

## Syndrome de la bandelette

### 1) Le massage : ce sera douloureux !

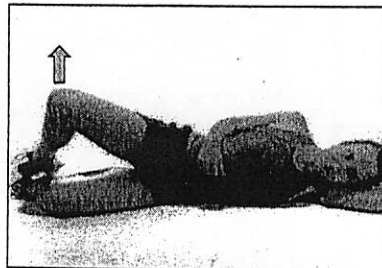
- Assouplir le côté de la cuisse, de la hanche jusqu'au genou
- Rouleau à pâte, *foam roller*, balle de tennis
- Succion avec siphon de toilette ou ventouse

### 2) L'huître

- Couché sur le côté, les genoux pliés
- Les pieds ensemble
- Décollez le genou supérieur sans bouger le bassin

3 x 10 répétitions

Monter et descendre en 2 secondes

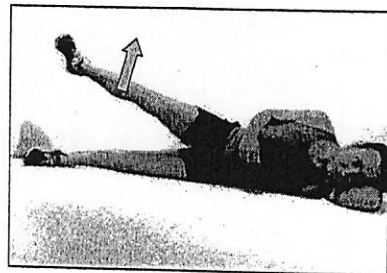


### 3) Les fessiers à la Jane Fonda

- Couché sur le côté, les jambes droites
- Levez la jambe vers l'arrière, avec pied tourné vers le haut
- Sans mouvement de bassin

3 x 10 répétitions

Monter et descendre en 2 secondes

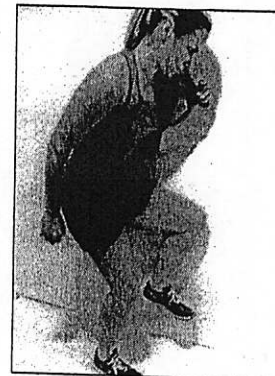


### 4) ½-squat sur une jambe au mur

- Debout sur la jambe blessée, de côté
- L'autre genou plié et appuyé au mur
- Tout en contrôlant la descente du ½-squat, poussez constamment avec l'autre genou dans le mur

3 x 10 répétitions

Monter et descendre en 2 secondes



Alexandra Bwenge MD, Dip. Méd. Sport & Patrick Gendron, Dip. physiothérapeute du sport SPC 2016 -  
Reproduction autorisée sans modifications