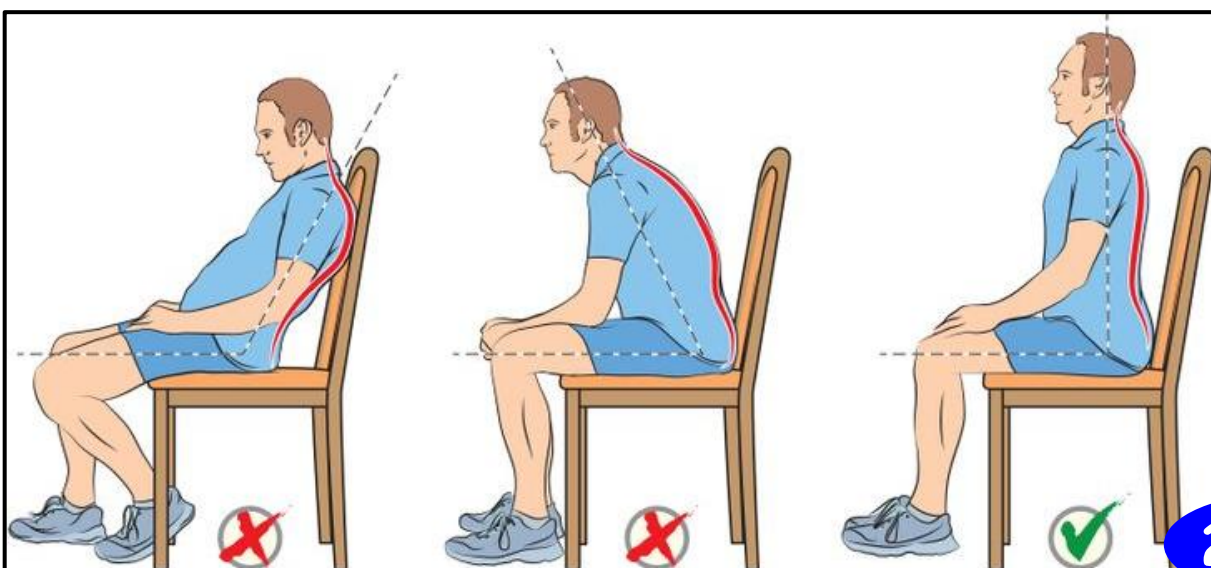
NB : La douleur doit être soulagée ou rester la même durant l'exercice. Si celle-ci est augmentée, il ne faut pas pratiquer l'exercice.

Prévention :

La sciatique en course à pied et en sport en général peut être évitée ou soulagée en suivant un programme d'étirements du pyramidal.

Lorsque vous êtes assis ou allongé, évitez de croiser les jambes ! Non seulement ça trouble la circulation sanguine mais il y a aussi un risque de paralysie du nerf sciatique : à force de travailler assis une jambe repliée sur l'autre, de longues heures durant, vous risquez de contracter une maladie baptisée "paralysie du nerf sciatique poplité externe". Une maladie (certes peu courante) liée à une compression du nerf lorsqu'il contourne le col du péroné et qui entraîne un déficit moteur.

Conseils pour bien gérer la sciatique :



Il n'y a pas que les exercices qui peuvent calmer la douleur du nerf sciatique. Pour un meilleur soulagement, tu peux suivre les conseils suivants :

- ✓ Ne soulève pas d'objets trop lourds.
- ✓ Surveille ta posture.
- ✓ Ne porte pas de talons hauts.
- ✓ Essaie de maintenir un poids raisonnable.
- ✓ Assieds-toi dans la bonne position.
- ✓ Lève-toi toutes les 20 minutes.
- ✓ Il est préférable d'acheter un matelas mi-ferme.

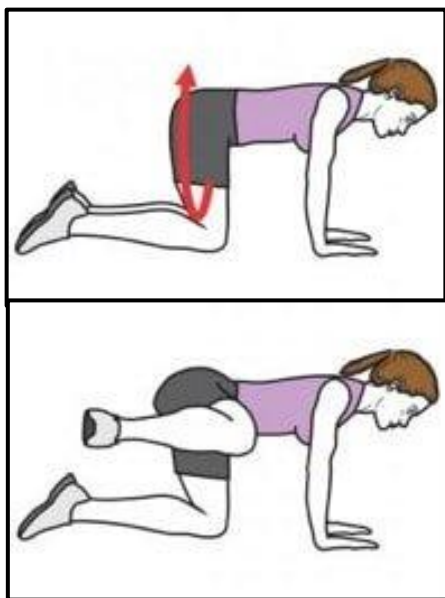
Avant de recourir aux médecins, et si la douleur est supportable, il est possible d'adopter quelques bonnes habitudes pour soulager le nerf et réduire le mal : **se tenir bien droit, éviter de croiser les jambes en position assise, dormir sur le dos, jambes un peu surélevées, ne plus dormir sur le ventre...**

Renforcement :

Lorsque la douleur a totalement disparu, il faudra songer à bien renforcer les muscles des cuisses, fessiers et bas du dos !

Renforcement musculaire du piriforme :

Assimilé à un muscle fessier profond, les exercices permettant de solliciter le piriforme impliqueront inévitablement les muscles fessiers. (Voir guide « sport adapté »)



Extension latérale de la hanche.

Consignes :

- Placez-vous à 4 pattes, mains à plat au sol.
- Réalisez une extension latérale de la hanche puis revenez en position initiale.
- Effectuez 5 séries de 15 répétitions.

Plus difficile : réalisez cet exercice avec un lest à la cheville, ou en positionnant une bande élastique entre vos cuisses.

Mobilité du PIRIFORME SIMPLE



1 Allongé sur le dos, ramenez les genoux en direction de la poitrine. Ouvrez la cuisse gauche latéralement, pied gauche sur genou droit.



2 Passez votre main gauche à l'arrière de la cuisse droite pour venir rejoindre la main droite.



3 Faites la même chose de l'autre côté.

PIRIFORME COMPLET



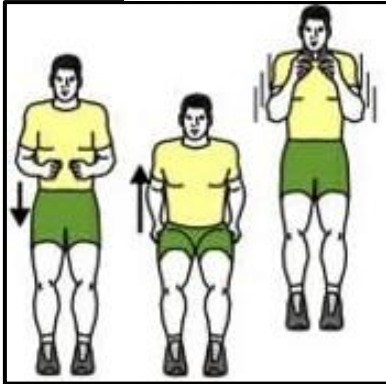
1 À partir de la position 4 pattes, le menton bien rentré (tarte au cérumen...), mettez le genou gauche sous la main droite.



2 Tendez la jambe droite, le plus loin possible, de manière à sentir l'étirement dans la fesse gauche.



3 Posez votre coude droit devant genou gauche. Faites la même chose de l'autre côté. Soufflez à fond ;-)



Squat sauté.

Consignes :

- ✓ Debout, pieds écartés de la largeur des épaules
- ✓ Fléchissez vos jambes, puis réalisez un saut vertical.
- ✓ Amortissez bien la réception puis enchaînez directement avec un nouveau saut vertical.
- ✓ Effectuez 5 séries de 10 à 12 sauts successifs.

Plus difficile : réalisez vos squats sautés avec une paire d'haltères.

Quel sport à éviter pendant la sciatique ?

Pendant l'épisode douloureux aigu, il est déconseillé de pratiquer des exercices d'impacts ou provoquant des contraintes importantes sur la région lombaire.

Certains types d'exercices peuvent affecter votre colonne vertébrale, ce qui peut augmenter les douleurs sciatiques et les contraintes sur la colonne.

Les sports suivants sont donc déconseillés en cas de sciatique :

- Course à pied.
- VTT.
- Sports de combat.
- Musculation avec port de charge.
- Football.
- Rugby.
- Tennis.

Quels sports sont bons pour la sciatique ?

Pour soigner une sciatique du sportif, le repos au lit est déconseillé. Dès que possible, vous devez bouger et reprendre l'activité physique.

