

# Douleur de hanche

Comprendre l'origine de vos douleurs de hanche pour mieux les accompagner.

15%

ADULTES CONCERNÉS UN  
JOUR

3

GROUPES MUSCULAIRES CLÉS

4-8sem

DÉLAI MOYEN DE  
RÉCUPÉRATION

Carrefour

CLÉ ENTRE DOS ET JAMBES

## D'OÙ VIENT LA DOULEUR

### Comprendre l'articulation

- **Tendinite du moyen fessier** — cause fréquente de douleur latérale de hanche.
- **Arthrose de hanche** — usure progressive du cartilage, fréquente après 50 ans.
- **Syndrome du piriforme** — peut irradier vers la fesse et la hanche.
- **Origine lombaire** — une restriction lombaire peut se projeter vers la hanche.
- **Bursite** — inflammation d'une bourse séreuse péri-articulaire.

## CE QUE L'OSTÉOPATHE ÉVALUE

### Une approche globale

- **Mobilité de la hanche** — dans tous les plans de mouvement.
- **Chaîne lombo-pelvienne** — souvent directement impliquée.
- **Tonus musculaire** — moyen fessier, psoas, piriforme.
- **Tests spécifiques** — identifier la structure précisément concernée.

## CE QUI AIDE

### Favoriser la récupération

- **Renforcement du moyen fessier** — stabilise efficacement le bassin.
- **Étirements du psoas** — souvent en tension, impacte la posture globale.
- **Activités à faible impact** — natation, vélo, préservent l'articulation.
- **Maintien d'un poids santé** — réduit la pression sur l'articulation.
- **Chaleur locale** — détend les tensions musculaires associées.

## CE QUI PEUT AGGRAVER

### Les pièges à éviter

- **Position assise prolongée** — accentue les tensions du psoas et des fessiers.
- **Sports à impact répété** sans préparation musculaire suffisante.
- **Dormir sur le côté douloureux** — accentue la compression locale.
- **Sédentarité prolongée** — affaiblit la musculature stabilisatrice.

## GESTION AU QUOTIDIEN

### S'adapter sans s'arrêter

- **Alterner les positions** régulièrement tout au long de la journée.
- **Coussin entre les genoux** la nuit, en position allongée sur le côté.

## L'ACCOMPAGNEMENT OSTÉOPATHIQUE

### Que peut apporter une séance

- **Techniques manuelles** — restaurer la mobilité de l'articulation coxo-fémorale.
- **Travail sur la chaîne lombo-pelvienne** — souvent en lien avec la hanche.
- **Conseils d'exercices** — renforcement et étirements adaptés.

 **Quand consulter ?** Impossibilité de poser le pied au sol, douleur très intense suite à une chute, déformation visible, fièvre associée → consultation médicale urgente.

MG

**Marine Gutfreund**  
MG Ostéopathie

 osteo-gm@hotmail.com  
 07 56 81 16 60  
 www.osteo-gm.fr