ETIREMENT DU MUSCLE PSOAS

Pour mieux comprendre la position de l'étirement et la physiologie du muscle, voici une planche d'anatomie sur laquelle vous pouvez visualiser ses insertions et son trajet ; des lombaires jusqu'à l'extrémité supérieure du fémur dans sa partie interne.
Il sert notamment à fléchir la hanche.

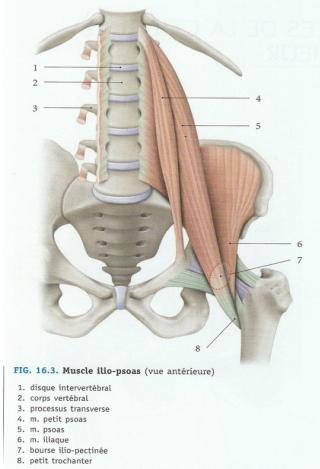

FIG. 16.3. **Muscle ilio-psoas** (vue antérieure)
1. disque intervertébral
2. corps vertébral
3. processus transverse
4. m. petit psoas
5. m. psoas
6. m. iliaque
7. bourse ilio-pectinée
8. petit trochanter

1- Pour réaliser l'étirement, se positionner en position dite du chevalier servant.
Ici nous allons étirer le muscle psoas gauche.
Pour plus de confort, il est possible de placer un petit coussin sous le genou en appui au sol.

2- La jambe droite est fléchie à environ 90°, le pied à plat au sol.
Il est important de garder le dos droit tout au long de l'étirement.

3- Avancer le genou droit, dans l'axe du pied, afin de mettre en tension le muscle gauche.
La tension va être ressentie au niveau de l'aine gauche ou du haut de la cuisse.
Un étirement ne dois jamais être douloureux !

4- Une fois la mise en tension obtenue, maintenir la position, sans faire d'à-coups, durant 30 secondes. Répéter 3 fois de chaque côté en alternant droite/gauche.