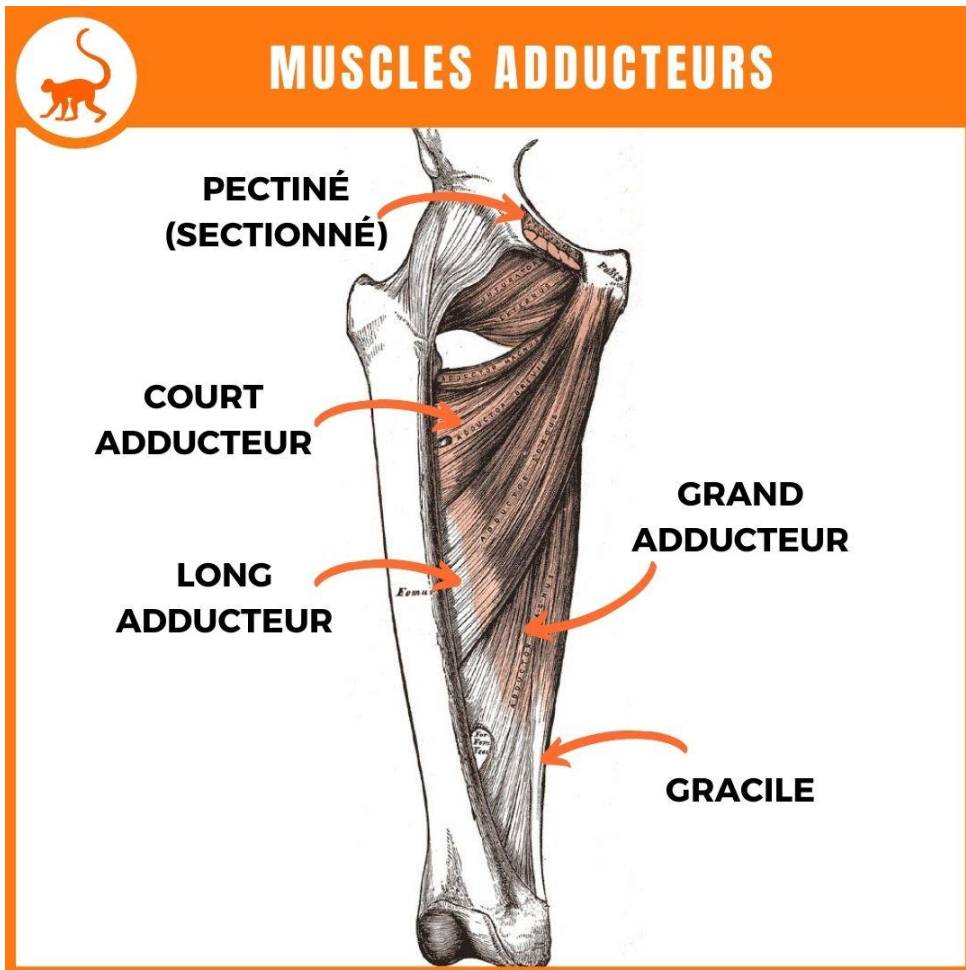
Ainsi, vous pouvez vous orienter vers des sports d'endurance à faibles impacts, en salle ou en extérieur.

Les meilleurs sports à faire en cas de sciatique sont :

- Vélo d'appartement ou home trainer.
- Vélo elliptique.
- Marche rapide.
- Jogging léger sur tapis.
- Natation.

L'avantage de l'exercice aérobie à faible impact est de soulager à long terme vos symptômes de sciatique. En effet, l'exercice cardio stimule la circulation des nutriments et de l'oxygène dans les tissus, active les muscles autour de la colonne vertébrale et augmente votre flexibilité.

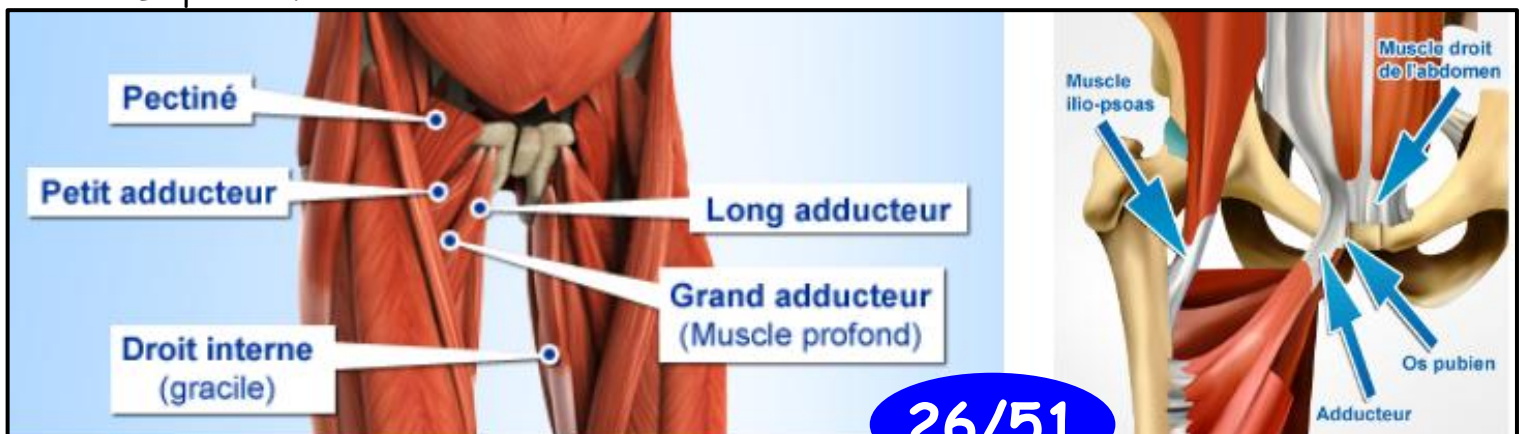
4. Adducteurs



Tendinopathie des adducteurs

Les adducteurs sont des muscles qui permettent le mouvement d'adduction, c'est-à-dire le mouvement par lequel un membre qui en est éloigné peut se rapprocher du corps. Situés à l'intérieur de la jambe, ils sont au nombre de 5 :

- Le grand adducteur.
- Le court adducteur.
- Le long adducteur.
- Le gracile.
- Le pectiné.



Ces muscles permettent de verrouiller le bassin lorsque nous sommes debout ou en appui sur une jambe. Ils sont également impliqués dans la flexion et la rotation externe de la hanche.

Les blessures et douleurs aux adducteurs sont fréquentes chez les sportifs, en particulier chez les footballeurs. Des facteurs comme la fatigue, le surmenage sportif ou un terrain difficile, peuvent les favoriser.

Qu'est-ce qu'une tendinite ou une pubalgie ?

Dans les deux cas, il s'agit d'inflammation des tendons mais :

- **La tendinite** est une douleur articulaire liée à une inflammation d'un tendon suite à des mouvements répétés.
- Tandis que **la pubalgie** correspond plus spécifiquement à des douleurs de la zone pubienne souvent provoquées par une tendinite des adducteurs.

Symptômes.

Tendinite des adducteurs :

La tendinite du psoas provoque une douleur au niveau de la région de l'aîne, de la hanche et parfois de l'abdomen.

Cette inflammation du psoas est soignée grâce à un traitement qui associe des exercices, des étirements, et d'autres remèdes pour soulager la douleur.

Pubalgie :

Les principaux signes :

- Des douleurs de la zone pubienne (localisées dans le bas-ventre, le pubis ou les adducteurs)
- Elles sont généralement d'apparition progressive, rarement brutale. Au début, le patient ressent une simple gêne. Puis, la douleur est provoquée par certains mouvements précis pendant la pratique sportive (changement brusque de direction, frappe de balle, tackle) et disparaît à l'arrêt du mouvement.
- Dans un troisième temps, la douleur est quasi permanente.
- Hors pratique sportive, la douleur peut se manifester lors de certains gestes de la vie quotidienne : soulèvement d'un objet lourd, mouvement brusque impliquant de pencher le tronc, ou même la toux.

Causes.

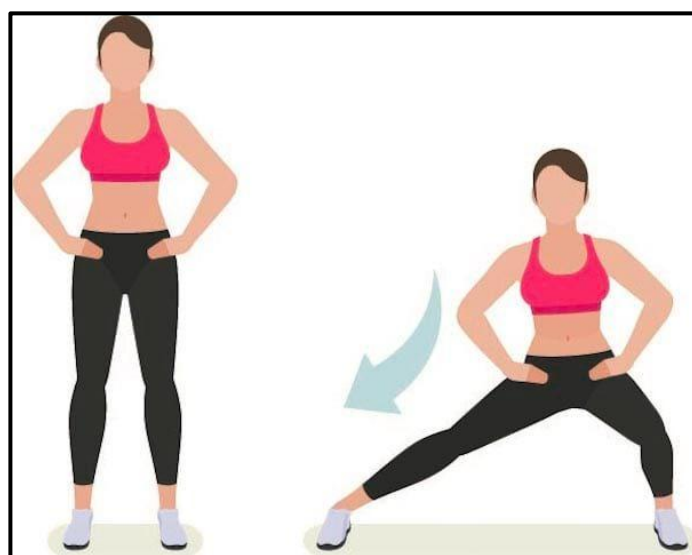
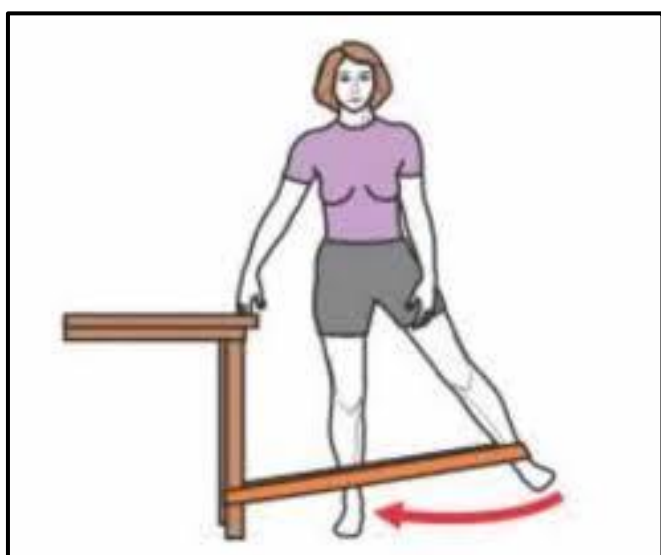
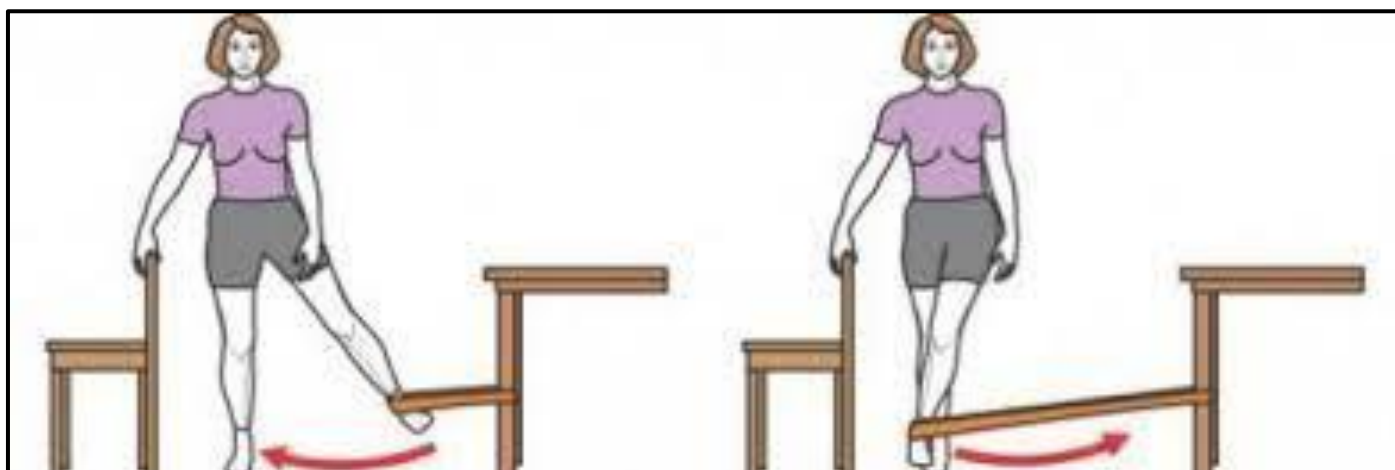
La tendinopathie des adducteurs est une pathologie parmi d'autres pouvant expliquer la pubalgie du sportif. Les autres troubles en cause sont :

