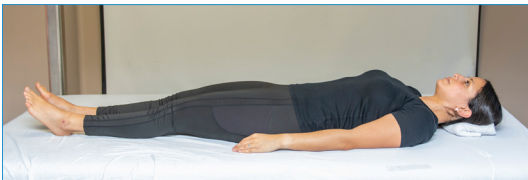




Programme d'exercices pour la hanche

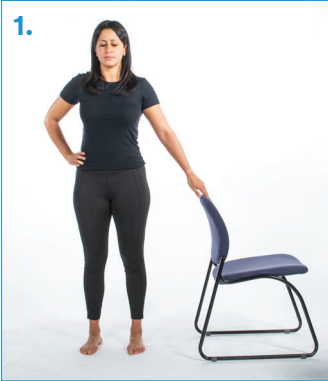
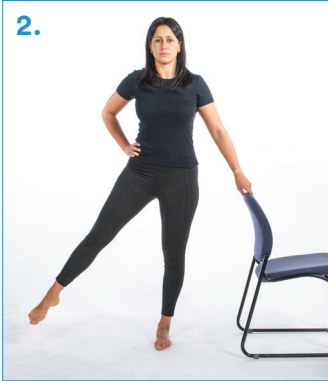
Votre équipe de soins vous propose des exercices pour améliorer votre mobilité. Cette fiche vous explique comment les faire. Il est important de bien suivre les instructions.

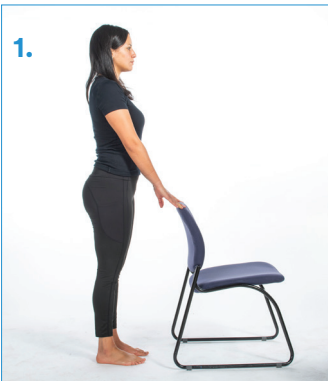
Veillez noter que l'exécution des exercices ne doit pas causer une trop grande augmentation de votre douleur. Vous pouvez toutefois tolérer une douleur légère ou un inconfort.

Flexion active/assistée de la hanche		Répétez la séquence 10 fois	Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour
1. 		• Couchez-vous sur le dos. • Amenez le genou vers vous, vous pouvez vous aider avec vos mains au besoin. • Tenez 2 secondes. • Retournez à la position initiale.	
2. 			
Abduction active de la hanche		Répétez la séquence 10 fois	Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour
1. 		• Couchez-vous sur le dos, glissez la jambe sur le côté, puis tenez 2 secondes. • Ramenez la jambe. Assurez-vous que le genou soit toujours orienté vers le haut lorsque vous effectuez le mouvement.	
2. 			

Extension active du genou		Répétez la séquence 10 fois	Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour
1.  2. 		• Couchez-vous sur le dos, une serviette roulée sous le genou ou un oreiller sous la cuisse, juste en haut du genou. • Dépliez le genou, tenez 5 secondes, puis revenez à la position de départ.	
Pont		Répétez la séquence 10 fois	Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour
1.  2. 		• Couchez-vous sur le dos avec les genoux pliés. • Soulevez les hanches jusqu'à ce que votre tronc soit aligné avec les jambes. Tenez 2 secondes, puis redescendez-les.	
Flexion active de la hanche debout		Répétez la séquence 10 fois	Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour
1.  2. 		• Tenez-vous debout bien droit en vous appuyant sur une chaise ou un comptoir. • Levez le genou le plus haut possible devant vous, tenez 2 secondes, puis redescendez-le.	



Abduction active de la hanche debout		Répétez la séquence 10 fois	Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour
		• Tenez-vous debout bien droit en vous appuyant sur une chaise ou un comptoir. • Levez la jambe sur le côté en la gardant droite et le genou faisant face vers l'avant. Tenez 2 secondes, puis redescendez-la. Évitez de pencher le corps.	

Extension active de la hanche debout		Répétez la séquence 10 fois	Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour
		• Placez-vous debout en vous tenant sur une chaise ou un comptoir. • En gardant le bassin bien parallèle à la chaise ou au comptoir, levez la jambe vers l'arrière en gardant le dos droit. Tenez 2 secondes, puis redescendez-la. Évitez de courber le bas du dos.	

Notes :

Ce document ne remplace pas une consultation auprès d'un professionnel de la santé.

Pour nous joindre

Clinique d'orthopédie

Hôpital Fleury
(514) 384-2000

Hôpital Jean-Talon
(514) 495-6767

Hôpital du Sacré-Coeur-de-Montréal
(514) 338-2222

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Nord-de-
l'Île-de-Montréal



Ce document est protégé sous la licence Creative Commons

Printsys 8900448 (2025-06)