

## Programme maison - Syndrome de la bandelette ilio-tibiale

### 1 : Demi-pont adduction cuisses avec ballon



- Coucher sur le dos, les pieds à plat sur le sol, - Ballon ou rouleau entre les genoux - Tout en levant le bassin, faire pression sur le ballon avec les jambes. - Garder le dos droit, les fessiers et les abdos tendus. - Faire 3 séries de 10 à 20 répétitions - **TOUJOURS FAIRE SANS AUGMENTATION DE DOULEURS ET SYMPTÔMES**

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-2</b>	<b>3</b>	<b>10 - 20</b>	<b>LENTEMENT</b>	<b>00:45</b>

### 2 : Descente lente d'un step



- Debout sur un step ou une marche - Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute - Descendre lentement, en retenant la descente avec une jambe - Garder le genou aligné vers le 2e orteil et le bassin stable (parallèle au sol) - Faire 3 séries de 10 à 20 répétitions - **TOUJOURS FAIRE SANS AUGMENTATION DE DOULEURS NI SYMPTÔMES.**

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-2</b>	<b>3</b>	<b>10 - 20</b>	<b>LENTEMENT</b>	<b>00:45</b>

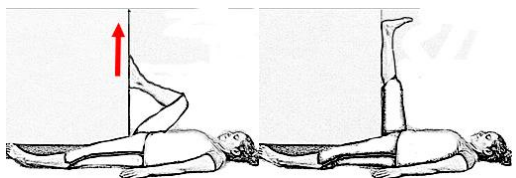
### 3 : Relâchement bandelette ilio-tibiale avec rouleau



- S'appuyer sur le côté de la cuisse pour faire des aller-retour, et en augmentant la pression graduellement. - Si présence d'un point de tension précis, rester quelques instant jusqu'à ce que la tension diminue - Faire pendant 2 à 3 minutes par côté

Sem.	Séries	Durée
<b>1-2</b>	<b>1</b>	<b>02:00 - 03:00</b>

### 4 : Flexibilité / Étirement ischio-jambiers mollet



- Coucher au sol dans un cadre de porte ou un coin de mur - Garder le dos à plat sur le sol - Placer la fesse près du mur, genou fléchi - Allonger la jambe lentement et tirer le pied vers vous - Maintenir a position 5 à 10 sec et revenir lentement - Répéter 10 à 20 fois par côté

Sem.	Séries	Rep	Tempo
<b>1-2</b>	<b>1</b>	<b>10 - 20</b>	<b>Maintenir 5 à 10 sec</b>

## 5 : Étirement du psoas-iliaque



- Prendre la position du chevalier servant avec appui sur la cuisse, une chaise ou un objet stable. - Les pieds à la largeur des hanches et le genou arrière légèrement tourné vers l'intérieur, placer le pied droit loin devant. - Pour plus de confort, vous pouvez mettre un coussin sous le genou arrière. - Avancer le bassin en gardant le dos droit jusqu'à sentir un étirement à l'avant de la hanche de la jambe arrière. - Tirer le dessus de la tête vers le ciel. - Maintenir la position 45 à 60 sec - Répéter 3 à 5 fois du même côté avant de changer

Sem.	Séries	Durée
<b>1-2</b>	<b>5</b>	<b>00:45 - 01:00</b>