- La pathologie du canal inguinal.
- La maladie d'insertion des grands droits.
- L'arthropathie pubienne micro-traumatique.

Ces différentes maladies sont liées : la pubalgie est rarement le fait d'une seule d'entre elles, et en implique généralement plusieurs.

La pubalgie peut être détectée par un simple examen clinique du médecin, précédé d'un interrogatoire ; des examens complémentaires (radiographie, IRM, échographie) sont en revanche nécessaires pour en préciser les causes, et identifier une tendinopathie des adducteurs.

Renforcement des Adducteurs :



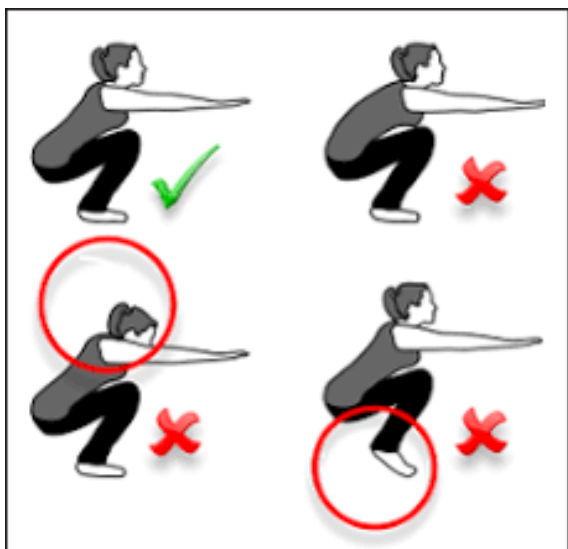
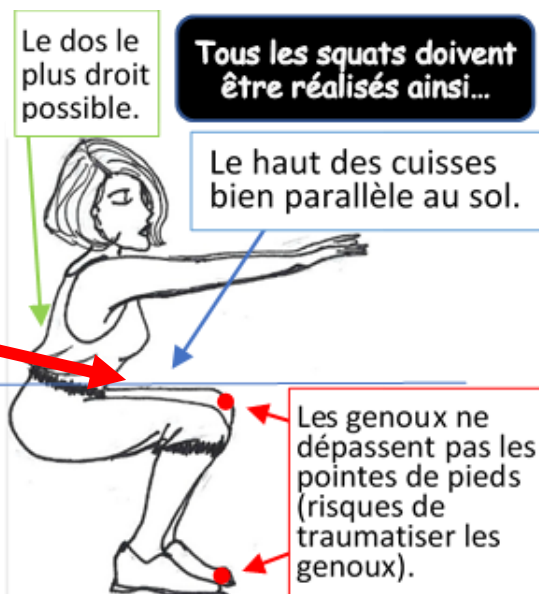
28/51

Sauter en étoile
(en alternant, côté
gauche et droit).

Exercice pour les fessiers :

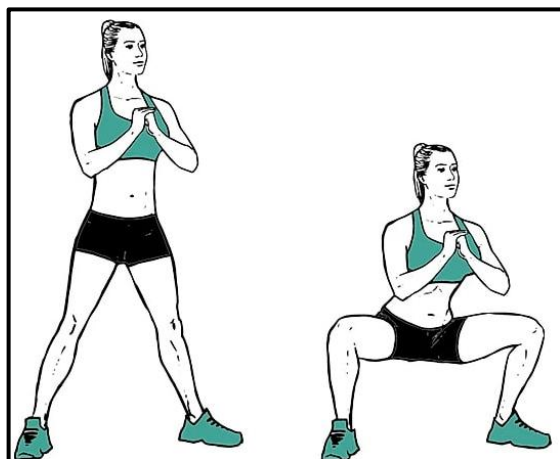
L'objectif est de cibler le travail des fessiers, des muscles importants à travailler en cas de tendinopathie du psoas.

**Que vous fassiez des squats ou des fentes, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds !!!
Risques de provoquer une tendinite !!!**



Squats avec descente complète.

Pour travailler davantage les fessiers et adducteurs.



Squats SUMO.

Jambes bien écartées, our travailler davantage les fessiers et adducteurs.

5. Psoas

La probabilité pour qu'un jour vous ayez croisé un kiné, un ostéo ou un coach qui vous ait dit que vous avez mal au dos à cause de votre psoas est de 99 %.

La vraie douleur de psoas est plutôt mécanique, ressentie au pli de l'aisselle, à l'effort (position debout prolongée, sport, course) et peut parfois irradier dans les testicules et la face interne des genoux.

Tendinite du psoas.

Définition.

La tendinite du psoas correspond à une inflammation du tendon du muscle psoas iliaque. Lorsqu'elle devient chronique, l'inflammation tend à diminuer, mais la douleur persiste, due à l'absence de guérison des tissus. À ce stade, nous parlons alors de tendinopathie du psoas.

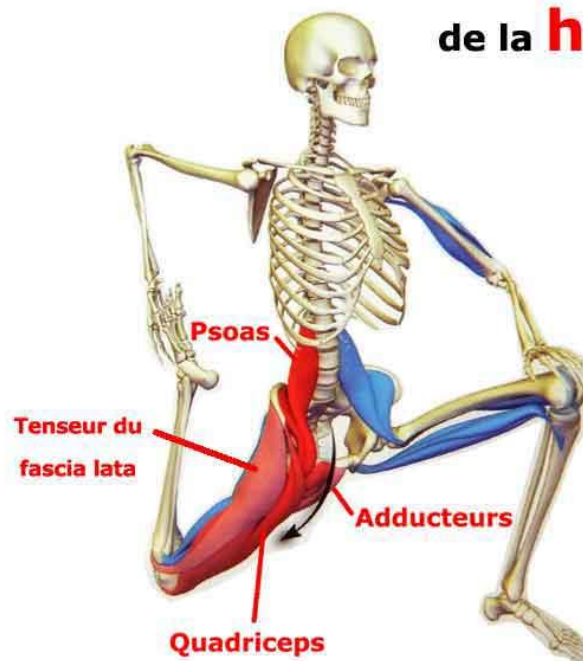
Le muscle psoas iliaque (ou ilio-psoas) est en réalité composé de 2 muscles :

- L'iliaque, s'insérant en avant de l'os iliaque.
- Le psoas, qui prend naissance en avant des vertèbres lombaires.

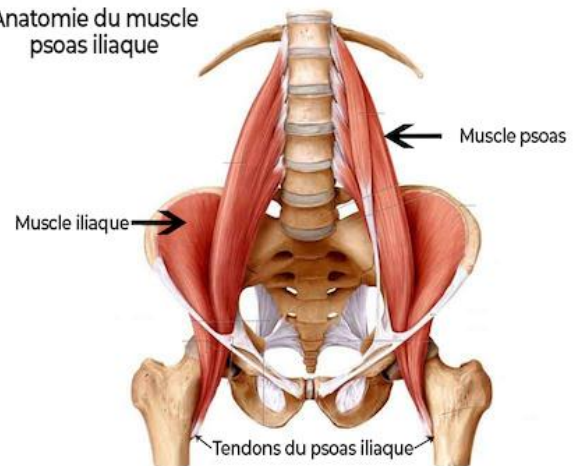
Ces deux muscles viennent alors se réunir au sein de la cavité abdominale, pour former le muscle psoas iliaque, dont le tendon vient s'insérer sur le fémur, proche de l'aîne.

