

Etirements des principaux **muscles** du corps



TEMPS D'EXÉCUTION

AVANT L'EFFORT

Le stretching a pour but d'éviter les lésions tissulaires, essentiellement en donnant une information proprioceptive sur la longueur disponible des muscles. Même si ce type d'étirement tend à améliorer l'extensibilité musculaire et la flexibilité tendineuse et ligamentaire, il n'a pas d'action sur la prévention des blessures, car le muscle est froid. Le **temps d'exécution est au maximum de 10-15 secondes**: sinon, le tonus et la réactivité musculaire diminuent, empêchant une réponse optimale du muscle.

APRÈS L'EFFORT

Le stretching a pour but de redonner à la fibre musculaire, raccourcie par l'effort, une longueur initiale normale. Le **temps d'exécution est au minimum de 20-30 secondes**.

SÉANCES DE STRETCHING

- **pour un entretien: 2x/semaine, 3x30 secondes**, en alternant de chaque côté et en augmentant la puissance de contraction à chaque répétition;
- **pour un gain d'amplitude: minimum 3-4x/semaine, 3x30 secondes**, en alternant de chaque côté et en augmentant la puissance de contraction à chaque répétition.

SI PATHOLOGIE TRAUMATIQUE

Lorsque *très aigu*: stretching à **distance** (éviter de tirer sur l'inflammation);
Puis stretching local: **tous les 2 jours, 20 secondes**, en alternant de chaque côté;
Puis stretching final: **tous les jours, 3x30 secondes**, en alternant de chaque côté;
Stretching de stabilisation: **2-3x/semaine, 3x30 secondes**, en alternant de chaque côté.

MÉTHODE

1. **Autoagrandissement**: pour décharger le dos et pour stabiliser le corps lors des différentes positions;
2. **Alignement**: pour un travail musculaire sans compression articulaire;
3. **Proprioception**: capacité de ressentir les segments de son corps dans l'espace;
4. **Respiration**: calme, régulière et profonde, sans apnées;
5. Lenteur et progression: **pas de mouvements balistiques** («ressort»);
6. **Modération**: gérer l'intensité de l'étirement, et éviter d'étirer un muscle froid;
7. **Précision et concentration**: attention aux transitions (risques de blessures si manque de vigilance);
8. **Régularité et persévérance**: mieux vaut 5 minutes/jour que 1 heure tous les quinze jours;
9. **Plaisir**: l'étirement doit être agréable et pas douloureux (risques de micro-lésions). Respecter son niveau, ses limitations et sa morphologie, et ne pas se comparer aux autres.

Muscles de la tête

masséter.....	3
ptérygoïdien latéral.....	3
ptérygoïdien médial.....	3
temporal.....	3

Muscles du cou

trapèze supérieur.....	4
hyoïdiens.....	4
sousoccipitaux.....	4
élevateur de la scapula.....	5
long du cou.....	5
splénius de la tête.....	5
scalènes.....	6
semi-épineux de la tête.....	6
sterno-cléido-mastoïdien (SCM).....	6

Muscles de la ceinture scapulaire (épaule)

deltoïde (antérieur et postérieur).....	7
trapèze.....	7
dentelé antérieur.....	8
grand rond.....	8
élevateur de la scapula.....	8
grand pectoral.....	9
petit pectoral.....	9
infra-épineux et petit rond.....	10
subscapulaire.....	10
rhomboïdes.....	10
subclavier.....	11
supraépineux.....	11

Muscles du bras

brachial.....	12
biceps brachial.....	12
deltoïde.....	12
coracobrachial.....	13
triceps brachial.....	13

Muscles de l'avant-bras

brachioradial.....	14
extenseur des doigts.....	14
fléchisseurs du poignet.....	14
groupe radial.....	15
rond pronateur.....	15
long fléchisseur du pouce.....	15

distaux profonds.....	16
extenseur ulnaire du carpe.....	16
fléchisseurs des doigts.....	16
supinateur.....	16

Muscles du tronc

carré des lombes.....	17
intercostaux.....	17
transversaires épineux.....	17
diaphragme.....	18
interépineux.....	18
droit de l'abdomen.....	18
obliques de l'abdomen.....	19
iliopsoas.....	19
érecteurs du rachis.....	19
grand dorsal.....	20

