

## A PROPOS DU STRETCHING DES ISCHIOS-JAMBIERS...

La plupart des sportifs procèdent systématiquement à une préparation à l'effort dans laquelle figurent des exercices d'étirement. Bien que beaucoup d'inconnues demeurent en ce qui concerne le meilleur programme de préparation, il est probable que, bien dosés et correctement pratiqués, les étirements améliorent la flexibilité des muscles, préviennent les blessures et améliorent les performances.

**Les blessures des muscles ischios-jambiers** sont parmi les plus fréquentes et leur caractère récidivant sont, pour certains, un véritable frein à la pratique de leur sport.

Plusieurs travaux se sont penchés sur l'efficacité des étirements statiques ou dynamiques des ischios-jambiers dans la prévention des blessures, sur la persistance de leurs effets dans le temps et sur leurs effets sur les performances .(1-16)

**Nous suggérons que le stretching des ischios-jambiers soit combiné avec celui du psoas.**

En effet, la tendance au raccourcissement récurrent, voire permanent, des muscles ischios-jambiers est souvent associée à une attitude chronique en flexum du genou, même minime : à la mobilisation passive, un testing minutieux montre que l'extension complète du genou n'est le plus souvent pas atteinte et on observe une augmentation de la rigidité tissulaire dans les derniers degrés. Cette tendance au flexum persiste en position debout.

Or, ce flexum du genou correspond certes à une flexion permanente de la jambe sur la cuisse mais aussi à une flexion de la cuisse sur le bassin ! **Cette attitude en flexion de la cuisse sur le bassin a pour conséquence, comme cela a été montré, d'entretenir un raccourcissement chronique du psoas, car, en effet, si des sujets sont contraints, par un appareillage externe, à marcher genoux fléchis (30°), on constate que ischios-jambiers et psoas se raccourcissent de manière similaires !(17)**

**A des psoas courts correspondent des ischios-jambiers courts !**

**Dès lors, il est logique, pour garantir une efficacité de l'étirement des ischios-jambiers, d'étirer également le psoas.**

Malheureusement, peu d'études se sont intéressées à l'étirement des psoas et à la manière de procéder.

**Etirer le muscle psoas n'est pas chose facile.** Les exercices proposés sont souvent inefficaces et/ou réalisés de manière imparfaite. Le maintien de la position pendant le laps de temps nécessaire à l'étirement peut être mal aisé.

**LE COUSSIN EXTENSIT permet un étirement progressif, bilatéral et programmable en durée des muscles psoas. Le sacrum est maintenu par le nez du coussin et la position en extension de la colonne vertébrale favorise le glissement vers le bas des 2 iliaques libres de tout support et des articulations coxo-fémorales, ce qui étire lentement les psoas. A combiner avec des étirements statiques et/ou dynamique des ischio-jambiers. Il est impératif de se conformer strictement au mode d'emploi du coussin Extensit.**

1. Booth L. Mobility, stretching and warm-up: Applications in sport and exercise. *SportEX Medicine*. 2008;37:20–23.
2. Shrier I. Does stretching improve performance? A systematic and critical review of the literature. *Clin J Sport Med* . 2004;14:267–273. doi: 10.1097/00042752-200409000-00004. [PubMed] [Cross Ref]
3. Bishop D. Warm up 1. Potential Mechanisms and the effects of passive warm up on exercise performance. *Journal of Sports Medicine*. 2003;33:439–454. doi: 10.2165/00007256-200333060-00005. [PubMed] [Cross Ref]
4. McMillian D, Moore J, Hatler B, Taylor D. Dynamic vs. Static-Stretching Warm Up: The Effect on Power and Agility Performance. *J Strength Cond Res* . 2006;20:492–499. doi: 10.1519/18205.1. [PubMed] [Cross Ref]
5. Young W, Behm D. Should Static Stretching be used during a Warm-Up for Strength and Power Activities? *Journal of Strength and Conditioning*. 2002;24:33–37.
6. Dadebo B, White J, George K. A survey of flexibility training protocols and hamstring strains in professional football clubs in England. *British Journal of Sports Medicine*. 2004;38:388. doi: 10.1136/bjism.2002.000044. [PMC free article] [PubMed] [Cross Ref]
7. Cross K, Worrell T. Effects of a Static Stretching Program on the Incidence of Lower Extremity Musculotendinous Strains. *Journal of Athletic Training*. 1999;34:11–14. [PMC free article] [PubMed]
8. Worrell T, Perrin D. Hamstring Muscle Injury: The Influence of Strength, Flexibility, Warm-Up, and Fatigue. *J Orthop Sports Phys Ther* . 1992;16:12–18. [PubMed]
9. Orchard J, Seward H. Epidemiology of injuries in the Australian football league, seasons 1997–2000. *British Journal of Sports Medicine*. 2002;36:39–45. doi: 10.1136/bjism.36.1.39. [PMC free article] [PubMed] [Cross Ref]
10. Hartig D, Henderson D. Increasing Hamstring Flexibility Decreases Lower Extremity Overuse Injuries in Military Basic Trainees. *The American Journal of Sports Medicine*. 1999;27:173–176. [PubMed]
11. Jonhagen S, Németh G, Eriksson E. Hamstring Injuries in Sprinters – The Role of Concentric and Eccentric Hamstring Muscle Strength and Flexibility. *The American Journal of Sports Medicine*. 1994;22:262–266. doi: 10.1177/036354659402200218. [PubMed] [Cross Ref]
12. Cross KM, Worrell TW. Effects of a Static Stretching Program on the Incidence of Lower Extremity Musculotendinous Strains. *Journal of Athletic Training*. 1999;34:11–14. [PMC free article] [PubMed]
13. Liemohn W. Factors related to hamstring strains. *J Sports Med Phys Fitness* . 1978;18:71–76. [PubMed]
14. Witvrouw E, Danneels L, Asselman P, D'Have T, Cambier D. Muscle Flexibility as a Risk Factor for Developing Muscle Injuries in Male Professional Soccer Players: A Prospective Study. *The American Journal of Sports Medicine*. 2003;31:41–46. [PubMed]
15. Bandy WD, Irion JM, Briggler M. The effect of time and frequency of static stretching on flexibility of the hamstring muscles. *Phys Ther*. 1997 Oct;77(10):1090-6.
16. de Weijer VC, Gorniak GC, Shamus E. The effect of static stretch and warm-up exercise on hamstring length over the course of 24 hours. *J Orthop Sports Phys Ther*. 2003 Dec;33(12):727-33.
17. Rhie TY, Sung KH, Park MS, Lee KM, Chung CY J. Hamstring and psoas length of crouch gait in cerebral palsy: a comparison with induced crouch gait in age- and sex-matched controls *J Neuroeng Rehabil*. 2013 Jan 30;10:10.

[www.proactionclinic.com](http://www.proactionclinic.com)