Tendinopathie (« tendinite ») en haut de l'arrière de la cuisse, sous la fesse

CE QUE VOUS AVEZ

Les tendons à l'arrière de votre cuisse sont irrités tout en haut, juste sous l'os sur lequel vous vous asseyez. Cela fait souvent mal quand vous restez assis sur une chaise dure, courez en montée ou faites des fentes profondes. Un renforcement lent et progressif, d'abord sans trop plier la hanche, aide le tendon à redevenir solide.

CE QUI AIDE

- Mettre un coussin souple sous les fesses en voiture ou au bureau, et travailler debout par moments.
- Éviter les côtes, le sprint et les fentes profondes au début, tout en gardant une activité tolérable.
- Renforcer lentement l'arrière de la cuisse, d'abord en position peu pliée à la hanche.
- Être patient : ces tendons récupèrent sur plusieurs mois.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Étirer fortement l'arrière de la cuisse (ex. : se pencher jambes tendues pour toucher le sol).
- Rester assis longtemps sur des bancs ou des sièges durs.
- Faire des squats profonds ou du yoga en flexion extrême 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

- Engourdissements, picotements ou douleur électrique qui descend sous le genou (nerf sciatique irrité).
- Douleur constante la nuit, qui ne change pas selon la position.
- Claquement brutal sous la fesse avec un gros bleu.
- Aucun progrès après 12 semaines.

Durée habituelle : Amélioration progressive sur au moins 3 mois ; la récupération complète peut prendre 6 mois ou plus.



Pont fessier statique (isométrique)

Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, talons au sol (pieds légèrement avancés).

Mouvement : Soulevez les hanches de quelques centimètres en appuyant les talons dans le sol et tenez la position immobile pendant 30 à 45 secondes.

Dosage : 4 répétitions (avec 1 à 2 minutes de repos entre chacune), 1 fois par jour.

Progression : Passez au pont statique sur une seule jambe, puis aux exercices dynamiques.

Erreur fréquente : Cambrer le bas du dos au lieu de sentir travailler le haut de l'arrière de la cuisse et les fessiers.



Pont fessier lent (dynamique)

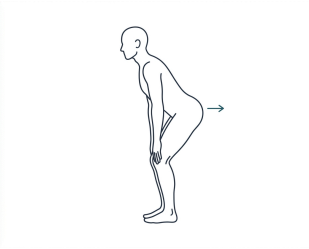
Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, talons au sol.

Mouvement : Montez les hanches en 2 secondes, tenez 1 seconde, puis redescendez lentement en 3 secondes.

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

Progression : Faites le mouvement sur une seule jambe.

Erreur fréquente : Descendre trop vite.



Soulevé de terre roumain partiel (amplitude limitée)

Départ : Debout, genoux légèrement déverrouillés, dos bien droit, sans poids au début. À commencer seulement quand les ponts sur une jambe sont bien tolérés.

Mouvement : Poussez les fesses vers l'arrière en inclinant le buste de 30 à 45 degrés au maximum, puis remontez en serrant les fessiers.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions lentes (3 secondes à la descente), 3 fois par semaine.

Progression : Ajoutez un petit poids, puis augmentez très graduellement le poids et la profondeur seulement si le tendon reste calme le lendemain.

Erreur fréquente : Descendre trop bas trop tôt ou arrondir le dos.

Références : Goom TSH et al., Proximal Hamstring Tendinopathy: Clinical Aspects of Assessment and Management, J Orthop Sports Phys Ther, 2016 (PMID: 27084841)

Dr. Morand