ARTHROSE DE LA HANCHE

Coxarthrose

Douleur de l'aine ou de la fesse, hanche raide.

ARTICULATIONS ET VIEILLISSEMENT

BOUGER CHAQUE JOUR AIDE À GARDER UNE HANCHE PLUS SOUPLE ET MOINS DOULOUREUSE.

BON À SAVOIR

Comme au genou, l'exercice est le traitement de première intention de l'arthrose de hanche, avec l'information et, en cas de surpoids, la perte de poids. Les exercices de force et de mobilité réduisent en moyenne la douleur et facilitent la marche.

Ce qui aide

- Bougez chaque jour : marche, vélo, natation.
- Si la marche est difficile, tenez une canne dans la main opposée à la hanche douloureuse.
- Gardez vos activités, en dosant l'effort.

Ce qui freine

- L'immobilité par peur d'user la hanche.
- Les sièges très bas et mous.
- Forcer sur une douleur vive et inhabituelle.

LE PETIT PLUS La chaleur assouplit une hanche raide le matin : douche chaude ou bouillotte, 15 minutes.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Pont fessier

Allongé, genoux pliés, soulevez les fesses puis redescendez lentement.

3 séries de 10

Dès aujourd'hui

2 Écarter la jambe

Allongé sur le côté sain, levez la jambe du dessus tendue, redescendez lentement.

3 séries de 10

Dès aujourd'hui

3 Vélo ou marche

Allure où vous pouvez parler en même temps.

20 à 30 minutes par jour

En une ou plusieurs fois

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- la douleur réveille chaque nuit ;
- vous boitez de plus en plus ;
- la douleur suit une chute ;
- vous avez de la fièvre ou maigrissez sans raison.

Après une chute, impossibilité de se lever ou de poser le pied : appelez le 15.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : Bannuru et al., Osteoarthritis Cartilage (OARSI), 2019 · NICE NG226, 2022 · Fransen et al., Cochrane, 2014.