Douleur de l'articulation du bassin (sacro-iliaque)

CE QUE VOUS AVEZ

L'articulation qui relie le bas de votre colonne aux os du bassin semble irritée. La douleur se situe d'un côté, dans la fesse, et augmente souvent quand vous vous retournez dans le lit, montez un escalier ou vous levez d'une chaise. Ce n'est pas grave. Renforcer les fessiers et les muscles du tronc aide le bassin à mieux tolérer les efforts.

CE QUI AIDE

- Renforcer les muscles des fesses et du tronc.
- Dormir sur le côté avec un oreiller entre les genoux.
- Sortir du lit ou de l'auto en gardant les deux genoux ensemble.
- Appliquer de la glace ou de la chaleur 15 minutes sur la fesse, selon ce qui vous soulage le mieux, en protégeant la peau avec un linge.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Rester longtemps debout en appui sur une seule jambe.
- Garder les jambes croisées longtemps en position assise si cela réveille la douleur.
- Faire des fentes profondes ou de la course tant que le bassin est très sensible : reprenez-les graduellement.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

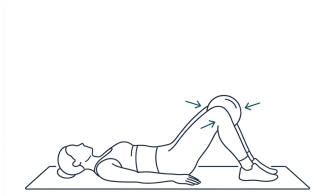


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle revient à son niveau habituel au plus tard le lendemain matin. Si elle est plus forte ou dure plus longtemps, diminuez l'amplitude ou le nombre de répétitions.

QUAND RECONSULTER

- URGENCE (rendez-vous à l'urgence sans attendre) : engourdissement entre les jambes (parties génitales, anus, intérieur des cuisses), difficulté nouvelle à uriner, perte d'urine ou de selles, ou faiblesse dans les deux jambes.
- Douleur qui descend sous le genou avec engourdissements ou faiblesse.
- Fièvre ou perte de poids inexpliquée.
- Douleur qui vous réveille en deuxième moitié de nuit, avec une raideur le matin de plus de 30 minutes qui s'améliore en bougeant (inflammation à faire vérifier lors d'un rendez-vous, sans urgence).
- Aucune amélioration après 6 semaines.

Durée habituelle : Amélioration habituelle en 4 à 8 semaines.



Pression d'un coussin entre les genoux

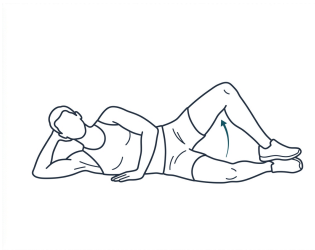
Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, un coussin ou une serviette pliée entre les genoux.

Mouvement : Serrez doucement le coussin entre les genoux pendant 5 secondes en serrant légèrement le bas du ventre, puis relâchez.

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

Progression : Ajoutez l'exercice inverse : écartez les genoux contre un élastique placé autour des cuisses.

Erreur fréquente : Bloquer sa respiration.



Coquillage couché sur le côté

Départ : Couché sur le côté, genoux pliés, pieds collés ensemble. Commencez par le côté sur lequel vous êtes le plus à l'aise.

Mouvement : Soulevez doucement le genou du dessus, comme un coquillage qui s'ouvre, sans laisser le bassin rouler vers l'arrière. Redescendez lentement.

Dosage : 3 séries de 12 répétitions de chaque côté (si c'est confortable), 3 à 4 fois par semaine.

Progression : Ajoutez un élastique léger autour des cuisses, juste au-dessus des genoux.

Erreur fréquente : Tourner le tronc vers l'arrière pour monter le genou plus haut.



Pont fessier

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

Mouvement : Serrez les fessiers et soulevez les hanches en gardant le bassin bien droit et à la même hauteur des deux côtés. Tenez 3 secondes, puis redescendez.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 3 à 4 fois par semaine.

Progression : Placez un élastique autour des cuisses et gardez une légère tension vers l'extérieur pendant la montée.

Erreur fréquente : Laisser une fesse descendre plus bas que l'autre.

Références : George SZ et al., J Orthop Sports Phys Ther, 2021 (PMID: 34719942)

Dr. Morand