Étirement des muscles fléchisseurs

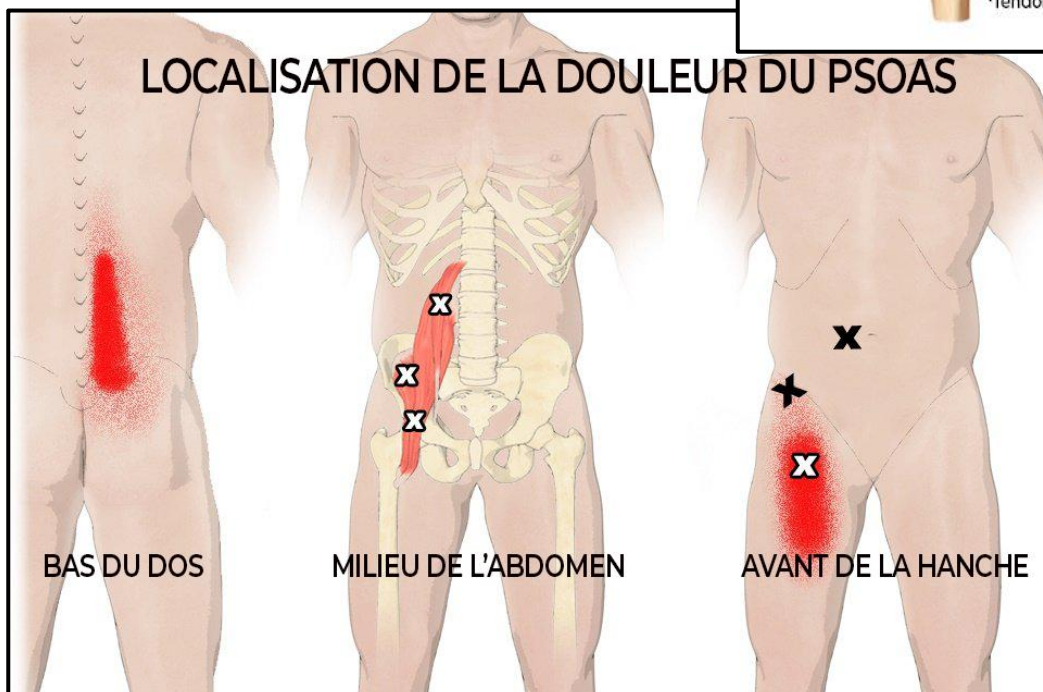
de la **hanche**



Anatomie du muscle psoas iliaque



LOCALISATION DE LA DOULEUR DU PSOAS



BAS DU DOS

MILIEU DE L'ABDOMEN

AVANT DE LA HANCHE

PSOAS & Dos

Vous avez mal au Dos ?

NON

Donc pas de souci de PSOAS !

OUI

Est-ce que le PSOAS intervient dans la douleur ?

Étirons-le pendant 30 secondes de chaque côté

Fléchir le genou avant ...

... sans décoller le talon arrière



C'est mieux de manière définitive

C'est un peu mieux mais la douleur revient

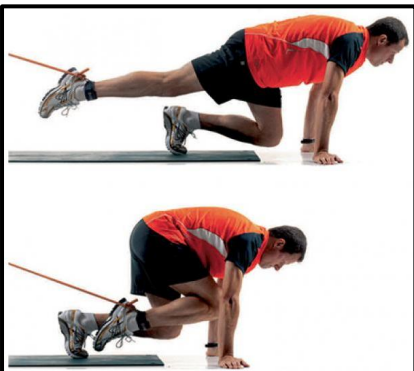
C'est pire

Psoas trop raide, Renforcez-le !

Cruralgie

Consultez !

Renforcements :



Test de Thomas à l'hypoextensibilité de l'ilio-psyas :

- ✓ Une jambe est amenée en triple flexion sur sa poitrine jusqu'à ce que le rachis lombaire soit complètement plaqué sur la table.
- ✓ Si l'autre jambe restée tendue a tendance à décoller de la table, le test est positif et indique une hypoextensibilité du muscle concerné.



Symptômes.

Les symptômes de la tendinite du psoas sont les suivants :

- ✓ Douleur profonde située en avant de l'aîne, de la hanche, et parfois dans l'abdomen, le long des abdominaux.
- ✓ Douleur augmentée par l'activité (marche, course, soulever la jambe), l'étirement forcé du muscle psoas, et pouvant être soulagée par le repos.
- ✓ Muscle psoas sensible à la palpation, au sein de l'abdomen.
- ✓ Sensations de claquement dans les mouvements de flexion/extension de hanche, et de hanche "raide".
- ✓ Douleur pouvant se propager depuis la hanche, jusqu'au genou, en passant par l'avant et l'intérieur de la cuisse.
- ✓ Mal de dos (lombalgie), ou douleur dans la région fessière.
- ✓ Le passage de la position assis / debout, et le fait de se tenir debout droit, peuvent augmenter la douleur.

Les douleurs provoquées par la tendinite du psoas peuvent être confondues avec la cruralgie, la pubalgie, l'arthrose de hanche, la fracture de fatigue du fémur, ou encore une blessure des muscles adducteurs de la hanche.

NB : La douleur du psoas peut être conséquence d'une inflammation des intestins, comme dans le cas d'une appendicite. En cas de douleur vive même au repos, de fièvre associée, et de troubles digestifs, il faut consulter rapidement.

Causes.

Les causes les plus courantes de la tendinite du psoas sont :

- ❖ Faiblesse musculaire des muscles stabilisateurs de la hanche (fessiers), et du dos (psoas, grand droit, obliques, transverse, multifides, carré des lombes).
- ❖ Pathologie de l'articulation de la hanche, comme de l'arthrose, de l'arthrite, une inflammation, une malformation, un conflit, ou une prothèse.
- ❖ Raideur des muscles de la hanche, principalement des fléchisseurs, et des rotateurs.
- ❖ Pathologie du dos, comme la lombalgie, la hernie discale lombaire, l'arthrose lombaire, la sciatique, ou encore la cruralgie.
- ❖ Sur-sollicitations, chez les sportifs, principalement dans les sports de course, le football, la danse, le cyclisme, l'aviron, ou la gymnastique.
- ❖ Traumatisme, après un mouvement forcé d'extension de la hanche.

Les causes pouvant être multiples. L'examen clinique, et le recours à la radiographie, ou l'IRM, peuvent être nécessaires.

Tout le monde peut contracter une tendinite du psoas, mais les sportifs, pratiquant la course à pied, ou des exercices de sauts (pliométrie) sont les plus touchés.

De plus, la tendinopathie iliopsoas est étroitement corrélée à la lombalgie. La plupart des patients atteints de tendinite du psoas se plaignent du bas du dos.

Traitements.

1) Repos en évitant les activités douloureuses

Pendant les premiers jours, l'objectif est de diminuer la douleur et l'inflammation du psoas. Ainsi, pendant cette période, il est important de ne pas effectuer les gestes douloureux, ni pratiquer les activités ou les sports augmentant la douleur.

Toutefois, il est conseillé de maintenir une activité physique cardiovasculaire quotidienne, en pratiquant l'un des sports suivants :

- le vélo.
- la piscine.
- le vélo elliptique.
- la marche.
- le rameur.

Vous devez choisir l'activité ou le sport qui n'augmente pas la douleur de votre psoas. L'objectif est de ne pas forcer sur votre psoas douloureux, tout en maintenant votre forme physique.

2) Mettre du froid

Les 3 à 5 premiers jours, vous pouvez utiliser la glace pour diminuer la douleur. Le froid a tendance à calmer l'inflammation, et à soulager la douleur.

Pour cela, placez une poche de glace sur la zone douloureuse, généralement en avant de la hanche, et en bas de l'abdomen, pendant 20 minutes, 2 à 3 fois par jour. Le froid ne doit pas être utilisé avant la pratique des étirements ou des exercices.

Le chaud n'est généralement pas conseillé les premiers jours, car la chaleur peut augmenter l'inflammation. Toutefois, lorsque la douleur du psoas est ancienne, le chaud peut être un bon moyen de se soulager, notamment avant la pratique des exercices.

3) Prendre un remède naturel

Il est possible d'utiliser des remèdes naturels pour soulager la tendinite, sans pour autant perturber la guérison naturelle de l'organisme.

En effet, les médicaments anti-inflammatoires, qui bloquent la réponse inflammatoire nécessaire à la réparation des tissus, peuvent perturber et ralentir la guérison. À l'inverse, certains compléments peuvent aider à soigner l'inflammation du psoas, et la tendinite :

- Vitamine C, pour son action anti-inflammatoire, et sur la synthèse du collagène.
- Collagène, qui aide réparer les tendons, et les tissus conjonctifs.

La combinaison de collagène de type I, et de la vitamine C, peut réduire les symptômes douloureux, et améliorer la réparation des tendons et des tissus conjonctifs, en cas de tendinopathies.

Enfin, les remèdes naturels suivants peuvent aussi être utilisés en cas de tendinite :

- Huile essentielle de gaulthérie, à appliquer sur la région douloureuse.
- Curcuma, en complément alimentaire.
- Oméga 3, également en complément alimentaire.

