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

Rupture proximale des ischio-jambiers

Version 1 · octobre 2026

APRÈS RÉINSERTION	COURSE	SPORT
Cannes 4 à 6 semaines	**Vers 3 à 4 mois, sur critères**	**Vers 6 mois, sur critères**

Protocole indicatif. Les consignes figurant sur votre compte rendu opératoire et celles données par votre chirurgien ou votre kinésithérapeute priment toujours : un geste associé peut modifier les délais.

Consignes générales

- Les ischio-jambiers sont mis en tension par l'association flexion de hanche + genou tendu : cette position est évitée pendant les 6 premières semaines après réinsertion.
- Les consignes d'appui et d'attelle figurent sur le compte rendu opératoire ; elles priment sur ce protocole.
- Lésions partielles traitées sans chirurgie : même progression, mais plus rapide, guidée par la douleur (reprise du sport souvent entre 6 et 12 semaines).
- Pas d'étirement des ischio-jambiers avant la 10e à 12e semaine après réinsertion.

Les étapes de la rééducation

Phase 1 — J0 à 6 semaines — Protection

OBJECTIFS

- Protéger la réinsertion.
- Contrôler la douleur, marcher en sécurité.

CONTENU

- Marche avec deux cannes en appui partiel progressif, éventuellement avec une attelle limitant la flexion de la hanche.
- Pas de position assise prolongée sur une chaise basse ; s'asseoir sur un coussin, en appui sur la fesse saine.
- Mobilisation douce du genou, la hanche en extension.
- Contractions isométriques douces des ischio-jambiers à partir de la 2e à 3e semaine, sans douleur.
- Renforcement du quadriceps, des fessiers et du tronc, sans mise en tension des ischio-jambiers.

À ÉVITER

- Pas de flexion de hanche avec le genou tendu.
- Pas d'étirement des ischio-jambiers.

Phase 2 — 6 à 12 semaines — Renforcement progressif

OBJECTIFS

- Marche normale sans canne.
- Récupération progressive de la force.

CONTENU

- Sevrage des cannes.
- Vélo d'appartement, natation (sans battement de jambes intense au début).

- Renforcement progressif des ischio-jambiers : isométrique, puis concentrique (pont, curls légers), puis excentrique débutant.
- Proprioception et équilibre.

Phase 3 — 3 à 6 mois — Course et réathlétisation

OBJECTIFS

- Force des ischio-jambiers proche du côté sain.

CONTENU

- Footing vers 3 à 4 mois si la marche rapide est indolore et la force suffisante.
- Renforcement excentrique progressif (type Nordic hamstring), travail en position allongée du muscle.
- Accélérations, sprints progressifs, gestes spécifiques.

POUR PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE

- Force des ischio-jambiers ≥ 90 % du côté sain.
- Sprint et souplesse sans douleur.

Phase 4 — Vers 6 mois — Retour au sport

OBJECTIFS

- Reprise du sport sur critères.

CONTENU

- Reprise de l'entraînement complet, puis de la compétition.
- Programme de prévention excentrique à poursuivre après la reprise.

Informations pour le kinésithérapeute

- Signaler toute douleur brutale sous la fesse ou toute perte de force, évoquant une nouvelle rupture.
- Des fourmillements à l'arrière de la cuisse peuvent traduire une irritation du nerf sciatique : en informer le chirurgien.

Contacter rapidement l'équipe chirurgicale en cas de

- douleur brutale sous la fesse avec perte de force ;
- fourmillements ou faiblesse dans la jambe ;
- rougeur, chaleur ou écoulement de la cicatrice ;
- douleur ou gonflement du mollet ;
- fièvre.

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