Arthrose de la hanche (coxarthrose)

CE QUE VOUS AVEZ

Le cartilage et les autres tissus de votre articulation de la hanche ont changé avec le temps. Cela donne une raideur brève le matin (habituellement moins de 30 minutes) et une douleur dans l'aine, la fesse ou le devant de la cuisse à la marche. Contrairement aux idées reçues, bouger n'use pas le cartilage : l'exercice régulier renforce les muscles, entretient la souplesse et aide à diminuer la douleur.

CE QUI AIDE

- Faire régulièrement une activité que vous aimez : marche, vélo stationnaire, exercices dans l'eau.
- Renforcer les muscles des fesses et des cuisses pour mieux soutenir la hanche.
- Bouger doucement la hanche chaque matin pour chasser la raideur.
- Si la marche est douloureuse ou instable, utiliser une canne tenue dans la main opposée à la hanche douloureuse et l'avancer en même temps que la jambe douloureuse.
- Si vous avez un surplus de poids, une perte de poids graduelle peut aider et est bonne pour la santé générale.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Rester immobile de peur d'user votre hanche davantage.
- Faire des chocs répétés (course sur asphalte, sauts) si la hanche élance.
- Forcer des étirements dans une douleur vive.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)



Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin. Sinon, diminuez le nombre de répétitions à la séance suivante.

QUAND RECONSULTER

- Douleur qui vous réveille toutes les nuits et empêche de dormir.
- Incapacité de marcher même quelques minutes malgré le traitement.
- Chute ou faux mouvement suivi d'une incapacité de mettre du poids sur la jambe.
- Fièvre, ou hanche devenue soudainement très douloureuse, chaude ou enflée.
- Douleur qui limite toujours beaucoup vos activités après environ 3 mois d'exercices (d'autres traitements peuvent être discutés).

Durée habituelle : Premiers bienfaits sur la douleur et la marche en 6 à 12 semaines. Les bienfaits se maintiennent seulement si vous continuez à bouger régulièrement.



Flexion douce de la hanche couchée

Départ : Couché sur le dos, jambes allongées.

Mouvement : Faites glisser un talon sur le matelas pour plier le genou et la hanche vers vous, puis rallongez doucement la jambe.

Dosage : 10 répétitions de chaque jambe, 2 fois par jour.

Progression : Aidez doucement avec les mains sous la cuisse pour gagner un peu de souplesse sans pincer l'aine.

Erreur fréquente : Forcer dans un pincement vif à l'aine.



Pont fessier

Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, pieds à plat.

Mouvement : Serrez les fessiers et soulevez les hanches jusqu'à aligner les épaules, les hanches et les genoux. Tenez 3 secondes et redescendez lentement.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 3 à 4 fois par semaine.

Progression : Tenez 5 secondes en haut ou faites l'exercice avec un élastique autour des genoux.

Erreur fréquente : Cambrer le bas du dos.



Lever de jambe sur le côté (moyen fessier)

Départ : Couché sur le côté non douloureux, jambe du dessous légèrement pliée, jambe du dessus tendue.

Mouvement : Montez la jambe du dessus vers le plafond (gardez les orteils pointés droit devant, pas vers le plafond), puis redescendez lentement.

Dosage : 3 séries de 10 à 12 répétitions, 3 à 4 fois par semaine.

Progression : Ajoutez un élastique léger autour des chevilles ou des genoux.

Erreur fréquente : Laisser le bassin rouler vers l'arrière.



Assis-debout contrôlé

Départ : Assis sur une chaise, pieds à la largeur des hanches.

Mouvement : Penchez légèrement le buste en avant et levez-vous sans vous aider des mains si possible, puis rasseyez-vous lentement en 3 secondes.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Utilisez une chaise légèrement plus basse ou tenez un poids léger devant vous.

Erreur fréquente : Se laisser tomber lourdement sur la chaise.

Références : Koc TA et al., Hip Pain and Mobility Deficits – Hip Osteoarthritis: Revision 2025, J Orthop Sports Phys Ther, 2025 (PMID: 41165671) · Kolasinski SL et al., 2019 ACR/Arthritis Foundation Guideline for the Management of Osteoarthritis of the Hand, Hip, and Knee, Arthritis Rheumatol, 2020

Dr Morand