

# Sébastien Plante

physiothérapeute et ostéopathe

## Le psoas, un muscle négligé dans les douleurs lombaires!

Malheureusement, les gens ne connaissent souvent que les muscles superficiels et esthétiques, comme les biceps, les pectoraux et les muscles qui font de belles fesses ! Mais les gens ignorent les muscles les plus importants comme le psoas. Le muscle psoas est fondamental à connaître puisqu'il est responsable d'environ 50% des lombalgies. Pourtant, beaucoup de professionnels oublient de s'en préoccuper et de l'évaluer et ce faisant, ne parviennent pas à aider efficacement leurs patients. Dans notre société nord-américaine, nous avons tendance à nous fier beaucoup trop souvent uniquement sur le résultat d'examen par radiographie et imagerie médicale. Ces tests ne devraient être utilisés uniquement lorsqu'on obtient dans notre examen objectif des éléments suffisants pour établir qu'une structure mécanique puisse être endommagée et que l'intervention chirurgicale peut être envisagée. Ce n'est pourtant pas ce qui se passe. Lorsqu'on n'obtient pas les résultats escomptés ou que l'on atteint un plateau de récupération, plusieurs médecins réfèrent immédiatement pour de tels examens dans l'espoir que l'on trouve la réponse au problème du patient et souvent, ces résultats s'avèrent négatifs.

Le psoas est un muscle qui origine de la hanche, qui traverse l'abdomen dans le quadrant inférieur et qui s'attache profondément sur les cinq vertèbres lombaires. Ce muscle a une prédisposition particulière à devenir tendu puisque son fascia est en continuité avec celui du rein et également en continuité avec le diaphragme. Ce faisant, le psoas réagit énormément au stress émotionnel et particulièrement, aux peurs. Les peurs constituent l'émotion négative prédominante à l'heure actuelle sur la planète. De plus, étant donné les postures assises fréquentes dans les divers poste de travail, le psoas ne bénéficiant pas d'étirement sur une base régulière, accumule ces stress et devient rapidement tendu, voir même rétracté.

Par conséquent, il exerce une tension beaucoup trop importante dans le bas du dos et engendre des douleurs lombaires. La position couchée sur le dos les jambes allongées devient difficile à tenir longtemps car la douleur s'installe et oblige l'individu à changer de position. Le psoas est également en cause dans plusieurs douleurs abdominales basses. Chez les personnes âgées, il engendre une flexion du tronc vers l'avant. Qui n'a pas déjà remarqué que les personnes âgées ont tendance à marcher de plus en plus courbées vers l'avant. Ce faisant, ils perdent progressivement l'extension de la hanche; font des pas de plus en plus petits et leur équilibre devient de plus en plus précaire. Comme l'extension de la hanche devient limitée, la lubrification de la partie arrière de la hanche ne se fait plus adéquatement et les phénomènes de dégénérescence s'installent. L'usure qui s'ensuit devient parfois tellement importante que les orthopédistes doivent procéder à une intervention chirurgicale, la prothèse totale de hanche. Il se fait à tous les jours dans tous les hôpitaux du Québec de multiples remplacements de hanche par prothèse totale qui pourraient souvent être évités par l'application sur une base régulière d'exercices d'étirement du psoas à domicile. Ces exercices sont très simples à exécuter et sont démontrés parfaitement dans le DVD d'exercices thérapeutiques « les exercices sur mesure pour vos problèmes physiques » disponible dans toutes les grandes librairies. Cela ne vous prendra que cinq minutes par jour mais vous préviendrez bien des maux. Ces exercices devraient être pratiqués par tous. Consultez le site internet [www.sebastienplante.com](http://www.sebastienplante.com) pour visualiser un exercice important à connaître chaque mois. À vous d'agir!

Sébastien Plante, physiothérapeute et ostéopathe  
[www.sebastienplante.com](http://www.sebastienplante.com)