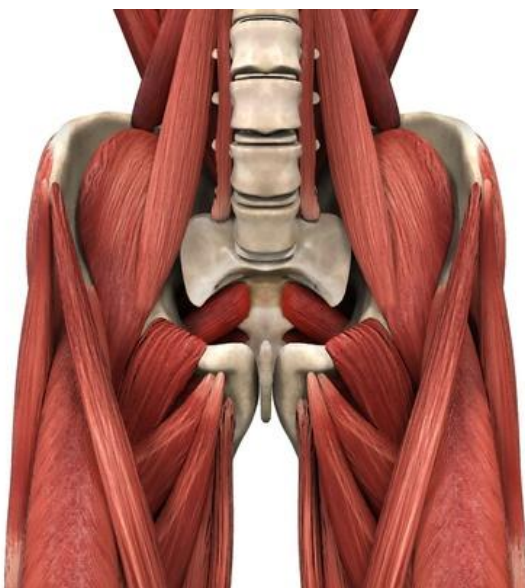


Etirements de la sphère pelvienne :

- La sphère pelvienne qu'est ce que c'est ? (Petra eo se?)

Située à la jonction du tronc et des membres inférieurs, la ceinture pelvienne, constitue la majeure partie du squelette du bassin. Elle est constituée des deux os iliaques (coxaux), ainsi que du sacrum.

Elle est, d'une part, le siège de nombreuses insertions musculaire tel que les adducteurs situés sur les branches pubiennes, mais aussi un carrefour musculaire ou s'entrecroisent plusieurs muscles tel que le psoas-iliaque.



Quelques exemples de muscles :

- Psoas iliaque
- Sartorius
- Fessiers
- ...

Vous venez de bénéficier d'un acte ostéopathique dans lequel cette zone a été manipulée. En complément, et afin de maximiser les chances de rééquilibration durable, il est important de connaître quelques étirements et/ou conseil d'hygiène concernant la sphère pelvienne.

Les exercices suivants sont issues d'une étude biomécanique, cependant ils peuvent ne pas correspondre à vos besoin. Si tel est le cas n'hésitez pas à mon contacter via : <https://osteopathe-quimper-creach-gwen.fr/content/contact>

Règles du jeu :

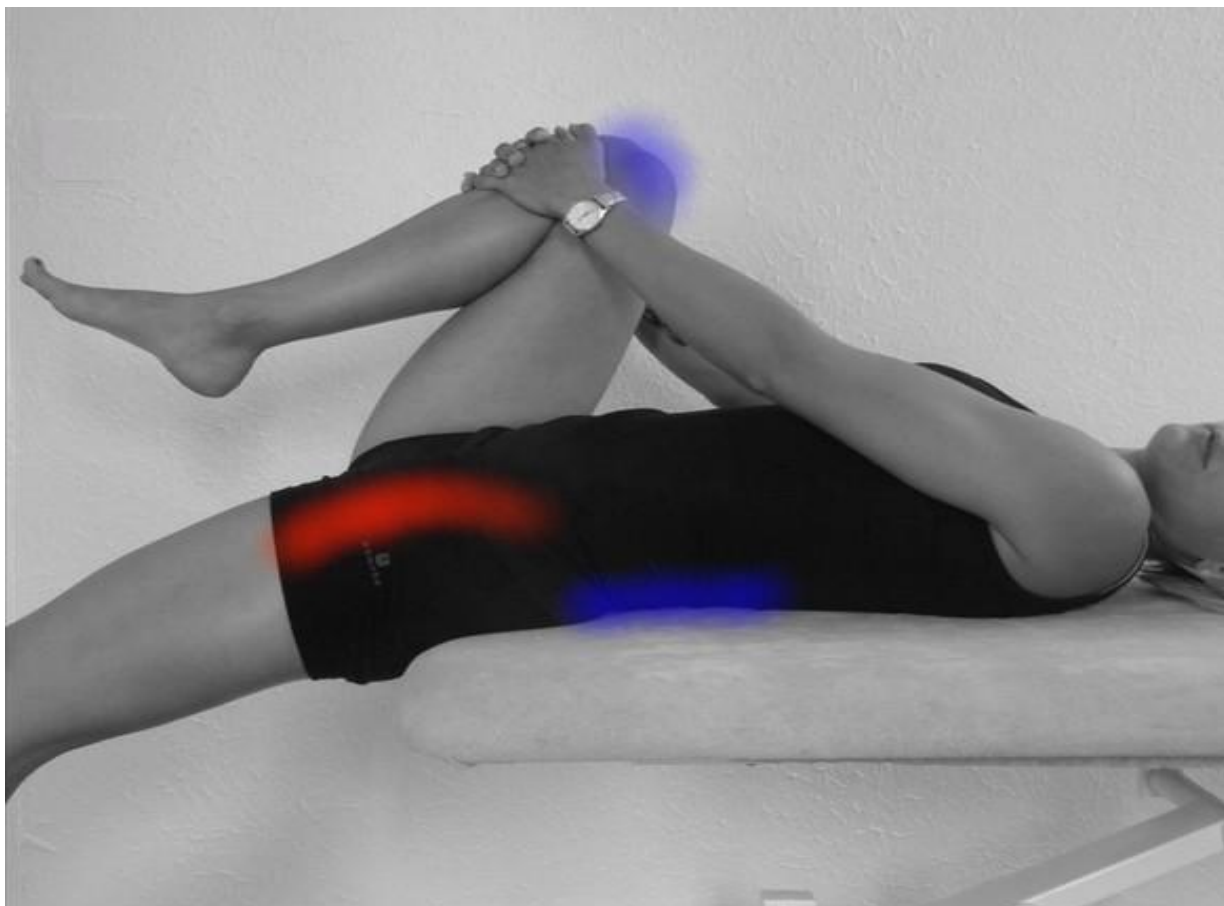
- *Ne pas forcer.*
- *Augmenter les tensions progressivement.*
- *Respirer profondément.*
- *Éviter le port de charges.*
- *S'hydrater pour drainer un maximum l'inflammation*

Rappels : (cf fiche explication sur les étirements)

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

Étirement clés :

- Muscle Psoas-iliaque



- *En rouge, la zone concernée par l'étirement.*
- *En bleu, la flexion de la jambe opposée limite la lordose et protège le rachis lombaire.*

- Muscle Pyramidal :



1) *Position de départ*



2) *A l'aide de la main coté opposé, amorcer une flexion + adduction passives.*



3) Augmenter le/les paramètres en fonction de la tension ressentie (zone rouge ci-dessus)

- Muscle petit fessier :



