Douleur inguinale du sportif (pubalgie pariétale)

CE QUE VOUS AVEZ

Les muscles et les tissus du bas du ventre, juste au-dessus du pli de l'aine, sont fragilisés ou irrités par des accélérations et des rotations répétées (soccer, hockey), sans qu'il y ait de véritable hernie. La première étape est un renforcement progressif des abdominaux et des hanches pendant 2 à 3 mois. Si la douleur persiste malgré cela, une chirurgie donne de bons résultats.

CE QUI AIDE

- Réduire temporairement les sprints, les tirs et les torsions brusques du tronc.
- Renforcer les abdominaux profonds, les obliques et les muscles du bassin.
- Travailler le contrôle du tronc pendant les mouvements des jambes.
- Reprendre le sport progressivement avec l'accord du médecin ou du physiothérapeute.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Faire des redressements assis (sit-ups) rapides ou des exercices abdominaux lourds avec torsion.
- Tirer au but ou patiner à pleine puissance malgré une douleur vive à l'aine.
- Ignorer une petite boule qui sort à l'aine quand vous toussez.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

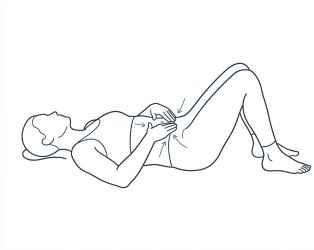


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Apparition d'une bosse ou d'un gonflement dans l'aine à l'effort ou à la toux (hernie inguinale à vérifier).
- Douleur qui descend dans le testicule ou troubles urinaires.
- Douleur qui empêche les activités quotidiennes.
- Absence de progrès net après 2 à 3 mois de réadaptation bien suivie (avis chirurgical).

Durée habituelle : Amélioration attendue en 6 à 12 semaines. Sans progrès net après 2 à 3 mois, un avis chirurgical est indiqué.



Activation du transverse (bas du ventre) couché

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

Mouvement : Expirez doucement en rentrant légèrement le bas du ventre sans bouger le dos. Tenez 5 secondes en continuant de respirer.

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

Progression : Faites glisser un talon au sol pour tendre la jambe sans laisser le bassin bouger.

Erreur fréquente : Bloquer la respiration ou gonfler le ventre.

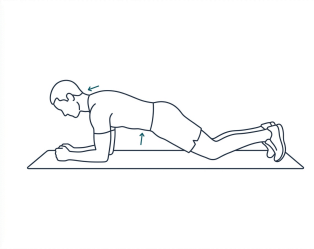


Planche modifiée sur les genoux

Départ : En appui sur les avant-bras et les genoux, dos plat.

Mouvement : Tenez la position alignée pendant 15 à 20 secondes en engageant le ventre et les fesses.

Dosage : 3 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Passez en appui sur les orteils et augmentez graduellement jusqu'à 30 à 45 secondes.

Erreur fréquente : Creuser le bas du dos.



Pont fessier

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

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

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

Progression : Passez au pont sur une jambe.

Erreur fréquente : Cambrer le dos.

Références : Weir A et al., Doha agreement meeting on terminology and definitions in groin pain in athletes, Br J Sports Med, 2015 (PMID: 26031643) · Paajanen H et al., Laparoscopic surgery for chronic groin pain in athletes is more effective than nonoperative treatment, Surgery, 2011 (PMID: 21549403)

Dr Morand