Irritation de l'os du pubis (ostéite pubienne)

CE QUE VOUS AVEZ

L'articulation à l'avant du bassin (la symphyse pubienne), où s'attachent les abdominaux et les muscles de l'intérieur des cuisses, est irritée par des efforts répétés de course, de pivot ou de frappe. Un arrêt temporaire des sports à impact, suivi d'un renforcement progressif et équilibré du bassin, permet de guérir, mais cela demande de la patience.

CE QUI AIDE

- Arrêter la course, les frappes et les changements de direction jusqu'à ce que la marche et les gestes quotidiens soient sans douleur.
- Garder la forme avec des activités qui ne font pas mal au pubis (vélo, natation avec planche entre les jambes).
- Renforcer progressivement les fessiers, les abdominaux profonds puis les adducteurs.
- Reprendre la course et le sport très graduellement avec votre physiothérapeute.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Continuer à courir, patiner ou frapper un ballon malgré la douleur.
- Faire de grands étirements des adducteurs ou des mouvements sur une jambe qui font mal au pubis.
- Serrer fort un ballon entre les genoux si cela réveille une douleur vive sur l'os.

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 au repos, la nuit ou à la marche simple.
- Fièvre, ou douleur qui s'aggrave malgré l'arrêt du sport.
- Apparition d'une boule à l'aine ou de troubles urinaires.
- Absence de progrès après 8 à 12 semaines.

Durée habituelle : Guérison souvent longue : retour complet au sport en 3 à 4 mois avec une réadaptation bien suivie, parfois 6 mois ou plus.



Activation douce du ventre profond (couché)

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

Mouvement : Expirez doucement et rentrez légèrement le bas du ventre vers la colonne sans bouger le bassin. Tenez 5 secondes en continuant de respirer.

Dosage : 2 séries de 10 répétitions, 1 à 2 fois par jour.

Progression : Levez un pied de 5 cm en gardant le bassin parfaitement immobile.

Erreur fréquente : Pousser le ventre vers l'extérieur ou bloquer la respiration.



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 fois par semaine.

Progression : Tenez 5 secondes en haut.

Erreur fréquente : Creuser le bas du dos.



Coquillage couché sur le côté

Départ : Couché sur le côté, genoux pliés, pieds collés.

Mouvement : Soulevez le genou du dessus sans laisser le bassin bouger, puis redescendez lentement.

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

Progression : Ajoutez un élastique léger autour des genoux.

Erreur fréquente : Basculer les hanches vers l'arrière.



Pression douce d'un ballon entre les genoux (quand le pubis est calme au repos)

Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, ballon mou entre les genoux.

Mouvement : Serrez doucement le ballon pendant 5 à 10 secondes sans provoquer de douleur sur l'os du pubis.

Dosage : 5 à 8 répétitions, 3 fois par semaine (à introduire quand la marche et le quotidien sont sans douleur).

Progression : Passez progressivement au renforcement dynamique des adducteurs avec votre physiothérapeute.

Erreur fréquente : Serrer trop fort trop tôt.

Références : Weir A et al., Doha agreement meeting on terminology and definitions in groin pain in athletes, Br J Sports Med, 2015 (PMID: 26031643) · Schöberl M et al., Non-surgical treatment of pubic overload and groin pain in amateur football players, Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc, 2017 (PMID: 28093636)

Dr Morand