Tendon qui claque ou tire à l'avant de la hanche (ilio-psoas)

CE QUE VOUS AVEZ

Le tendon du muscle qui lève la cuisse vers l'avant (l'ilio-psoas) est irrité ou glisse sur l'os avec un petit claquement que l'on entend ou que l'on sent (hanche à ressaut). Un claquement sans douleur est fréquent et sans danger. Quand il fait mal, renforcer le tronc et les fessiers, puis ce muscle en douceur, diminue l'irritation dans la grande majorité des cas.

CE QUI AIDE

- Réduire temporairement les activités qui déclenchent la douleur (coups de pied, montées de genoux répétées, côtes).
- Renforcer les abdominaux profonds et les fessiers pour mieux stabiliser le bassin.
- Étirer doucement l'avant de la hanche sans cambrer le bas du dos.
- Renforcer progressivement le psoas avec des mouvements lents et contrôlés, une fois la douleur calmée.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Faire des redressements assis complets (sit-ups) ou des levers de jambes tendues couché sur le dos.
- Provoquer volontairement le claquement pour le tester, ou répéter les mouvements qui font claquer la hanche.
- Forcer des étirements violents de l'avant de la hanche.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

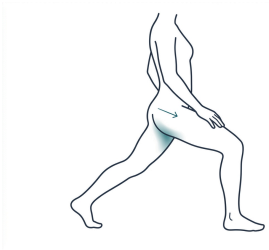


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Douleur vive à l'aine qui empêche de marcher ou de plier la hanche.
- Blocage véritable de la hanche (impossibilité de bouger l'articulation).
- Fièvre, ou boule chaude et douloureuse à l'aine.
- Aucune amélioration après 8 à 12 semaines.

Durée habituelle : Amélioration habituelle en 6 à 12 semaines.



Étirement doux de l'avant de la hanche

Départ : Debout en petite fente (un pied devant, un pied derrière), main appuyée sur une chaise.

Mouvement : Rentrez légèrement les fesses (bascule du bassin) et avancez doucement les hanches jusqu'à sentir un étirement léger devant la hanche de la jambe arrière. Tenez 20 secondes.

Dosage : 3 répétitions de chaque côté, 1 à 2 fois par jour.

Progression : Levez le bras du côté étiré vers le plafond pour allonger un peu plus.

Erreur fréquente : Creuser le bas du dos.



Pont fessier

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

Mouvement : Serrez les fessiers et soulevez les hanches sans cambrer le dos. Tenez 3 secondes et redescendez lentement.

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

Progression : Tenez 5 secondes en haut, puis passez au pont sur une jambe.

Erreur fréquente : Creuser le bas du dos.



Lever de genou debout avec élastique (renforcement du psoas)

Départ : Debout, dos appuyé contre un mur, un élastique léger en boucle autour des deux pieds. À commencer quand la douleur au quotidien s'est calmée.

Mouvement : Levez lentement un genou en 2 secondes, au maximum jusqu'à la hauteur de la hanche et sans provoquer de claquement, puis redescendez lentement en 3 secondes.

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

Progression : Utilisez un élastique légèrement plus ferme.

Erreur fréquente : Arrondir le dos ou laisser le pied redescendre trop vite (ce qui fait souvent claquer le tendon).

Références : Weir A et al., Doha agreement meeting on terminology and definitions in groin pain in athletes, Br J Sports Med, 2015 (PMID: 26031643) · Anderson CN, Iliopsoas: Pathology, Diagnosis, and Treatment, Clin Sports Med, 2016 (PMID: 27343394)

Dr. Morand