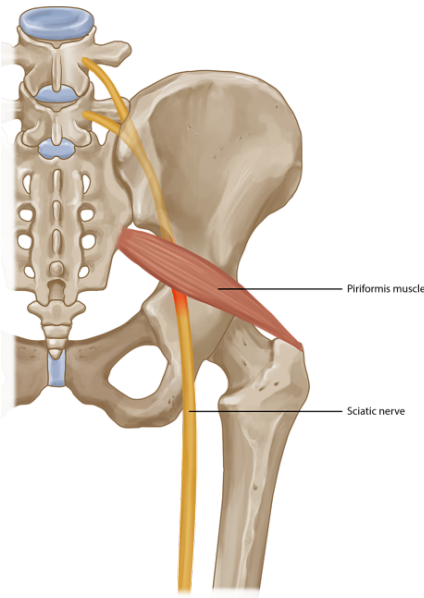


## - PIRIFORME - Fessiers / Nerf sciatique



**Anatomie :** Il s'insère sur le sacrum et vient horizontalement s'attacher sur le grand trochanter = l'arrière du haut du fémur.  
On en a un de chaque côté.

Souvent responsable du pincement du nerf sciatique (sciatalgie).



### Nerf sciatique :

- Origine = racine du nerf = L4 L5, L5 S1
- Trajet = passe sous le piriforme et descend en arrière de la cuisse dans les ischio-jambiers, en arrière du genou et du mollet jusque sous la voûte plantaire.

Une sciatique = pincement à la racine du nerf

Une sciatalgie = pincement sur le trajet du nerf

NB : L4 L5 = Lombaire numéro 4 et lombaire numéro 5  
S1 = 1ere vertèbre sacrée = haut du sacrum

### ETIREMENT :

En fonction de votre mobilité, choisissez l'option qui vous convient.

Conseil : si vous avez un lumbago, préférez l'option 1

**Option 1 : Assis(e) sur une chaise.** Asseyez-vous au bord de la chaise. Posez le pied sur le genou opposé (Exemple : pied droit sur genou gauche pour étirer le fessier droit).

**But = Tenez votre dos bien droit pour vous pencher en avant. Vous pouvez accentuer l'étirement en plaquant votre coude contre votre genou afin d'ouvrir un peu plus la hanche.**

Conseils : Ne pas vous avachir en avant, c'est important que votre dos soit droit du début à la fin. Allez-y par palier en prenant le temps de respirer. Si vous avez mal, c'est que vous allez trop loin trop vite.

**Option 2 : Assis(e) au sol.** Sur un tapis, asseyez-vous les jambes allongées en face de vous. Fléchissez une jambe et placez le pied de l'autre côté du genou qui est resté allongé. Enlacez votre genou avec votre bras opposé au genou plié. Grandissez-vous et tournez le buste et la tête en gardant le genou collé à la poitrine.

Exemple : Pour étirer le piriforme droit, placez le pied droit à gauche du genou gauche, enlacez le genou droit avec bras gauche et tournez le buste et la tête vers la droite.

**But** = sentir le fessier s'étirer, ça peut remonter dans le dos et tirer dans la cuisse aussi.

Conseils : Allez-y par palier en prenant le temps de respirer et de vous relâcher. Si vous avez mal, c'est que vous allez trop loin trop vite.

**Option 3 : Allongé(e) sur le dos.** Pliez un genou, placez le pied opposé sur ce genou. Vous devez voir un triangle entre vos jambes. Attrapez votre genou fléchi en passant une main dans le triangle. Collez votre coude contre le genou qui fait le triangle afin d'ouvrir la hanche. Reposez la tête et les épaules, faites quelques respirations pour vous détendre.

**But** = amener doucement le genou qui est dans vos mains vers le buste, en gardant l'ouverture de la hanche grâce au coude. Vous allez sentir le fessier s'étirer.

Conseils : Allez-y par palier en prenant le temps de respirer et de vous relâcher. Si vous avez mal, c'est que vous allez trop loin trop vite.

**Option 4 : Allongé(e) sur le ventre.** Placer vous d'abord à quatre pattes. Croisez une jambe devant l'autre.

- Niveau 1 : Venez-vous assoir sur le pied qui n'a pas bougé.
- Niveau 2 : allongez en arrière la jambe pour vous coucher sur le genou qui est venu croiser devant. Avec vos coudes, gérez la puissance de l'étirement en vous couchant plus ou moins en avant.

Conseils : Allez-y par palier en prenant le temps de respirer et de vous relâcher. Si vous avez mal, c'est que vous allez trop loin trop vite.