

Soigner tendinite hanche naturellement : 3 remèdes efficaces

Si vous cherchez un **tendinite de la hanche traitement naturel**, voici des solutions éprouvées pour compléter le repos :

1 Le cataplasme d'argile verte

L'argile verte est reconnue pour ses vertus anti-inflammatoires et reminéralisantes. Appliquez-la en couche épaisse sur la zone douloureuse, laissez agir 2 heures (sans laisser sécher complètement) puis rincez. C'est un excellent **douleur hanche remède naturel**.

2 Le massage aux huiles essentielles

Massez doucement la zone avec un mélange d'huile végétale (arnica) et de 2 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie couchée (anti-inflammatoire) et d'eucalyptus citronné.

3 La rééducation douce

Le repos total n'est pas toujours la solution à long terme. Une fois la douleur aiguë passée, des étirements doux et du renforcement musculaire (prescrits par un kinésithérapeute) sont indispensables pour éviter la récurrence.