

Les 2 se terminent en un tendon commun au niveau du petit trochanter. Lorsque l'on observe l'anatomie, il est intéressant de voir que certains nerfs passent au sein même de ce muscle notamment le nerf crural, entre iliaque et psoas.

2 – À quoi sert-il ?

Le psoas iliaque est un muscle puissant car c'est le plus grand fléchisseur de la cuisse sur le bassin.

C'est également un faible rotateur externe. Cependant, ses fonctions mécaniques varient selon l'endroit où l'on envisage son point fixe. Il contribue à la fois à la station debout en assurant l'équilibre du tronc et à la marche en permettant la flexion de la cuisse du membre mobile lors de la phase d'appui unipodal.

3 – Qu'engendre la tension du muscle psoas iliaque?

Lorsque le psoas est trop tendu, il exerce une tension beaucoup trop importante dans le bas du dos et engendre des douleurs lombaires : il est responsable d'environ 50% des lombalgies. 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, elles 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 se réduit, la lubrification de la partie arrière de celle-ci ne se fait plus adéquatement et les phénomènes de dégénérescence s'installent.

Concernant le nerf crural, nous sommes en droit de nous interroger en présence de cruralgie si nous avons affaire à un problème au niveau lombaire ou une tension excessive des chefs iliaque et psoas comprimant alors le nerf crural.

5 – Rapports anatomiques du muscle psoas iliaque et de son fascia

En haut : Rapport avec le diaphragme d'où lien avec le stress et la douleur accentuée par la toux.

Chaque côté des lombaires : Rapport avec les reins dont l'émotion en Médecine Traditionnelle Chinoise est la peur (besoin de sécurité, peur de perte matérielle, affective...)

Rapport avec la chaîne ganglionnaire sympathique lombaire (action sur les viscères)

Rapport avec le plexus lombaire (nerf sciatique et nerf crural) d'où sciatgie et cruralgie.

Rapport avec les veines lombaires d'où lombalgie dite essentielle due à la stase veineuse.

Dans la fosse iliaque : Rapport avec le colon (1ère partie et dernière partie), d'où constipation, colon = lien avec conflits familiaux.

Rapport avec le nerf crural d'où cruralgie.

6 – Mais, qu'est-ce qu'un fascia?

Les fascias sont de minces membranes fibreuses et malléables qui constituent une sorte de gaine et enveloppent toutes les structures du corps (muscles et groupes musculaires, os, artères, organes, glandes, etc.). Exemple : Le fascia entourant les organes de l'abdomen se nomme le péritoine, le cœur : le péricarde, les poumons : la plèvre, le cortex : les méninges etc... Ils forment un réseau qui supporte et relie toutes ces structures – comme un filet bien ajusté. Leur ensemble est parfois appelé « deuxième squelette » ou « structure subtile ».

Les fascias sont innervés. Les fibres tubulaires qui les composent servent aussi de voie de circulation au liquide lymphatique. Ils l'acheminent aux vaisseaux lymphatiques, puis aux ganglions.

Que trouve-t-on dans les fascias :

- Du tissu conjonctif dense, très riche en fibres au renouvellement lent et à l'élasticité importante : elles peuvent s'étendre jusqu'à 2 fois et demi leur longueur. 60 % de la masse des fascias est constitué de fibres de collagène : souples, elles servent de charpente aux cellules avoisinantes.
- Des fibres de réticuline qui participent à la formation des organes lymphoïdes (moelle osseuse, rate, amygdales, ganglions lymphatiques, thymus) et servent de squelette pour la cicatrisation et la réparation des tissus.
- Une matrice, substance fondamentale, composée de 70% d'eau et de 30% de colloïde , (substance qui ne peut pas traverser la membrane d'un dialyseur)
- Des cellules.

7 – Ce qu'il faut retenir sur les fascias

✓ Ils joueraient un rôle non négligeable dans l'équilibre physiologique et, par conséquent, dans le bien-être psychique. Comme tous tissus vivants, ils peuvent être blessés ou malades.

✓ La biochimiste américaine Ida Rolf a été dans les années 1930 la première à étudier leurs propriétés, dont leur aspect « plastique » (qui peut garder des empreintes). «Langue du psychisme», ils peuvent garder en mémoire, pendant des années les stress et chocs subits. Tout traumatisme physique, psychologique, ou biologique rétracte et crispe le fascia, altère la qualité de distribution énergétique, sanguine, et perturbe l'équilibre de l'organisme.

✓ Pourquoi le psoas réagit énormément au stress émotionnel et particulièrement, aux peurs ? Parce que son fascia est relié à celui des reins. Or en Médecine Traditionnelle Chinoise, ces derniers sont reliés au sentiment de la peur. Et par le jeu de réseau entre les fascias, sont également concernés le diaphragme (maîtrise de la respiration respiration, lien avec les lombaires...) et le colon.

✓ Quand il existe un déséquilibre articulaire, psychique, une crispation ou un durcissement musculaire le fascia subit une contrainte mécanique qui l'oblige à trouver une compensation en provoquant par ailleurs un nouveau déséquilibre.

✓ Étant donné les postures assises fréquentes dans les divers poste de travail, le psoas ne bénéficie pas d'étirement sur une base régulière, il accumule ces stress et devient rapidement tendu, voir même rétracté.

✓ Quand ils perdent leur viscosité, les différents muscles ou parties de muscles n'arrivent plus à glisser aisément les uns sur les autres (une adhérence ressemble à une cicatrice, elle aussi faite de tissu conjonctif). Ces problèmes surgissent à la suite de stress, de mauvaises habitudes posturales, de traumatismes (physiques ou psychologiques) ou encore du vieillissement.

RÉSULTATS:

Des fascias qui ont perdu leurs propriétés peuvent engendrer divers problèmes comme de la douleur, des spasmes ou des tensions musculaires chroniques, une perturbation du métabolisme du muscle, une gêne articulaire, une mauvaise circulation de la lymphe, ou encore un déséquilibre dans les alignements corporels. Ces problèmes peuvent alors entraîner d'autres conséquences, comme des troubles digestifs, des névralgies, des difficultés respiratoires ou une fatigue générale.

8 – Sur le plan énergétique, voici ce qu'on dit des fascias :

* Les fascias constitueraient la base anatomique des méridiens et des points d'acupuncture : Les conclusions des chercheurs de la Southern Medical University tendent à considérer que le réseau de fascia du corps humain peut constituer le substrat physique des méridiens. Pour arriver à ce résultat, les chercheurs ont recouru à l'usage d'IRM pour reconstruire les réseaux de fascias en 3D et démontrer qu'ils correspondent aux parcours traditionnels des méridiens.

* Ces recherches vont dans le sens des travaux de John Goodhart (chiropracteur) et John Thie (acupuncteur) dans les années 60 qui ont ensemble élaboré le «Touch For Health». Le principe étant de tester le niveau énergétique d'un méridien par le biais d'un muscle spécifique. En mettant en commun leur spécialité ces deux précurseurs ont recensés 14 tests musculaires sur 14 muscles précis correspondant aux 12 méridiens principaux et 2 méridiens extraordinaires. Le psoas est l'un d'entre eux, il correspond au méridien du rein. Personnes ayant participé à cet article : Magalie Palierne (Ostéopathe), Marie-Laure Maget (Kinésiologue), Géraldine Galois (Professeur de Yoga).

Site : Passeport santé, université de médecine de Rennes, Wikipédia, documentation personnelle de chacune.