



Physiothérapie
du sport du Québec

Des services d'excellence pour les sportifs de tout niveau

CAPSULE SANTÉ



Douleurs à la hanche

La hanche est une articulation importante de notre appareil locomoteur. Elle est fortement sollicitée lors de la marche, et une dysfonction même mineure peut entraîner des problèmes importants aux genoux ou au dos.

Les principaux problèmes pouvant affecter la hanche sont l'arthrose et le déséquilibre musculaire. Même si on souffre à l'origine d'un problème articulaire à la hanche, la douleur peut se déclarer dans l'aine, la fesse le bassin, le bas du dos ou les genoux. Souvent, les symptômes sont reproduits ou augmentés par l'activité physique ou par certains mouvements spécifiques.

Votre physiothérapeute pourra mobiliser l'articulation pour en augmenter la mobilité. Il vous proposera également des exercices pour améliorer votre souplesse et pour rétablir l'équilibre entre les différents groupes musculaires qui animent l'articulation de la hanche. Des conseils visant à améliorer votre posture et votre patron de marche pourront également s'avérer utiles.

N'attendez pas qu'un problème devienne chronique; une dysfonction articulaire simple peut être traitée en quelques séances, mais la guérison sera d'autant plus laborieuse qu'on aura laissé aux problèmes secondaires le temps de se développer.