Généralement, ils doivent être utilisés en complément d'une alimentation saine, équilibrée, et anti-inflammatoire.

4) Masser le muscle psoas

La tendinite du psoas s'accompagne souvent d'une raideur du muscle psoas, qui peut être soulagée par le massage.

Pour effectuer un massage du psoas, vous pouvez suivre les consignes suivantes :

- Allongez-vous sur le dos, au sol, les pieds posés, et les genoux pliés.
- Placez la pulpe de vos doigts le long de vos abdominaux, au milieu de la ligne allant de votre nombril à votre hanche.
- Pour repérer le muscle psoas, décollez légèrement du sol le pied du même côté. Vous devez alors sentir une corde se tendre en profondeur de votre abdomen, sous vos doigts.
- Massez doucement de haut en bas le psoas pendant 30 secondes, au niveau de votre ventre.
- Ensuite, maintenez la pression sur la zone, et faites doucement glisser votre pied le long du tapis, jusqu'à étendre totalement votre jambe sur le sol. Cette étape doit durer 5 secondes.
- Ramenez ensuite votre jambe en position de départ, et renouvelez l'étirement 5 à 6 fois au total.



Massage étirement du psoas en position allongée

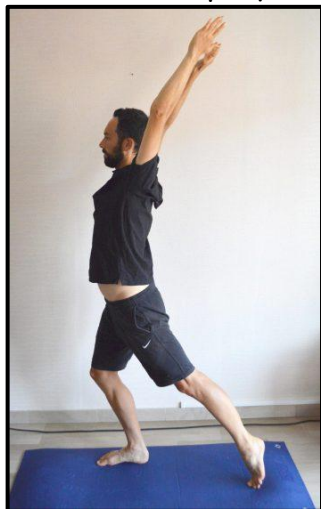
5) Faire des étirements du psoas et de la hanche

En plus du psoas, il est conseillé de pratiquer des étirements des membres inférieurs, en insistant sur les muscles fessiers, les ischios-jambiers, le droit fémoral, et les adducteurs de la hanche.



Étirement actif du psoas :

Les premiers jours, il ne faut pas forcer sur les étirements passifs du psoas, pour ne pas le rendre encore plus sensible. Vous devez plutôt l'assouplir doucement grâce à des étirements actifs, le temps que la douleur diminue.



Consignes :

- Tout en gardant la jambe arrière tendue, amenez le bassin vers le genou de la jambe avant.
- En même temps que vous avancez, venez tendre les bras vers le haut et l'arrière, jusqu'au maximum de votre flexibilité.
- Ne restez pas dans la position, revenez doucement en arrière dès que vous avez ressenti l'étirement.
- Réalisez 5 à 10 mouvements lents de chaque côté.
- Pensez à inspirer pendant l'étirement, lorsque vous levez les bras, et à souffler sur le mouvement retour.

Mouvements de Mc Kenzie.

Exercice conseillé en cas de sciatique provoquée par une hernie discale lombaire.



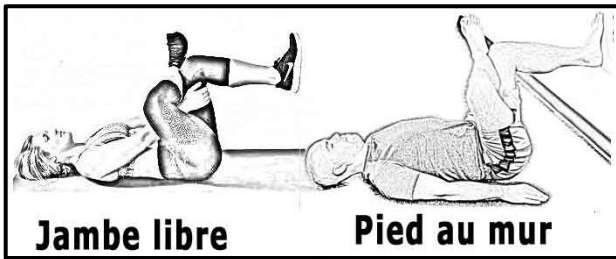
Consignes :

- Commencez par vous mettre sur les coudes pendant 15 secondes, puis relâchez et revenez à plat ventre pendant 15 secondes. Répétez ce mouvement 5 fois pour échauffer les tissus.
- Ensuite, dressez-vous sur vos mains, dans la position d'extension du tronc la plus tolérable et sans soulever votre bassin du sol.
- Tenez 15 secondes puis revenez doucement à plat ventre. Relâchez pendant 15 secondes.
- Faites 10 mouvements.

NB : La douleur doit être soulagée ou rester la même durant l'exercice. Si celle-ci est augmentée, il ne faut pas pratiquer l'exercice.



Étirer le psoas pour soulager, c'est bien, le comprendre c'est mieux ! Et essayer de comprendre pourquoi il fait mal ! Vous pouvez néanmoins le détendre rapidement grâce à cet exercice.



Assouplissement des muscles fessiers.

Consignes :

- Respectez la position ci-contre et posez la tête au sol (si besoin ajoutez un coussin).
- Tirez sur votre jambe avec vos mains en direction de votre poitrine jusqu'à sentir un étirement dans la fesse de la jambe opposée.
- Maintenez 30 secondes puis relâchez



Étirement de l'arrière de la cuisse.

Consignes :

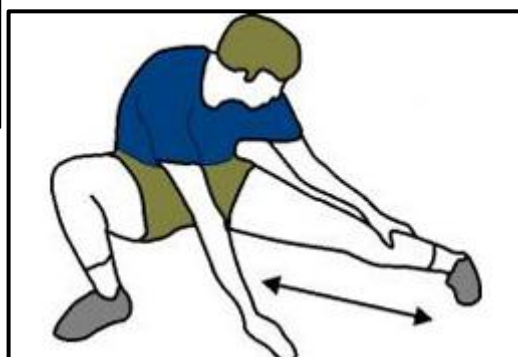
- Placez vos 2 mains sur votre cuisse et maintenez le genou tendu.
- Avancez votre tête et votre menton vers l'avant, sans arrondir le dos.
- Dès que vous sentez la tension derrière la cuisse, maintenez la position 30 à 45 secondes.



Étirement des adducteurs en position debout.

Consignes :

- Gardez la jambe qui est posée sur le support tendue, sans la tourner.
- Fléchissez légèrement l'autre jambe pour venir mettre en tension les adducteurs de l'autre jambe.
- Tenez la position 20 à 30 secondes.



6) Pratiquer des exercices de renforcement musculaire

Le plus rapidement possible, il faut pratiquer régulièrement des exercices de renforcement musculaire du psoas, du dos, des fessiers, de la sangle abdominale, combinés avec les étirements.

Dans un premier temps, les exercices ne doivent pas augmenter la douleur du muscle psoas-iliaque. De ce fait, les exercices de stabilité, comme le gainage abdominal statique, sont recommandés.

En complément, il faut insister sur le travail lombaire, le renforcement des fessiers, et des ischio-jambiers.

Exercice pour soulager le psoas :

Phase 1 :

Les exercices de gainage.



Gainage abdominal position ventrale.

Consignes :

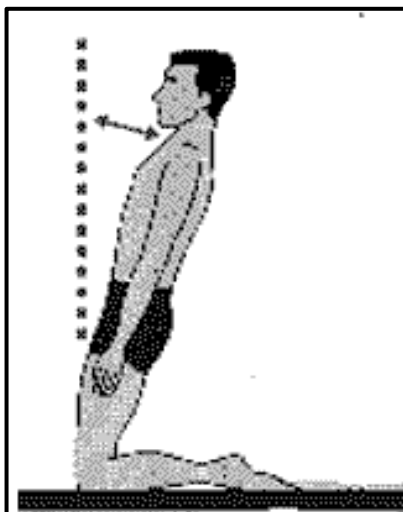
- Gardez le dos à l'horizontal (les fesses ni trop hautes, ni trop basses).
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers et serrez le ventre (continuez à respirer).
- Tenez la position 20 secondes.



Gainage abdominal position latéral.

Consignes :

- Gardez le bassin aligné avec les épaules (ne doit pas tomber en avant ou en arrière).
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers et serrez le ventre (continuez à respirer).
- Tenez la position 20 secondes de chaque côté.



Gainage à genoux on descend vers l'arrière en gardant toujours un alignement buste-cuisses parfait et sans atteindre le point de bascule puis on revient doucement.

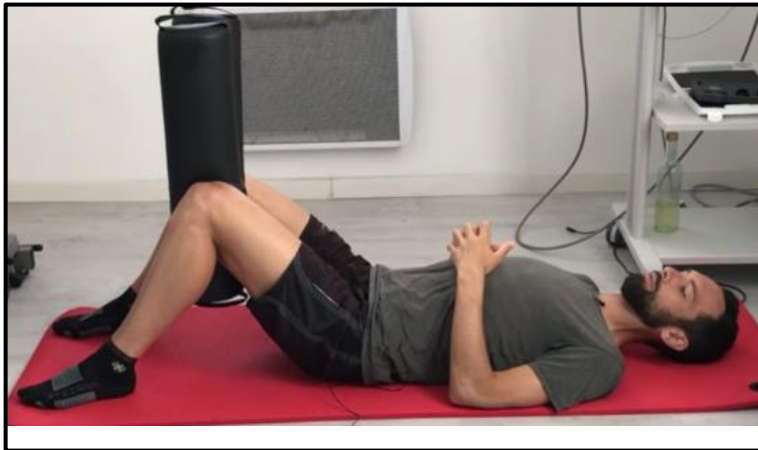
Cet exercice est excellent pour tonifier en synergie les abdominaux transverses, les grands droits et les quadriceps.



Gainage abdomino-dorsal.

