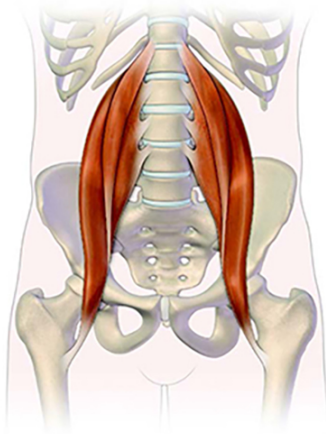
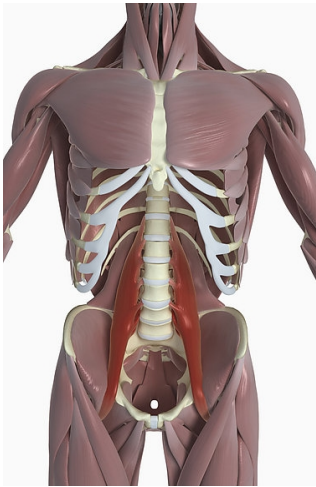
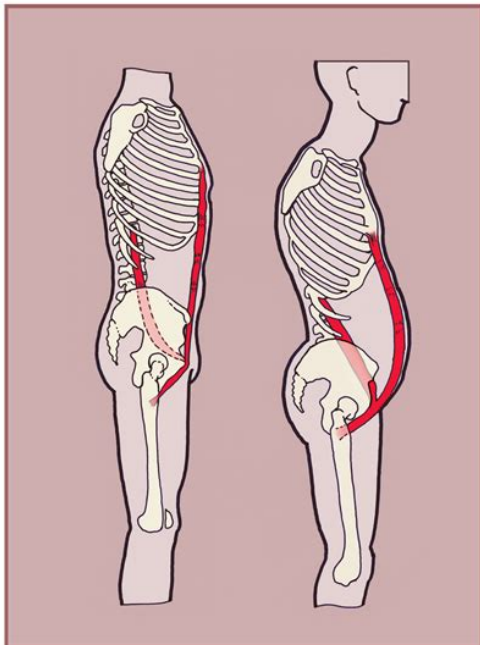


- PSOAS -



Anatomie : Le psoas prend son origine sur les lombaires, il suit un trajet oblique vers le bas et l'extérieur pour descendre dans la hanche (fémur). C'est grâce à lui que l'on peut se pencher en avant ou lever le genou. On en a un de chaque côté.



Pourquoi l'étirer ?

Un psoas tendu est très souvent à l'origine de lombalgie. L'étirer permet la plupart du temps de soulager les douleurs de dos.

Une bonne posture = un psoas qui va bien !

Comment y remédier ?... Muscler votre dos !

-> Renforcer les muscles du dos par des exercices de musculation permet une meilleure posture, le psoas garde sa physiologie.

Ainsi, il n'est pas tiré constamment, ce qui le fait se contracter à force.

ETIREMENT :

Niveau 1 : Avec une chaise (pour ceux qui ont prothèse de hanche ou douleur au genou).

Placez-vous face à une chaise (la mettre contre le mur afin d'éviter qu'elle ne glisse).

Posez un pied sur l'assise en prenant soin d'être éloigné d'un pas en arrière (avoir la jambe qui est à terre tendue). Redressez-vous pour regarder bien en face de vous.

But = avancer le bassin vers le mur en restant bien droit surtout. Vous allez sentir l'étirement dans l'aîne et possible dans la cuisse et remonte dans le ventre.

Exemple : pour étirer le psoas droit, on place le pied gauche sur l'assise de la chaise.


Niveau 2 : Fente avant. Mettez-vous près d'une table basse ou du lit.


Posez un genou au sol (vous pouvez mettre un coussin si douleur).


Faites-en sorte d'avoir l'autre pied un peu en avant et surtout le genou à 90° (le genou ne doit pas dépasser les orteils).

Redressez-vous, c'est important que votre dos soit bien droit et ne plus fléchir en avant.

But = avancer le bassin vers l'avant afin de sentir l'étirement dans l'aîne (de la jambe où le genou est au sol) puis la cuisse et/ou le ventre.

 Tenez-vous au lit ou à la table pour éviter de tourner le dos et vous faire mal

 Prenez soin de ne pas vous pencher en avant quand vous avancez le bassin, car vous raccourcissez le muscle et le but est de l'étirer.

 Pendant l'étirement, si le genou dépasse les orteils, prenez le temps d'avancer le pied pour pouvoir aller plus loin.

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

Je ne donne pas de temps car je trouve qu'un étirement doit être fait au ressenti, vous pouvez le faire plusieurs fois de suite en prenant votre temps, et n'oubliez pas de bien respirer.

Niveau 3 : Allongé. Placer vous assis(e) **au bord** du lit. Apportez un genou vers votre poitrine et gardez le dans vos mains. Basculez en arrière pour vous allonger sur le lit. Respirez et relâchez-vous.

But = sentir l'étirement dans l'aîne de la jambe qui pend. Si vous êtes bien au bord du lit, vous pourrez un peu plus relâcher la jambe pendante et accentuer l'étirement.

NB : si le lit est trop bas et que votre pied touche le sol rapidement, pensez à la table du salon ?