RÉÉDUCATION DE LA COXARTHROSE

Arthrose de hanche • mobilité, renforcement et activité physique au quotidien

OBJECTIF

Entretenir la mobilité et la force de la hanche, faciliter les gestes du quotidien (marcher, se lever, monter les escaliers, se chausser) et rester actif sur le long terme.

FRÉQUENCE INDICATIVE

Renforcement 2 à 3 fois par semaine. Mobilité et activité physique (marche, vélo) la plupart des jours.

CONSIGNES GÉNÉRALES

- **Bouger :** l'exercice est recommandé en première intention dans l'arthrose de hanche. Le repos prolongé, lui, raidit l'articulation et affaiblit les muscles.
- **Tempo :** mouvements lents et contrôlés, dans une amplitude confortable, en respirant normalement.
- **Charge :** 2 séries de 10 au début, puis 3 séries. Augmenter la difficulté quand 15 répétitions deviennent faciles.
- **Douleur :** une douleur jusqu'à 5/10 pendant l'exercice est acceptable si elle revient à son niveau habituel dans les 24 heures. Sinon, réduire la charge ou les répétitions.

LES EXERCICES

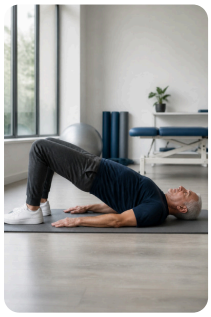


1 Genou vers la poitrine

2 × 10 mouvements lents • tous les jours

Allongé sur le dos, une jambe tendue. Ramener doucement l'autre genou vers la poitrine avec les mains, tenir 5 secondes, puis reposer la jambe. Alterner les côtés.

> **À surveiller :** *Rester dans une amplitude confortable, sans à-coups. Le bas du dos reste posé sur le tapis.*



2 Pont fessier

3 × 10 à 15 répétitions • tenir 2 secondes en haut

Allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat. Pousser dans les talons pour monter le bassin jusqu'à aligner épaules, hanches et genoux, puis redescendre lentement.

> **À surveiller :** *Serrer les fessiers en haut sans cambrer le bas du dos. Progresser ensuite vers le pont sur une jambe.*



3 Abduction de hanche debout

3 × 10 à 15 répétitions par jambe • élastique

Debout, une main sur le dossier d'une chaise, élastique autour des chevilles. Écarter lentement la jambe tendue sur le côté, puis revenir en contrôlant.

> **À surveiller :** *Le buste reste droit, sans se pencher du côté opposé. La pointe du pied reste orientée vers l'avant.*

SUITE DU PROGRAMME

Poursuivre selon la douleur, la marche et les gestes du quotidien.



4 Lever de chaise

3 × 8 à 12 répétitions • sans les mains

Assis au bord d'une chaise stable, pieds à plat, bras croisés sur la poitrine. Se lever en poussant dans les pieds, puis se rasseoir lentement en 3 secondes.

> **À surveiller :** *Genoux dans l'axe des pieds. Choisir une chaise plus haute ou s'aider des mains au début si besoin.*



5 Vélo d'appartement

20 à 30 minutes • intensité modérée

Régler la selle pour que la jambe soit presque tendue en bas du coup de pédale. Pédaler à une allure qui permet de parler sans être essoufflé.

> **À surveiller :** *Commencer par 10 minutes sans résistance si la hanche est sensible. La marche et la natation sont de bonnes alternatives.*

SUIVI DE LA TOLÉRANCE

À noter	Repère de progression
Douleur pendant l'exercice (0–10), charge et répétitions.	Douleur jusqu'à 5/10 pendant l'exercice et retour au niveau habituel dans les 24 heures.
Gestes du quotidien : marche, escaliers, se lever d'une chaise, se chausser.	Faire le point après 6 à 8 semaines de pratique régulière.

> **À retenir :** l'information et l'exercice restent recommandés en première intention dans l'arthrose de hanche. Les études récentes montrent toutefois que leur effet moyen sur la douleur est faible : l'objectif est surtout de garder la force, la mobilité et l'autonomie. Si la gêne reste importante malgré un programme bien suivi, d'autres options, dont la chirurgie, se discutent avec le médecin. Ces conseils généraux ne remplacent pas un bilan : si la douleur persiste ou s'aggrave, consultez.

Fiche proposée par
Nicolas ROSSI
Kinésithérapeute du sport

CR SANTÉ • GRASSE
Kinésithérapie, ostéopathie, podologie, psychologie, Pilates
9 bis boulevard Victor Hugo • 09 83 41 20 51 • crsante.com

RDV en ligne

Références : Bannuru RR et al. Osteoarthritis Cartilage. 2019;27(11):1578–1589. doi:10.1016/j.joca.2019.06.011 • Hall M et al. Cochrane Database Syst Rev. 2026;7:CD007912 • Bennell KL et al. JAMA. 2014;311(19):1987–1997.