Consignes :

- Gardez le bassin à l'horizontal et les fesses hautes de manière avoir un corps rectiligne du pied aux épaules.
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers, la sangle abdominale et dorsale (continuez à respirer).
- Tenez la position 20 secondes de chaque côté.

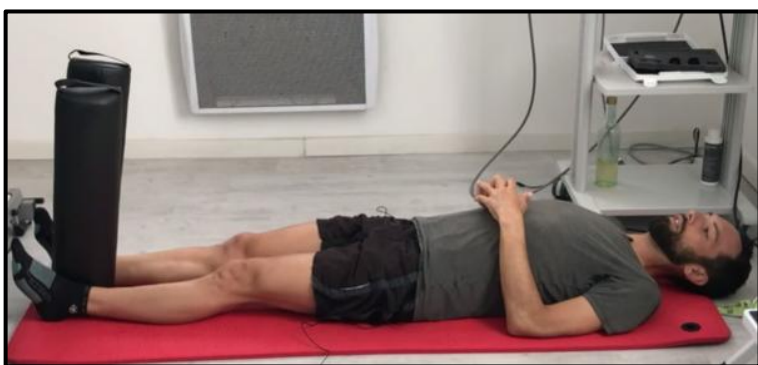


Exercice isométrique de renforcement des adducteurs jambes pliées puis tendues.

Consignes :

Serrez le coussin entre vos jambes, pendant 10 secondes, sans que cela soit douloureux. Faire 10 répétitions pour chaque position.

Tous les exercices et les étirements doivent être réalisés en dessous du seuil de la douleur et ne doivent surtout pas l'augmenter.



Il est conseillé de pratiquer du **vélo** pour maintenir une activité cardiovasculaire, si vous n'avez pas de douleur en pédalant.

Phase 2 :

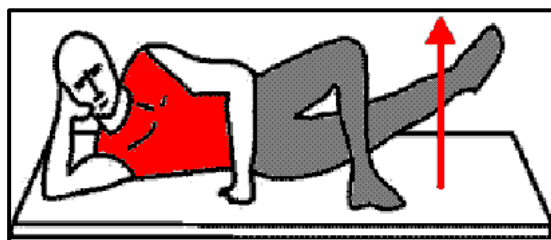
La douleur doit avoir diminuée fortement. Les exercices de gainage "classiques" doivent être maîtrisés.

Vous allez pouvoir commencer à travailler le renforcement des muscles fessiers, du gainage avec instabilité (lever une jambe, un bras, mettre un plan instable...) et intensifier les étirements des adducteurs et des ischio-jambiers.



Exercice de gainage latéral, jambe de dessus en battements.

Pour augmenter la difficulté de vos exercices de gainage.



Consignes :

- Sans pousser avec le pied au sol, poussez sur la chaise en avançant votre buste puis en amenant le genou vers le haut.
- Ramenez ensuite le pied au sol en contrôlant la descente.
- Ne changez pas de côté et enchaînez 10 mouvements.
- Enfin, changez de côté pour réaliser la même chose.

NB : Lorsque le psoas est trop douloureux, il n'est pas utile de ramener le genou vers soi en fin de mouvement.

Progressivement, ces exercices doivent évoluer vers du gainage dynamique, des exercices de stabilité, et de plyométrie.



Exercice de flexion (squat) sur une jambe.

Il fait travailler à la fois la stabilité et la force des jambes.

Consignes :

Descendre sur une jambe jusqu'à ce que le genou soit à 45 degrés de flexion (s'arrêter avant le secteur douloureux) puis remonter en poussant fort.

Phase 3 :

Vous devez poursuivre le travail de gainage, des muscles fessiers et les étirements. Des exercices de renforcement des adducteurs sont à pratiquer, afin de les solliciter en concentrique, isométrique et excentrique.

Il est important d'ajouter du travail pliométrique avec des sauts pour travailler à nouveau les changements de pivots.

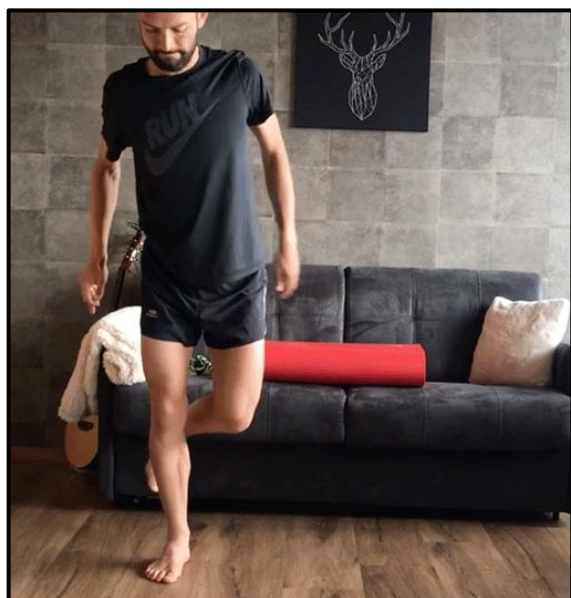


Consignes :

- Faites glisser votre pied sur le côté, grâce à la serviette sur le sol, sans tourner le bassin ni plier le genou, tout en contrôlant le mvt.
- Ramenez ensuite la jambe pour vous mettre sur vos deux pieds, sans plier le genou du côté de la serviette.



- Faites 10 mouvements de chaque côté.
- Progressivement et si pas de douleur, augmentez l'amplitude et le rythme, en vous focalisant sur votre douleur.



Sauts latéraux (droite / gauche).

Consignes :

- Réalisez des sauts sur une jambe, avant/arrière, puis latéraux (gauche/droite).
- Faites 20 sauts à chaque fois et sur chaque jambe. Si la douleur n'est plus du tout présente, vous pouvez reprendre les entraînements, en respectant toutefois une progression logique. Surtout, ne brûlez pas les étapes et augmentez progressivement vos charges.

Renforcement du Psoas :

