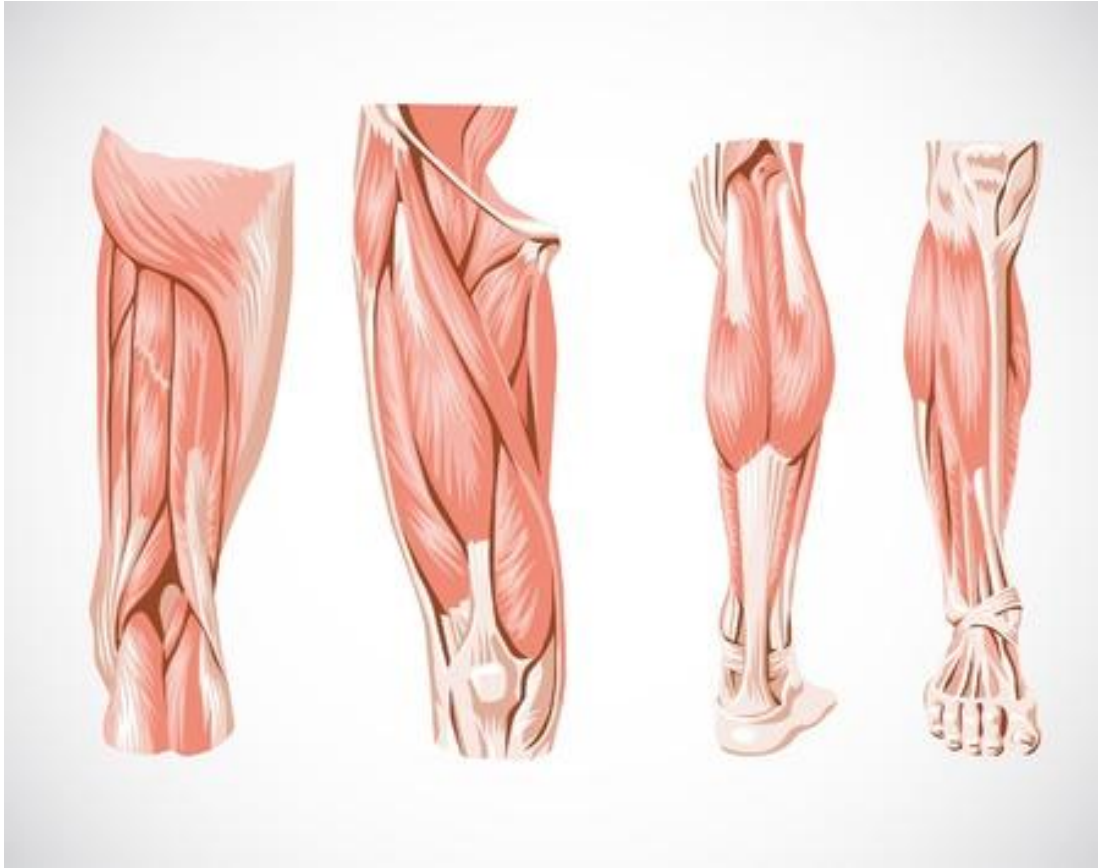


Étirement des muscles du membre inférieur :



Le membre inférieur peut se séparer en deux parties :

- *La cuisse, constituée d'un os unique et de multiples muscles*
- *La jambe composée du tibia et de la fibula (péroné) et comprenant aussi de nombreux muscles.*
 - o *Nb : sauf la partie antéro-médiale du tibia qui est libre.*

Le poids du corps est transmis aux jambes par l'intermédiaire des articulations coxo-fémorales, pour l'orienter ensuite vers les pieds.

Les membres inférieurs ont non seulement un rôle primordial dans la locomotion (marche, course, saut...) mais elles sont aussi des éléments de stabilité, et peuvent perturber l'ensemble de l'équilibre structurel du corps...

