

Conseils de l'ostéopathe

Syndrome de Conflit Fémoro-Acétabulaire (CFA) chez le Danseur

1. Échauffement Adapté

- **Mobilisation des hanches** : Effectuer des mouvements circulaires doux avec la jambe (cercles de hanche) pour échauffer l'articulation.
- **Montée de genoux** : Lever les genoux alternativement pour activer les fléchisseurs de la hanche.
- **Étirements dynamiques des ischio-jambiers et des quadriceps** : Préparer les muscles des jambes à la danse.
- **Petits sauts** : Réaliser des sauts légers sur place pour réveiller les muscles et les articulations tout en augmentant la circulation sanguine.
- **Activation du tronc** : Effectuer des exercices comme les planches pour engager les muscles stabilisateurs du bassin.

2. Renforcement Musculaire

- **Renforcement des muscles fessiers (grand, moyen et petit fessier)** : Réaliser des exercices comme les ponts ou les relevés de bassin.
- **Adducteurs et abducteurs de la hanche** : Travailler ces muscles avec des exercices d'abduction et d'adduction à l'aide de bandes élastiques.
- **Travail des fléchisseurs de la hanche** : Réaliser des levées de jambes contrôlées pour renforcer le muscle ilio-psoas.
- **Renforcement du tronc (core stability)** : Utiliser des exercices tels que les planches, les rotations avec des poids, et le travail de gainage pour stabiliser le bassin et le bas du dos.
- **Proprioception** : Travailler sur un coussin instable pour améliorer la stabilité de la hanche.

3. Posture et Techniques

- **Alignement de la hanche, du genou et de la cheville** : Veiller à maintenir un bon alignement lors des mouvements de flexion, d'extension, ou de rotation de la jambe.
- **Amplitude des mouvements** : Éviter les amplitudes maximales qui pourraient comprimer l'articulation, surtout lors de mouvements de rotation externe et d'élévation de la jambe.
- **Techniques de relevé et de plié** : Exécuter ces mouvements avec un contrôle particulier sur l'ouverture des hanches et la position du bassin.
- **Strapping ou port d'une ceinture de soutien** : Si nécessaire, utiliser un strapping ou une ceinture de soutien pour stabiliser l'articulation et limiter les mouvements excessifs qui provoquent le conflit.

4. Gestion des Entraînements

- **Conseils spécifiques :**
 - **Augmentation progressive de l'intensité :** Ne pas augmenter brusquement le volume ou l'intensité des entraînements. Privilégier une progression graduelle.
 - **Alternance des styles de danse :** Varier les styles et les mouvements pour éviter la répétition excessive d'un même mouvement.
 - **Périodes de repos :** Planifier des jours de repos régulier pour permettre une récupération optimale des muscles et de l'articulation.
 - **Travail technique :** Porter une attention particulière aux techniques qui minimisent les contraintes sur la hanche, comme les placements corrects et les transferts de poids.

5. Récupération et Étirements

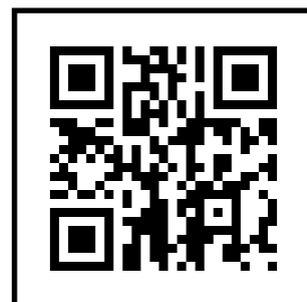
- **Exercices spécifiques :**
 - **Étirements des muscles fessiers, des adducteurs et des fléchisseurs de la hanche :** Privilégier des étirements doux et maintenus pendant au moins 30 secondes.
 - **Auto-massages :** Utiliser un rouleau de massage ou une balle de massage pour détendre les muscles autour de la hanche.
 - **Cryothérapie :** Appliquer de la glace sur la hanche après les entraînements pour réduire l'inflammation.
 - **Techniques de relaxation :** Intégrer des séances de yoga ou de Pilates pour favoriser la récupération et améliorer la flexibilité.

6. Traitement Préventif chez l'Ostéopathe

- **Pourquoi consulter :**
 - **Rééquilibrage des tensions musculaires :** L'ostéopathe peut relâcher les muscles hypertoniques et travailler sur ceux qui manquent de tonus, pour mieux équilibrer les forces autour de la hanche.
 - **Amélioration de la mobilité articulaire :** L'ostéopathe peut aider à améliorer la mobilité du bassin, du fémur, et de la colonne vertébrale, ce qui soulage les contraintes sur la hanche.
 - **Prise en charge préventive :** Des séances régulières permettent de détecter et corriger les déséquilibres avant qu'ils ne deviennent symptomatiques.
 - **Suivi post-traumatique :** Si le danseur a déjà eu des épisodes de douleur ou d'inconfort liés au CFA, l'ostéopathie peut accompagner le retour à la pratique en toute sécurité.



Exercices de renforcement de la hanche



Retour au site principal