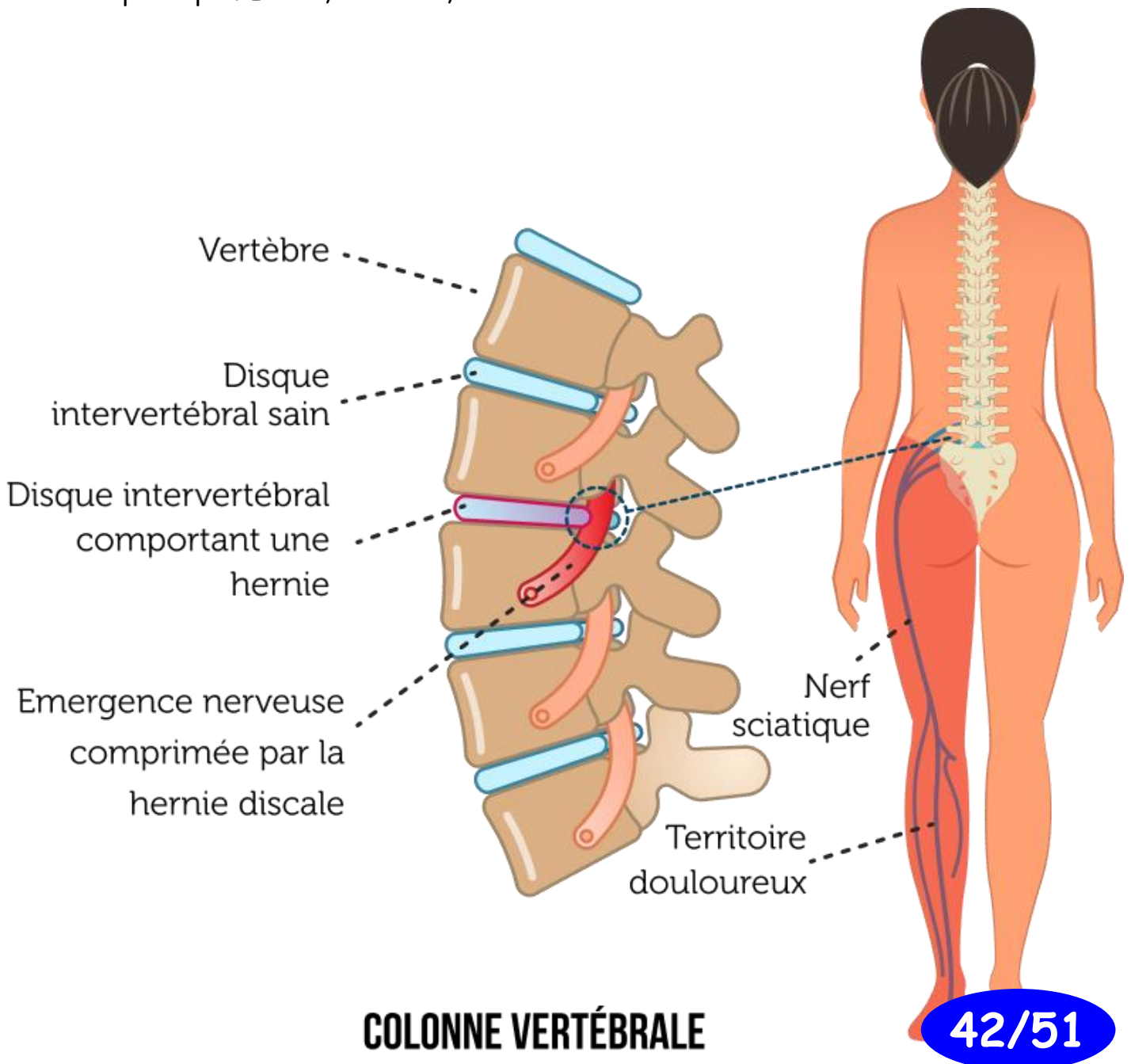


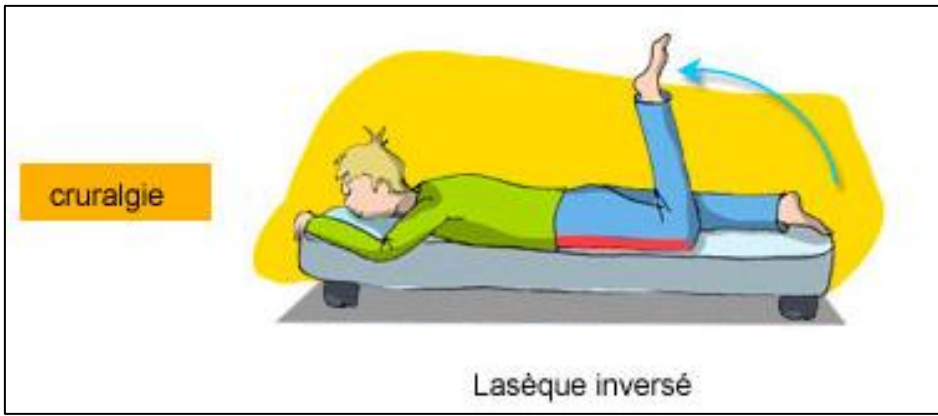
6. La Cruralgie

La Cruralgie ou le mystère de la jambe qui pique :

La douleur étant sur la hanche et le genou, on a tendance à la confondre avec une douleur de hanche ou de genou. C'est le piège avec les douleurs irradiantes : vous avez mal à un endroit, mais l'origine se trouve plus haut dans le corps.

Ça ressemble à une douleur lancinante dans le devant de la cuisse, qui peut parfois irradier comme de l'électricité sur le côté de la cuisse, la face externe de la jambe et le dos du pied. C'est une sensation profonde, difficile à décrire. L'intensité est faible à modérée, mais la douleur ne passe pas. Elle va, elle vient,





Traitement :

L'exercice neurodynamique :

- ✓ Debout, tendez la jambe en arrière, pied flex et la tête en avant
 - ✓ Puis lentement (3 secondes) changez en amenant la tête en arrière et la jambe en avant.
- C'est un mouvement pour faire glisser le nerf crural dans sa gaine. Un peu comme si vous jouiez au foot... mais que vous étiez très, très mauvais ! Dix à trente fois.



1) Pour Détendre :

Inhibition du psoas :

Il est possible de relâcher un muscle grâce à des techniques d'inhibition musculaire.

Pour « désactiver » un message douloureux d'un muscle,

mettez-le en position raccourcie pendant 90 secondes, puis revenez à votre position initiale lentement.

Ici, pour inhiber le psoas gauche :

- ✓ Allongez-vous en bord du canapé
- ✓ La jambe droite dans le vide et rapprochez la jambe douloureuse de votre abdomen.
- ✓ Tenez 90 secondes.



2) Pour Construire :



Gainage latéral :

- ✓ Allongez-vous sur le côté, en appui sur l'avant-bras.
- ✓ Montez le bassin, abdos et fessiers engagés, stabilisateurs de l'épaule eux aussi engagés.



Même chose mais cette fois les cuisses écartées.
Étape suivante, la jambe du dessus levée.



7. Pubalgie

Ça ressemble à une douleur autour des parties génitales, juste à l'insertion des muscles adducteurs, ressentie en particulier à l'effort, lors des changements d'appui, de direction, d'accélération, de freinage, de gainage mais aussi de toux et parfois même d'éternuement. C'est plutôt une pathologie de sportif, mais on a déjà vu des non-sportifs avoir une pubalgie à la suite de microchocs du bassin et certaines femmes en souffrir après l'accouchement. La douleur est facilement reproductible à la palpation de la branche du pubis ou en contractant spécifiquement la jambe (souvent sur la fermeture).

Les muscles adducteurs, qui permettent de stabiliser le bassin, sont dépassés par la demande et envoient un message douloureux : c'est la pubalgie. Cependant, d'autres muscles peuvent aider les adducteurs à stabiliser le bassin : les abdominaux. Ces derniers permettent de stabiliser en force, en vitesse et en endurance, le rachis, et donc de mieux répartir les contraintes. Le renforcement des muscles abdominaux permet ainsi de diminuer les contraintes sur les muscles adducteurs, car ils participent aux mêmes actions. Ils sont dits agonistes. En travaillant ensemble, les muscles agonistes sont plus efficaces.

Définition

La pubalgie caractérise une **douleur ressentie au niveau de la région pubienne**. Ce terme est souvent mal utilisé, quand il désigne des douleurs du bas-ventre ou de la région inguinale (c'est-à-dire de l'aîne), et pas des douleurs réellement localisées au niveau du pubis, qui lui est **central devant la vessie**.

Il existe 3 types de pubalgies :

- Les hautes par tendinose des muscles abdominaux s'insérant sur l'os pubien
- Les moyennes touchant l'articulation entre les deux branches pubiennes
- Les basses ou tendinose des muscles adducteurs s'insérant sur les branches pubiennes "

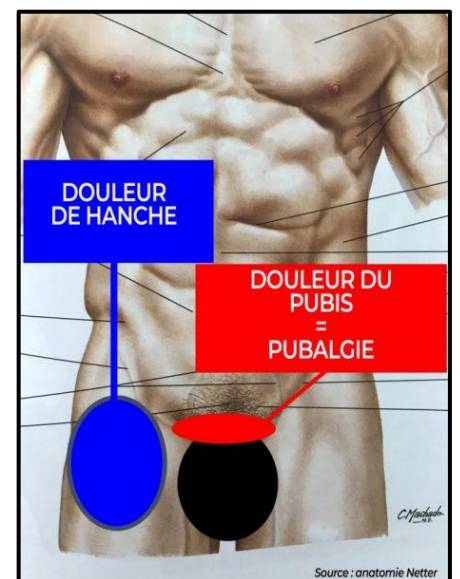
Symptômes.

Nous distinguons 2 formes de pubalgies donnant des symptômes différents :

- la pubalgie des adducteurs.
- la pubalgie pariéto-abdominale.

Dans les 2 cas, 5 symptômes courants sont retrouvés :

- ✓ Une douleur localisée dans la région du pubis, de l'aîne, du bas de l'abdomen et pouvant irradier vers le bassin et le pli inguinal.
- ✓ La douleur est augmentée par l'activité physique chez les athlètes pratiquant des sports de pivots et les athlètes nécessitant une fréquence élevée d'accélération et de décélération. Le football, le rugby, le hockey sur glace, la course à pied ont une incidence particulièrement élevée de pubalgie.
- ✓ Celle-ci disparaît au repos.



- ✓ Une contracture ou une tension est palpable à l'intersection des adducteurs ou des muscles grands droits de l'abdomen.
- ✓ La douleur est déclenchée par une adduction de hanche contre résistance et/ou par la pratique forcée des abdominaux.

Bien que la pubalgie ait toujours été plus fréquente chez les hommes, un nombre croissant de femmes sont diagnostiquées.

La douleur provoquée par la pubalgie ne doit pas être confondue avec une douleur de hanche.

Causes.

Les facteurs de conflits pelviens sont :

1. Arthropathie pubienne.
2. Tendinite des adducteurs.
3. Traction des abdominaux.
4. Traction du tenseur du fascia lata.

Le surmenage sportif, quand il entraîne des microtraumatismes répétés ou des contraintes trop importantes sur les muscles de la région pubienne, est en effet en cause. L'un des sports les plus pourvoyeurs de pubalgie est le football, mais cette affection douloureuse peut aussi survenir en **danse** ou en **gymnastique**. La pubalgie peut également apparaître en cas de **fracture d'un os** de cette même région.

Les causes de la pubalgie ne sont pas clairement identifiées mais plusieurs facteurs de risque sont mis en avant :

- Augmentation trop rapide du volume ou de l'intensité de l'entraînement.
- Dysfonction de la symphyse pubienne, lorsque les ligaments deviennent trop souples, pendant la grossesse.
- Raideur des muscles des adducteurs, des ischio-jambiers, des fléchisseurs de hanche et de l'articulation de la hanche.
- Une augmentation de la lordose lombaire couplée à une antéversion accrue du bassin.
- Une faiblesse du muscle transverse de l'abdomen (sangle abdominale) et des stabilisateurs de hanche. Ceci conduit à une instabilité du bassin et du tronc.
- Un déficit des muscles des adducteurs comparativement aux abducteurs de hanche.
- Des dysfonctions ostéopathiques (lombaire, bassin, hanche, genou, viscéral...) ou posturales.
- Une mauvaise hygiène de vie incluant un manque de récupération, une alimentation déséquilibrée, un manque de sommeil, un changement de matériel (chaussures) ou de terrain d'entraînement.

