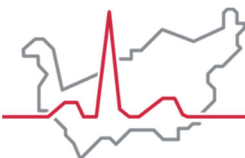


# Muscle psoas

## INFORMATION AUX PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie  
Centre Hospitalier du Valais Romand



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

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



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  
et 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 !**





## 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