

# Pubalgie

## INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



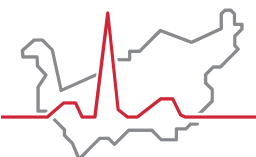
Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie  
Centre Hospitalier du Valais Romand

### Qu'est ce qu'une pubalgie ?

La pubalgie correspond à un syndrome douloureux de la région inguinale et pubienne.

C'est un terme équivoque, qui peut avoir des étiologies diverse : musculo-tendineuse, ostéo-articulaire, viscérale...

Ces lésions peuvent toucher les muscles adducteurs, les muscles larges, les grands muscles droits de l'abdomen ou encore l'orifice inguinal.





Assis(e), les jambes tendues, effectuer des rotations des jambes, de l'extérieur vers l'intérieur, et inversement ; effectuer 3 séries, entre 10 et 15 répétitions.



Assis(e), le dos droit, faire un dos creux puis un dos rond, sans bouger votre corps ; effectuer 3 séries, entre 10 et 15 répétitions.



Amener la jambe en direction de la fesse, en gardant le dos droit ; tenir la position 30 secondes ; répéter l'exercice 3 fois.



Effectuer des étirements  
comme sur la photo,  
en tenant la position  
30 secondes ;  
répéter l'exercice 3 fois.

N.B. : la jambe à étirer est  
en arrière.



Effectuer des étirements comme sur la  
photo, en tenant la position  
30 secondes ;  
répéter l'exercice 3 fois.



**Secteur médico-thérapeutique**

**Service de physiothérapie**

**Hôpital de Sierre**

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

**Hôpital de Sion**

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

**Hôpital de Martigny**

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

**Clinique Saint-Amé**

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

**Hôpital de Malévoz**

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33