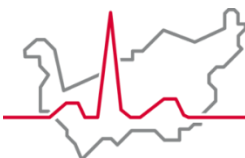


Muscle piriforme

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Ce document a pour but de vous donner des conseils et exercices suite au syndrome du « muscle piriforme ».



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

POURQUOI ÉTIRER VOTRE PIRIFORME OU PYRAMIDAL ?

Le syndrome dit du « muscle piriforme » (ou pyramidal) peut être provoqué par compression du nerf sciatique par ce muscle.

Chez environ 60 % des individus, le nerf sciatique passe sous ce muscle. Chez environ 40 % des individus, le nerf sciatique passe à travers ce muscle et peut donc être comprimé par ce dernier.

Une blessure ou un entraînement trop poussé en course à pied peut amener des spasmes et des contractures dans le piriforme et engendrer une compression du nerf sciatique.

Ce phénomène se manifeste par une douleur ressentie d'un seul côté du corps, dans la région fessière, et/ou tout le long de la jambe jusqu'au pied.

EXERCICES



- Assis-e, la jambe à étirer en tailleur sur l'autre jambe
- Garder le dos droit
- Tenir la position 30 secondes
- Répéter l'exercice 3 fois

N.B. : la tension musculaire doit être ressentie dans la fesse.



- Assis-e, les jambes tendues
- Plier la jambe à étirer
- La passer au-dessus de l'autre jambe qui reste tendue
- Amener la main opposée à la jambe à étirer au-devant de la jambe à étirer
- Garder le dos droit
- Tenir la position 30 secondes
- Répéter l'exercice 3 fois



- Couché-e sur le dos
- Plier la jambe qui ne sera pas étirée et la tenir avec le bras
- Amener la jambe à étirer en tailleur sur l'autre jambe
- Tenir la position 30 secondes,
- Répéter l'exercice 3 fois

N.B. : attention à ce que le dos reste en contact avec le sol ou le lit.

CONTACT

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, +41 (0)27 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, +41 (0)27 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, +41 (0)27 604 73 93