

PHYSIOTHÉRAPIE

INSTABILITÉ SACRO- ILIAQUE

programme d'exercices

par l'équipe de
physiothérapeute du
CHU Sainte-Justine



Une bonne façon de limiter la douleur au niveau de l'articulation sacro-iliaque causée par la grossesse est en augmentant la force des muscles qui peuvent venir stabiliser l'articulation.

1. Recrutement du transverse de l'abdomen

- **Description :**
 - Installez-vous à 4 pattes, les mains à la largeur des épaules et les genoux à la largeur des hanches.
 - Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre.
 - Expirez par la bouche en rentrant légèrement le nombril à l'expiration.
- **Progression :** Soulevez une jambe et le bras opposé tout en maintenant la position.
- **Important :** Maintenez le dos bien droit et assurez-vous de toujours bien respirer.
- **Répétitions :** 3 x 15 répétitions.

2. Renforcement du moyen fessier

- **Description :**
 - Placez-vous en position debout sur un petit banc, avec appui des mains sur le dossier d'une chaise ou une table.
 - Placez un pied sur le banc, et l'autre pied dans le vide.
 - Soulevez ensuite le bassin du côté de la jambe sur le banc.
 - Maintenez la contraction 3 secondes. Redescendez ensuite le pied au sol.
- **Répétitions :** 3 x 10 répétitions.



3. Squat

- **Description :**
 - Placez une chaise derrière vous, et un oreiller ou un petit ballon entre vos genoux.
 - À l'expiration, serrez l'oreiller entre les genoux, rentrez légèrement le nombril et maintenez le dos bien droit, et pliez aux hanches comme si vous vouliez aller vous asseoir sur la chaise.
- **Répétitions :** 3 x 10 répétitions.



4. Étirement du piriforme

- **Description :**
 - Asseyez-vous sur une chaise. Venez placer une jambe croisée par-dessus la cuisse opposée.
 - Poussez vers le bas sur le genou et penchez-vous vers l'avant, jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans la fesse.
- **Répétitions :** 2 x 30 secondes. À faire des deux côtés

