Dr Bernard de Geofroy

Chirurgien orthopédiste · Chirurgie de la hanche et du genou

RPPS 10102056552 · Conventionné secteur 2 OPTAM

Hôpital Privé Clairval — 317 bd du Redon, 13009 Marseille
Château-Gombert — 16 rue Louis Leprince-Ringuet, 13013 Marseille
Maison de santé Les Iris — Av. Jean Giono, 13190 Allauch

Secrétariat : 04 65 38 20 54 · chirurgie-hanche-genou-marseille.fr

PROTOCOLE DE RÉÉDUCATION · HANCHE

Conflit fémoro-acétabulaire non opéré

Version 1 · octobre 2026

DURÉE	PILIER	SI ÉCHEC
Au moins 3 mois	**Renforcement hanche et tronc**	**Discussion d'une arthroscopie**

Protocole indicatif. Il est adapté à chaque patient par votre médecin et votre kinésithérapeute, en fonction de l'examen, de l'imagerie et de l'évolution.

Consignes générales

- La rééducation est le traitement de première intention du conflit fémoro-acétabulaire.
- Il faut compter au moins 8 à 12 semaines avant de juger de son efficacité.
- Les positions qui reproduisent le conflit (flexion profonde, flexion avec rotation interne, position assise basse prolongée) sont limitées pendant la rééducation.
- Les exercices sont adaptés à la douleur : Règle de la douleur : une douleur pendant l'exercice jusqu'à 4 ou 5 sur 10 est acceptable si elle revient à son niveau habituel dans les 24 heures ; sinon, diminuer l'intensité de la séance suivante.

Les étapes de la rééducation

Étape 1 — Semaines 1 à 4 — Calmer et comprendre

OBJECTIFS

- Diminuer la douleur.
- Identifier et éviter les gestes déclenchants.

CONTENU

- Éducation sur le conflit et les positions à éviter temporairement.
- Adaptation du sport : réduire les pivots, les flexions profondes et les frappes.
- Mobilité dans les amplitudes non douloureuses, sans étirement forcé en flexion-rotation interne.
- Activation des muscles profonds de la hanche et du tronc.

Étape 2 — Semaines 4 à 8 — Renforcement

OBJECTIFS

- Renforcer les fessiers, les rotateurs, les adducteurs et le tronc.

CONTENU

- Renforcement progressif : abducteurs, rotateurs externes, grand fessier, adducteurs ; gainage.
- Contrôle moteur : bassin stable lors des appuis sur une jambe et des squats partiels.
- Vélo (selle haute), natation sans brasse.

Étape 3 — Semaines 8 à 12 et plus — Retour au sport

OBJECTIFS

- Reprise progressive des gestes sportifs.

CONTENU

- Renforcement fonctionnel en charge, travail de changements de direction et de sauts.
- Reprise progressive des gestes spécifiques du sport, en adaptant la technique si besoin.
- Réévaluation à 3 mois : en cas d'échec, discussion d'une arthroscopie de hanche.

Informations pour le kinésithérapeute

- Signaler des accrochages ou blocages répétés évoquant une lésion du labrum.

Contacter rapidement l'équipe chirurgicale en cas de

- blocages répétés de la hanche ;
- douleur qui s'aggrave malgré l'adaptation des activités ;
- boiterie persistante.

Essoufflement brutal ou douleur dans la poitrine : appelez le 15.