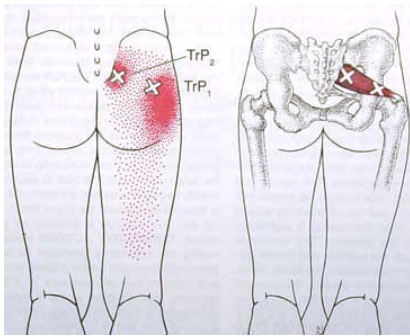
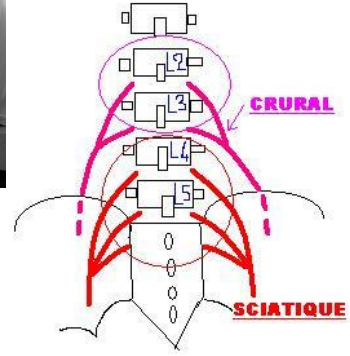
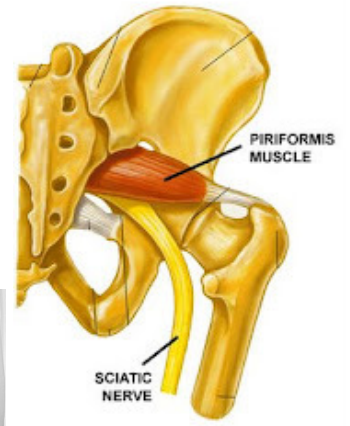


Stretching du muscle PIRIFORME (piriformis)

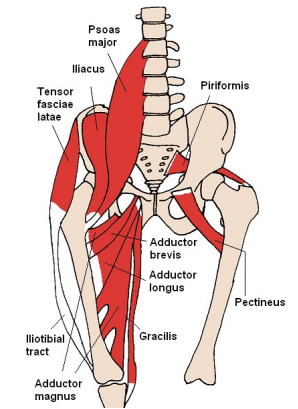
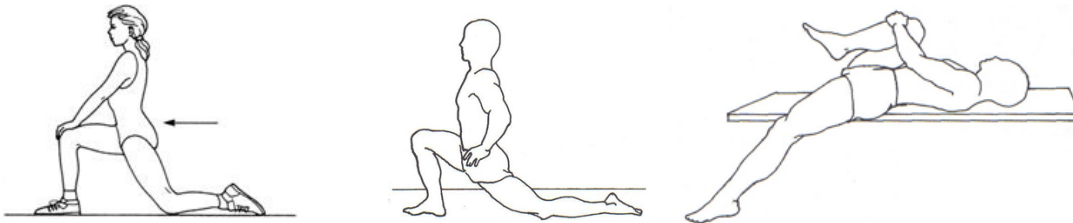
Sciatique et cruralgie

Les gens accusent facilement, et souvent à tort, le nerf sciatique de causer les douleurs à la fesse ou la jambe qui les font souffrir. La cause intrinsèque la plus fréquente est une compression ou une adhérence avec un muscle de la fesse (piriforme ou pyramidal) ou des ischio-jambiers.



Position du pigeon en Yoga

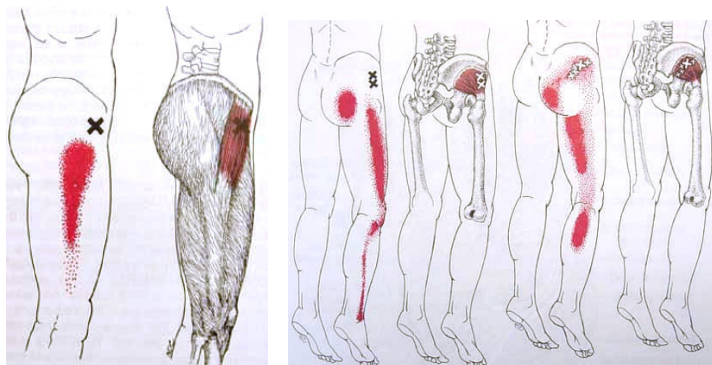
Stretching du muscle PSOAS



Stretching du Fasciae latae ->



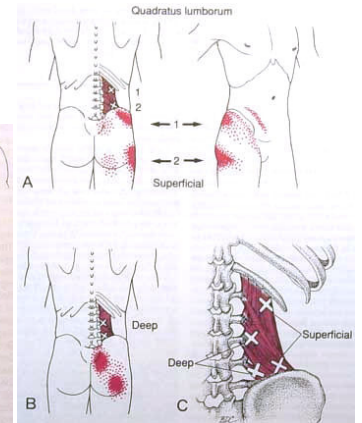
Trigger Points



Fasciae latae

Fessiers

Psoas



Carré des lombes