L'ADRESSE SANTÉ

AVANT VOTRE PREMIÈRE SÉANCE

DOULEUR DE L'AINE

Pubalgie, douleur des adducteurs

Douleur à l'aine liée au sport.

SPORT, MUSCLES ET TENDONS

UN PROGRAMME D'EXERCICES ACTIFS FAIT MIEUX QUE LES SOINS PASSIFS SEULS.

BON À SAVOIR

Fréquente au football, au rugby ou en course, elle touche le plus souvent les adducteurs. Un programme d'exercices actifs est recommandé en premier, avec une reprise progressive des frappes et changements de direction.

Ce qui aide

- Réduisez sprints, frappes et changements de direction.
- Gardez une activité tolérée : vélo, course en ligne droite.
- Notez votre douleur le lendemain matin.

Ce qui freine

- Étirer fort l'intérieur des cuisses.
- Jouer en match avec une douleur marquée.
- Le repos complet prolongé.

LE PETIT PLUS Ni le chaud ni le froid ne traitent la cause. Utilisez ce qui vous soulage.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Serrer un ballon

Allongé, genoux pliés, serrez un ballon entre les genoux. Tenez 10 secondes.

10 fois, 1 fois par jour

Dès aujourd'hui

2 Pont fessier

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

3 séries de 10

Dès aujourd'hui

3 Gainage latéral adducteur

Sur le côté, en appui sur l'avant-bras, genou du dessus posé sur une chaise : soulevez le bassin.

3 séries de 5 à 10

Quand l'exercice 1 est indolore

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

- une grosseur apparaît à l'aine ;
- la douleur gagne les bourses ou le bas-ventre ;
- vous avez de la fièvre ou des brûlures urinaires ;
- la hanche se bloque, ou vous boitez avec une douleur dès l'appui.

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 : Weir et al., BJSM, 2015 (accord de Doha) · Hölmich et al., The Lancet, 1999 · Lahuerta-Martín et al., BMC Sports Sci Med Rehabil, 2023 · Harøy et al., BJSM, 2019 (prévention).