Conséquences :

On distingue donc 3 types de pubalgie :

1. La tendinite des adducteurs de la cuisse.
2. L'ostéo-arthropathie pubienne qui est une arthrite du pubis.
3. La pathologie de la paroi abdominale (sangle abdominale ou abdominaux), on parle alors de pubalgie pariéto-abdominale.

Traitement.

Il se divise classiquement en deux phases :

1. Le traitement conservatif.
2. Le traitement chirurgical.

Le traitement dit conservateur comprend principalement des exercices de rééducation, précédés par une phase de repos pour diminuer la douleur et l'inflammation. Il s'agit d'un traitement de première intention pour la plupart des patients atteints de pubalgie.

Voir pages 198 à 208, même traitement que pour la tendinite du Psoas.

Le traitement chirurgical est envisagé seulement lorsque le traitement conservateur, suivi sur une période de 3 mois minimum, n'a pas permis de solutionner le problème.

Traitement supplémentaire : ultra-sons et mésothérapie

En dehors de la phase aiguë, le traitement consiste en des ultra-sons ou ionisations qui peuvent être même pratiqués un peu plus tôt. La mésothérapie ou l'infiltration est réservée aux cas rebelles et lorsque la tendinite ou l'arthropathie résiste aux autres traitements

Prévention

Il faut prévenir l'apparition de la pubalgie, en particulier chez le footballeur et le coureur, en équilibrant le corps :

- Si une jambe est plus courte que l'autre, on portera une semelle orthopédique.
- En dehors de la phase douloureuse, il faudra équilibrer les forces musculaires en présence en ayant une bonne musculature abdominale, souvent déficiente par rapport aux adducteurs des cuisses hypertrophiés chez le footballeur ou le coureur.
- Les exercices seront avant tout statiques, de type gainage-abdos, ou centrés sur la musculation des abdominaux obliques.
- L'étirement des adducteurs sera systématiquement inclus dans la préparation physique.
- Il faudra essayer le plus possible de lutter contre l'hyperlordose lombaire (colonne lombaire trop cambrée) par des séances de natation sur le dos, abdominaux contractés le plus souvent, et en musclant les gouttières vertébrales (muscles situés de part et d'autre de la colonne vertébrale).
- Les footings se feront toujours hors des routes goudronnées, sur des terrains souples (stades) pour éviter les micro-ondes de chocs sur la symphyse pubienne.
- Concernant plus spécialement l'entraînement en football on veillera tout particulièrement à doser l'intensité des efforts fournis, ce qui reste toujours très délicat.
- Bien souvent les syndromes pubalgiques apparaissent chez des sujets jeunes ayant augmenté brutalement leur quantité d'entraînement, c'est souvent le cas des jeunes intégrant des centres de formation, ou chez des athlètes arrêtés pour blessure pendant plusieurs semaines, lors de la reprise.
- De la même manière, l'entraîneur devra surveiller le matériel utilisé. Par exemple la dimension des crampons devra toujours être adaptée à la qualité du sol et il faudra toujours veiller à utiliser des chaussures évitant les blocages sur sols synthétiques.
- Enfin on déconseillera chez les jeunes des ballons trop lourds, usagés, facteurs aggravant des microtraumatismes



En résumé, dosage et progression dans l'entraînement, apprentissage et perfectionnement des gestes techniques, sont autant d'atouts dans la prévention de la pubalgie.

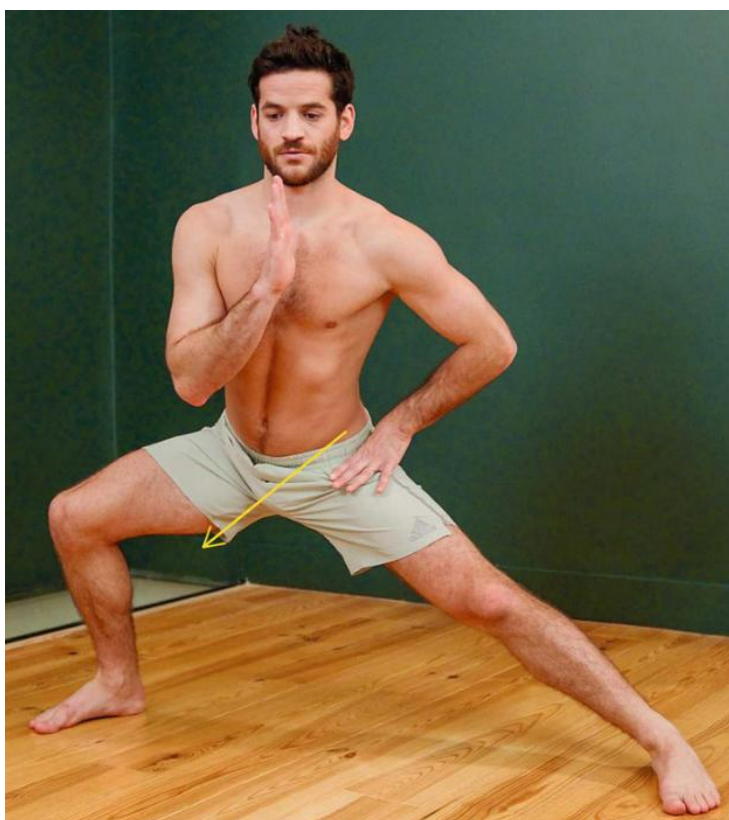
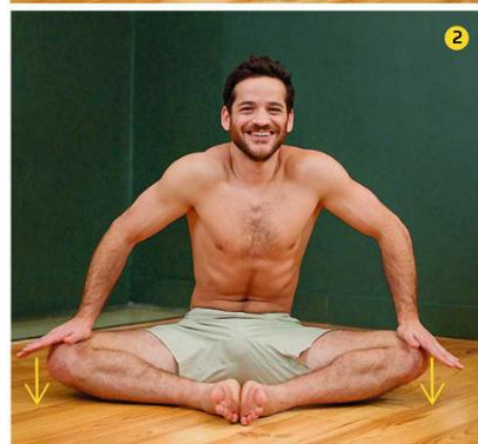
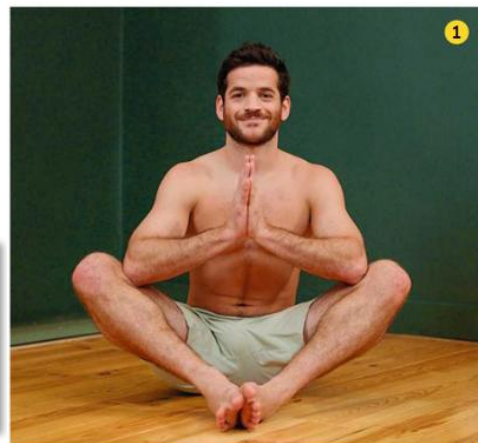
Traitement :

1) Pour Renforcer la zone :

Le renforcement des abdos et l'engagement des obliques.

Étirements des adducteurs en papillon :

- ✓ Asseyez-vous en tailleur et les mains en prière.
- ✓ Poussez avec vos coudes pour étirer les adducteurs.



Squat bulgare Pour étirer le grand abducteur :

- ✓ Positionnez la main sur la hanche
- ✓ Et poussez dans l'axe pour augmenter la mise en tension au niveau des adducteurs. 30 secondes.

Étirement des pelvitrochantériens (antagonistes) : Pour relâcher toute la zone. 30 secondes de chaque côté.



2) Pour Reconstruire :

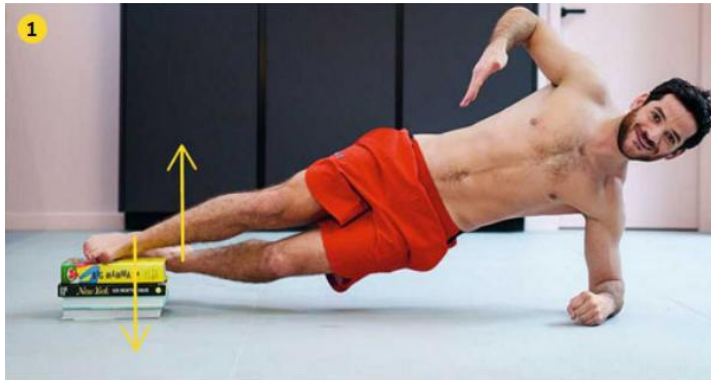
En cas de pubalgie :

- ✓ Placez votre jambe sur une marche (on peut faire sans aussi !)
- ✓ Engagez votre pied et soulevez la jambe opposée.

NIVEAU 1 : la jambe douloureuse est en bas, elle cherche à monter contre la gravité. Tenez la position 30 secondes, 10 secondes de repos, 6 séries.

NIVEAU 2 : même chose mais cette fois, c'est la jambe douloureuse qui prend appui en poussant vers le bas pour monter. 30 secondes, 10 secondes de repos, 6 séries.

NIVEAU 3 : la jambe douloureuse est en appui, l'autre crée un déséquilibre. En imitant un geste de sprint, avancez et reculez la jambe. 10 répétitions. 6 séries. Choisissez le niveau inconfortable mais pas douloureux : soyez progressif ;)



Étirement excentrique avec une serviette ou une chaussette :

- ✓ Placez une chaussette sous votre pied
- ✓ Et glissez sur le côté puis remontez. De 6 à 12 répétitions. 4 séries.

