

Les hanches

Article publié le 13 juillet 2017

Une petite parenthèse cette semaine en délaissant le cou pour parler de mes amis et clients assis toute la journée au boulot et qui retournent devant le téléviseur ou l'ordinateur le soir. C'est en faisant mon cours sur ma spécialisation des hanches que le professeur en a glissé un mot et je me suis dit que ce n'est pas faux tout cela.

Pour commencer, le hanche est une articulation à pivot à presque 360° mais qui l'utilise à sa pleine capacité? Ces gens assis ne sollicitent qu'un mouvement d'avant en arrière pour se lever et s'asseoir et c'est normal d'avoir ces muscles plus tendus. Par contre, qu'en est-il des muscles qui amènent la hanche sur le côté et de ceux qui permet au bassin de bouger librement en alternance comme à la marche? Ils s'atrophient et deviennent plus faibles parce que l'on ne les utilise pas. Les hanches deviennent en bloc et les maux de dos surviennent.

Étirement des muscles fléchisseurs



En massage, on peut avoir un effet sur les muscles tendus et non sur les muscles faibles. L'image démontre les muscles qui font partie des fléchisseurs de la hanche comme le psoas-iliaque (réactif au stress et aux émotions), le tenseur du fascia lata qui se termine par la bandelette ilio-tibial, les adducteurs (intérieur) et le quadriceps. Pour les audacieux, on peut faire cet étirement en douceur. Sinon, l'étirement du "petit chien" est très efficace pour travailler les autres plans de la hanche.



<https://www.amaza.fr/comment-muscler-ses-fesses/petit-chien-moyens-fessiers/>

Alors, si on faisait équipe pour un meilleur travail? Ensemble, nous travaillerons à augmenter la souplesse de vos articulations.