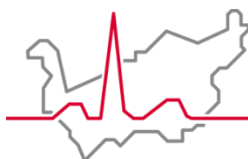


Muscle psoas

INFORMATION AUX PATIENTS



Ce document a pour but de vous donner des conseils et exercices.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

POURQUOI ÉTIRER SON PSOAS ?

Lorsque le muscle psoas est trop tendu, il exerce une tension beaucoup trop importante dans le bas du dos et peut ainsi engendrer des douleurs lombaires.

De plus, la position couchée sur le dos avec les jambes tendues devient difficile à supporter. Ce muscle peut aussi être responsable de douleurs abdominales basses.

N'hésitez donc plus, prenez quelques minutes pour lire ce feuillet et apprendre à étirer ce muscle afin de soulager vos maux.

EXERCICES



- Prendre la position illustrée sur l'image ci-contre
- Tenir cette position 30 secondes
- Répéter l'exercice 3 fois



- Tendre la jambe à étirer en arrière
- Pencher le dos vers l'arrière
- Tenir la position 30 secondes
- Répéter l'exercice 3 fois



- Demander l'aide d'une tierce personne pour cet étirement
- Tenir la position 30 secondes
- Répéter l'exercice 3 fois

Effectuer 3 séries par jambe

Tenir environ 30 secondes chaque posture

Répéter les exercices 2 à 3 fois par semaine !

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

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication de l'Hôpital du Valais.