TENDINOPATHIE DES ISCHIO-JAMBIERS

Douleur au pli de la fesse, tendinopathie proximale des ischios

Douleur profonde au pli de la fesse, assis ou en courant vite.

SPORT, MUSCLES ET TENDONS

LE TENDON S'AMÉLIORE AVEC UNE CHARGE PROGRESSIVE, PLUTÔT QU'AVEC LE REPOS OU LES ÉTIREMENTS.

BON À SAVOIR

Elle touche surtout les coureurs et les sportifs de vitesse. La douleur se situe au pli de la fesse, sur l'os sur lequel on s'assoit, et augmente assis longtemps, en côte ou en accélération. Les étirements forcés peuvent aggraver la douleur en comprimant le tendon. Un renforcement progressif, d'abord sans flexion de hanche importante, est conseillé.

Ce qui aide

- Asseyez-vous sur un coussin et levez-vous régulièrement.
- Réduisez temporairement les côtes et les accélérations.
- Reprenez la vitesse en dernier.

Ce qui freine

- Les étirements de l'arrière de la cuisse, jambe tendue.
- Rester assis longtemps sur une surface dure.
- Le repos complet.

LE PETIT PLUS Pendant la phase douloureuse, les foulées courtes et une allure modérée sont mieux tolérées.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Pont fessier isométrique

Allongé, talons sur le sol, genoux peu pliés : soulevez le bassin et tenez.

5 fois 30 secondes

Dès aujourd'hui

2 Pont une jambe

Même position, sur une seule jambe, en tenant ou en montant et descendant lentement.

3 séries de 8

Quand le premier est facile

3 Soulevé de terre jambes fléchies

Debout, avec une charge légère : penchez le buste dos droit, sans descendre trop bas au début, puis remontez.

3 séries de 10

Quand le pont sur une jambe est facile

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 a commencé brutalement avec un claquement : consultez rapidement ;
- un hématome apparaît à l'arrière de la cuisse ;
- vous avez des fourmillements dans la jambe ;
- la douleur réveille la nuit.

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 : Goom et al., JOSPT, 2016 · Fredericson et al., The Physician and Sportsmedicine, 2005 · Dizon et al., Sports, 2023.