

## « EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

### ÉTIRER SON PLAN MUSCULAIRE POSTÉRIEUR

Le but de ce stretching est de mettre en tension tout mon système musculo aponévrotique (membraneux) postérieur, plus spécifiquement les muscles Ischios-jambiers, de la région dorso lombaire, afin de permettre une meilleure adaptation à l'effort ou aux contraintes.

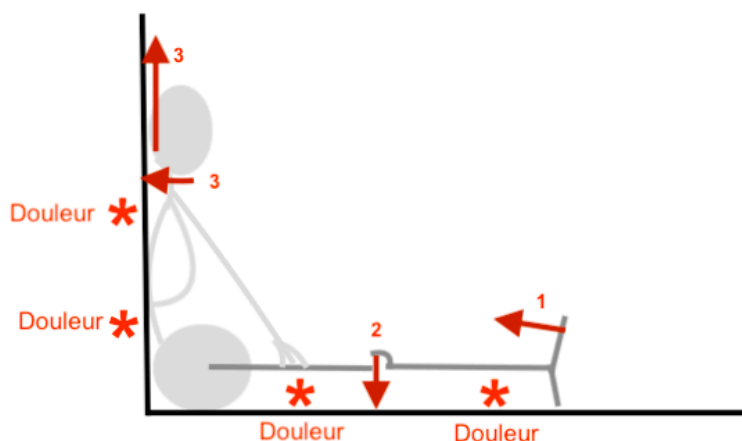
Cette chaîne est stimulée dès lors que nous sommes debout en mouvement (marche). Nous passons notre vie à la stimuler, il faut donc passer du temps à l'étirer.

Cet étirement devrait faire partie de notre vie quotidienne au même titre que de se laver les dents.

#### Comment faire ?

Assis dos au mur les jambes tendues vers l'avant, les pieds en contact, les mains posées sur les cuisses.

Tirer les pointes de pieds vers soi, écraser les genoux, plaquer les cervicales au mur afin de faire une extension du rachis.



*Étirement du plan postérieur*

Lorsque des douleurs apparaissent, elles sont significatives de tensions musculaires donc de TMS aux endroits sensibles.

La répétition de ces étirements permettront à ces douleurs de disparaître et donc aux TMS.