Règles du jeu :

- Ne pas forcer.
- Augmenter les tensions progressivement.
- Respirer profondément.
- S'hydrater pour drainer un maximum l'inflammation

Rappels : (cf fiche explication sur les étirements)

- Les étirements peuvent être effectués de deux façons :
 - Contracter/relâcher
 - Passivement

Étirements clés :

- Muscle gastrocnémien :

Les muscles gastrocnémiens constituent, avec le muscle soléaire, le triceps sural. Situé dans la loge postérieure du mollet, triceps sural donne la forme charnue au mollet.

Ces muscles sont responsables de la flexion de la jambe.

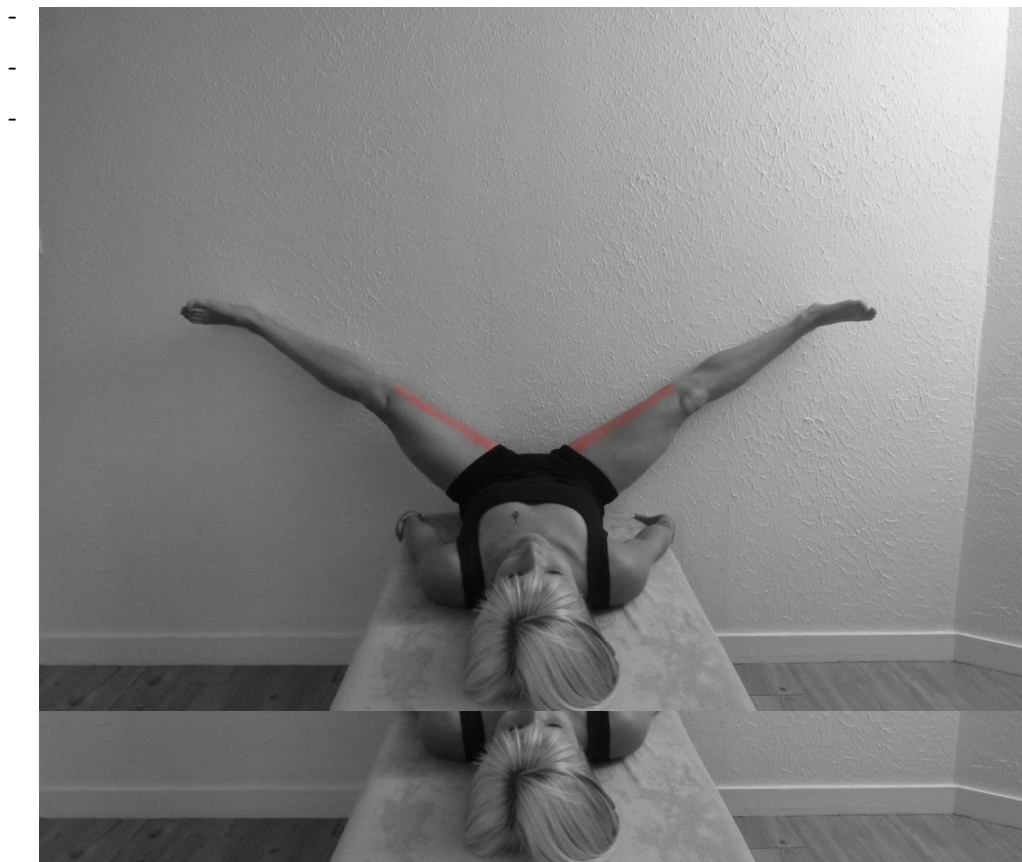


- *Conserver le pied de la jambe à étirer bien à plat.*
- *L'augmentation de l'amplitude de fente avant, augmente la tension (ici en rouge) au niveau du mollet.*

