TENDINOPATHIE DES FESSIERS

Douleur latérale de hanche, ancienne « bursite trochantérienne »

Douleur sur le côté de la hanche, couché sur le côté ou en montant les escaliers.

ARTICULATIONS ET VIEILLISSEMENT

CONSEILS ET EXERCICES FONT MIEUX QUE L'INFILTRATION À 2 MOIS, ET AU MOINS AUSSI BIEN À UN AN.

BON À SAVOIR

Fréquente après 40 ans, surtout chez les femmes, elle donne une douleur sur le côté de la hanche, qui gêne pour dormir sur le côté, monter les escaliers ou rester debout. Les tendons des muscles fessiers sont irrités, surtout par la compression contre l'os de la hanche. Un programme associant conseils de positions et exercices progressifs a donné de meilleurs résultats que l'infiltration à 2 mois, et une amélioration ressentie plus fréquente à un an.

Ce qui aide

- Dormez avec un coussin entre les genoux.
- Répartissez votre poids sur les deux jambes en position debout.
- Faites vos exercices régulièrement pendant au moins 8 semaines.

Ce qui freine

- Croiser les jambes assis ou debout.
- Rester debout en appui sur une seule hanche.
- Étirer la hanche en croisant la jambe : cela comprime le tendon.

LE PETIT PLUS Les sièges bas augmentent la compression du tendon : préférez une assise où les genoux restent plus bas que les hanches.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Pont fessier

Allongé, genoux pliés : soulevez le bassin, tenez 3 secondes, redescendez.

3 séries de 10

Dès aujourd'hui

2 Écartement isométrique

Allongé sur le dos, élastique au-dessus des genoux : écartez légèrement et tenez.

5 fois 30 secondes

Dès aujourd'hui

3 Montée de marche latérale

Debout, la marche sur le côté : montez dessus avec la jambe la plus proche, sans laisser le bassin tomber.

3 séries de 10

Quand les deux premiers sont faciles

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 suit une chute ;
- vous ne pouvez plus vous appuyer sur la jambe ;
- la douleur est dans l'aine plutôt que sur le côté ;
- vous avez de la fièvre.

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.

Version 1 · octobre 2026 · Sources : Mellor et al., BMJ, 2018 (essai LEAP) · Grimaldi et al., Sports Medicine, 2015.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE