

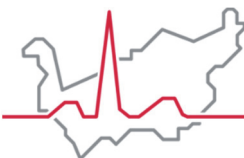
# Muscle piriforme

## INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie  
Centre Hospitalier du Valais Romand

**Pourquoi étirer votre piriforme ou pyramidal ?**



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

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.



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 et  
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  
et répéter l'exercice 3 fois.

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

# Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand

## Secteur médico-thérapeutique

### Service de physiothérapie

#### Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

#### Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

#### Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

#### Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

#### Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33