Douleur aux muscles à l'intérieur de la cuisse (adducteurs)

CE QUE VOUS AVEZ

Les tendons des muscles à l'intérieur de la cuisse (les adducteurs) sont irrités près de l'os du pubis, souvent à cause de sports avec changements de direction ou frappes de balle (soccer, hockey). Un programme actif de renforcement de l'intérieur des cuisses et des abdominaux, suivi pendant 8 à 12 semaines, permet à la majorité des sportifs de reprendre leur sport sans douleur.

CE QUI AIDE

- Réduire temporairement les sprints, les frappes et les changements de direction brusques.
- Renforcer progressivement les adducteurs et les abdominaux (programme actif).
- Garder la forme avec le vélo ou la natation tant que cela ne fait pas mal à l'aine.
- Reprendre la course puis le sport par étapes une fois la force retrouvée.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Faire de grands étirements agressifs de l'intérieur de la cuisse (grand écart).
- Jouer au soccer ou au hockey à pleine intensité malgré une douleur qui empire.
- Compter seulement sur le repos, les massages ou les étirements (seuls, ils règlent rarement cette douleur).

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.

QUAND RECONSULTER

- Claquement brutal à l'aine avec un bleu important et une impossibilité de serrer la jambe.
- Boule qui sort à l'aine quand vous toussez ou forcez (hernie inguinale possible).
- Douleur qui irradie vers le testicule ou le bas du ventre, ou troubles urinaires.
- Douleur la nuit ou au repos, ou pincement profond de la hanche avec perte de mobilité.
- Aucun progrès après 8 à 12 semaines de programme bien suivi.

Durée habituelle : Le programme dure de 8 à 12 semaines. Le retour complet au sport prend souvent de 3 à 5 mois.



Pression d'un ballon entre les genoux (isométrique)

Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, un ballon ou un oreiller ferme entre les genoux.

Mouvement : Serrez le ballon entre les genoux de façon progressive, tenez 10 secondes, puis relâchez.

Dosage : 10 répétitions, 1 fois par jour.

Progression : Augmentez graduellement la durée jusqu'à 30 secondes, puis faites le même exercice jambes tendues avec le ballon entre les pieds.

Erreur fréquente : Serrer au maximum dès le premier jour : gardez une intensité qui ne dépasse pas 3 sur 10 de douleur.



Levée de jambe en adduction couchée sur le côté

Départ : Couché sur le côté douloureux, la jambe du dessus pliée et le pied posé devant l'autre jambe, la jambe du dessous tendue.

Mouvement : Soulevez lentement la jambe du dessous tendue vers le plafond en 2 secondes, puis redescendez en 3 secondes.

Dosage : 3 séries de 12 répétitions, 3 fois par semaine. Si les deux côtés sont douloureux, faites les deux côtés.

Progression : Ajoutez un petit poids à la cheville, puis passez à l'adduction de Copenhague adaptée (exercice 4).

Erreur fréquente : Laisser la hanche rouler vers l'arrière.



Renforcement des abdominaux et des obliques (relevé court)

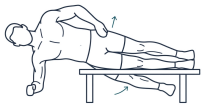
Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, pieds au sol.

Mouvement : Rentrez le ventre et décollez légèrement les épaules du sol en gardant le menton dégagé, tenez 2 secondes et redescendez lentement.

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

Progression : Ajoutez une légère rotation vers un genou puis l'autre.

Erreur fréquente : Tirer sur la nuque avec les mains.



Adduction de Copenhague (niveau adapté, appui sur le genou)

Départ : Couché sur le côté en appui sur l'avant-bras, le genou de la jambe du dessus posé sur un banc bas ou un divan, l'autre jambe en dessous. À commencer seulement quand les exercices 1 et 2 sont faciles et peu douloureux.

Mouvement : Soulevez les hanches pour aligner le corps et rapprochez la jambe du dessous vers le banc en 3 secondes, puis redescendez en 3 secondes.

Dosage : 2 séries de 6 répétitions par côté au début, jusqu'à 3 séries de 10 répétitions, 2 à 3 fois par semaine.

Progression : Posez la cheville (au lieu du genou) sur le banc quand le mouvement sur le genou est facile et sans douleur.

Erreur fréquente : Commencer directement avec l'appui à la cheville alors que l'aine est encore sensible.