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

Arthrose de la hanche non opérée

Version 1 · octobre 2026

TRAITEMENT DE 1RE INTENTION	PROGRAMME SUPERVISÉ	ENSUITE
Exercice + éducation + poids	**6 à 12 semaines**	**Entretien à vie**

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

- L'exercice physique est le traitement de première intention de l'arthrose de la hanche.
- Une perte de poids en cas de surpoids soulage l'articulation.
- 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 traitements passifs n'ont qu'un rôle d'appoint.

Les étapes de la rééducation

Étape 1 — Semaines 1 à 2 — Comprendre et démarrer

OBJECTIFS

- Comprendre la maladie et le rôle de l'exercice.
- Entretenir la mobilité.

CONTENU

- Éducation sur la coxarthrose et l'intérêt du mouvement.
- Bilan : douleur, mobilité (flexion, rotation interne, extension), force, test de marche.
- Mobilisations actives douces de la hanche dans toutes les directions, lutte contre le flessum (posture à plat ventre).
- Marche, vélo d'appartement ou exercices dans l'eau, 10 à 20 minutes par jour.

Étape 2 — Semaines 3 à 12 — Renforcement

OBJECTIFS

- Renforcer les fessiers, le quadriceps et le tronc.
- Améliorer la marche et l'équilibre.

CONTENU

- 2 à 3 séances supervisées par semaine, complétées d'exercices à domicile.
- Renforcement progressif : abducteurs (moyen fessier), extenseurs (grand fessier), pont, lever de chaise, montée de marche ; 2 à 3 séries de 8 à 15 répétitions.
- Étirements doux des fléchisseurs de hanche et des adducteurs.
- Travail de la marche : symétrie, longueur du pas, appui sur une jambe.
- Activité d'endurance progressive : vélo, natation, marche nordique, jusqu'à 150 minutes par semaine.

Étape 3 — Après 3 mois — Autonomie

OBJECTIFS

- Maintenir les bénéfices dans la durée.

CONTENU

- Poursuite autonome des exercices 2 à 3 fois par semaine.
- Activité physique régulière.
- Séance de contrôle en cas de poussée douloureuse.

Aides complémentaires

- Canne tenue du côté opposé en période douloureuse : elle soulage nettement la hanche.
- Éviter les positions assises très basses et prolongées si elles sont douloureuses.
- Les médicaments et infiltrations éventuels sont discutés avec votre médecin.

Informations pour le kinésithérapeute

- Réévaluer à 3 mois : douleur, fonction, périmètre de marche, test de lever de chaise.

Contacter rapidement l'équipe chirurgicale en cas de

- douleur brutale et intense, impossibilité d'appuyer ;
- douleur nocturne importante et croissante ;
- fièvre associée à une douleur de hanche ;
- perte d'autonomie malgré un traitement bien conduit : une consultation chirurgicale peut être utile.

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