- *Muscles adducteurs :*

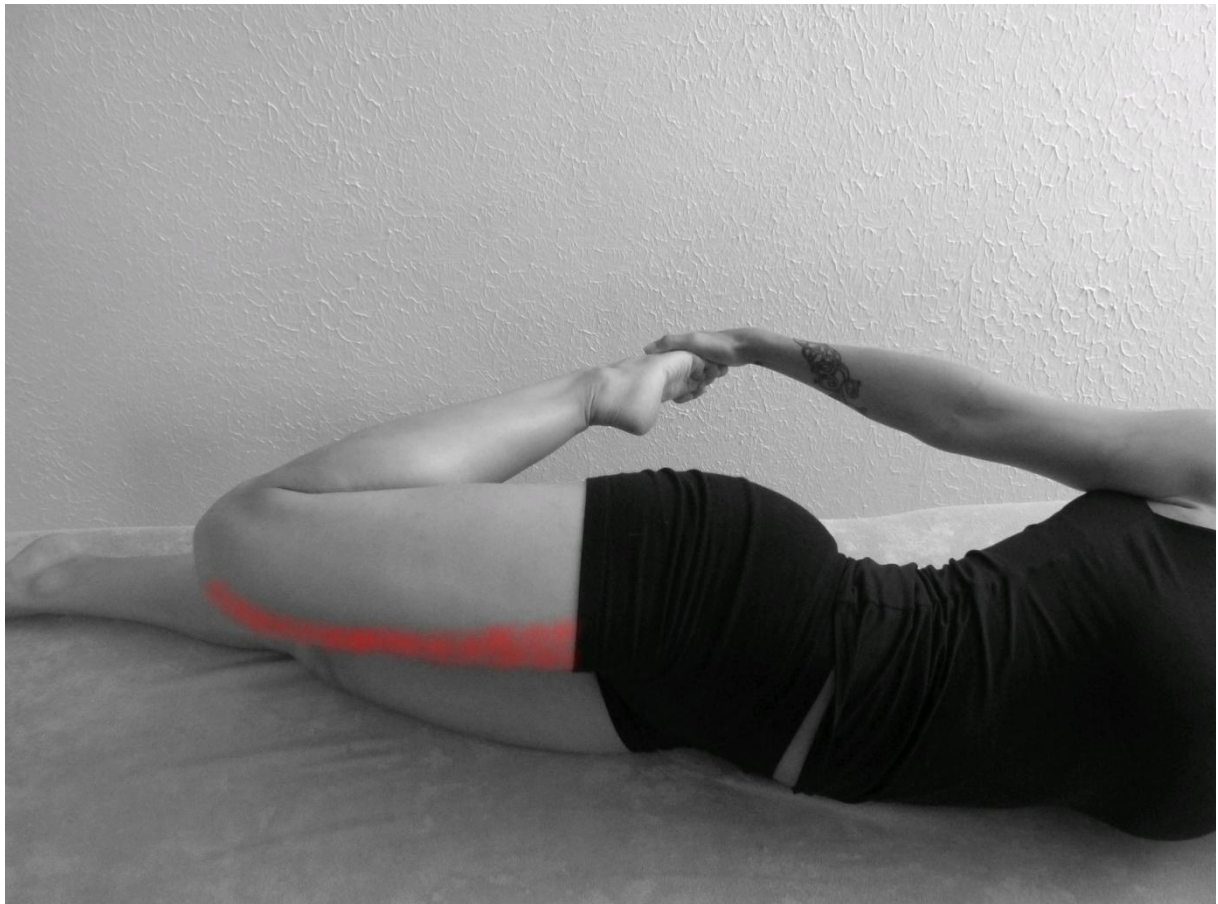


- *Position de départ.*



- *Laisser le poids des jambes étirer progressivement les muscles adducteurs.*

○ *Muscle Quadriceps :*



Verhaegen-Ardoli Sébastien
Ostéopathe

Centre -Delta- (porte 29)
4 Bd de Creach gwen
29000 Quimper

02.90.41.68.42



www.osteopathe-quimper-creach-gwen.fr/