Muscles du bassin

carré fémoral.....	21
piriforme.....	21
moyen fessier.....	22
grand fessier.....	22

Muscles de la cuisse

ischiojambiers.....	23
long adducteur.....	23
tenseur du fascia lata (TFL).....	23
sartorius.....	24
quadriceps.....	24
grand adducteur.....	24
gracile.....	25
pectiné.....	25

Muscles de la jambe

extenseur de l'hallux.....	26
fibulaires.....	26
poplité.....	26
tibial antérieur.....	26
gastrocnémien.....	27
soléaire.....	27
long extenseur des orteils.....	27
titbial postérieur + fléchisseurs des orteils et de l'hallux.....	28

1/ masséter

ÉTIREMENT DU MASSÉTER

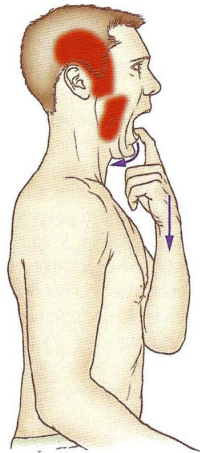


Figure 12-20 Un étirement du masséter et du temporal droits. Le patient ouvre la mâchoire aussi largement que possible; la main fournit une aide.

2/ ptérygoïdien latéral

ÉTIREMENT DU PTÉRYGOÏDIEN LATÉRAL

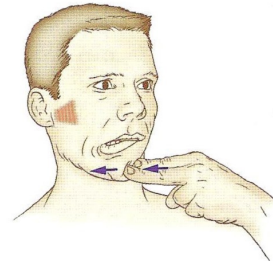


Figure 12-26 Un étirement du ptérygoïdien latéral droit. Le patient se sert de sa main pour faire une translation latérale de la mâchoire vers le côté droit (homolatéral).

3/ ptérygoïdien médial

ÉTIREMENT DU PTÉRYGOÏDIEN MÉDIAL

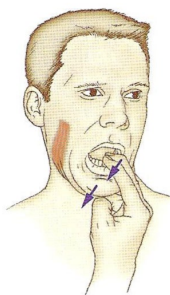


Figure 12-33 Un étirement du ptérygoïdien médial droit. Le patient se sert de sa main pour abaisser et faire une légère translation latérale de la mâchoire du côté droit (homolatéral).

4/ temporal

ÉTIREMENT DU TEMPORAL

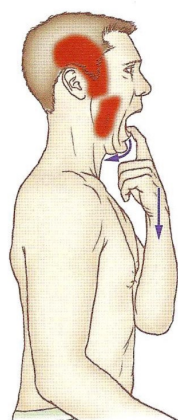


Figure 12-14 Un étirement du temporal et du masséter droits. Le patient ouvre la mâchoire aussi largement que possible; la main fournit une aide.

Étirements des muscles du cou

1/ trapèze supérieur

ÉTIREMENT DU TRAPÈZE SUPÉRIEUR

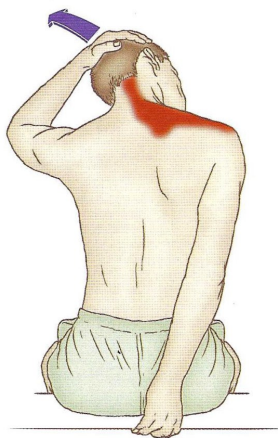


Figure 11-35 Un étirement du trapèze supérieur droit. La tête et le cou du patient sont en flexion, inclinaison latérale gauche (du côté opposé) et rotation droite (homolatérale). Pour conserver le moignon d'épaule abaissé, la main droite agrippe le banc.

2/ hyoïdiens

ÉTIREMENT DES HYOÏDIENS

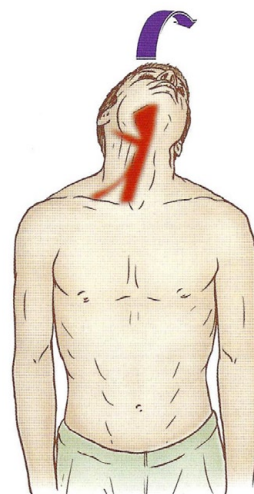


Figure 11-29 Un étirement des hyoïdiens droits. Le cou du patient est en extension et inclinaison latérale gauche.

3/ sousoccipitaux

ÉTIREMENT DES SOUSOCCIPITAUX

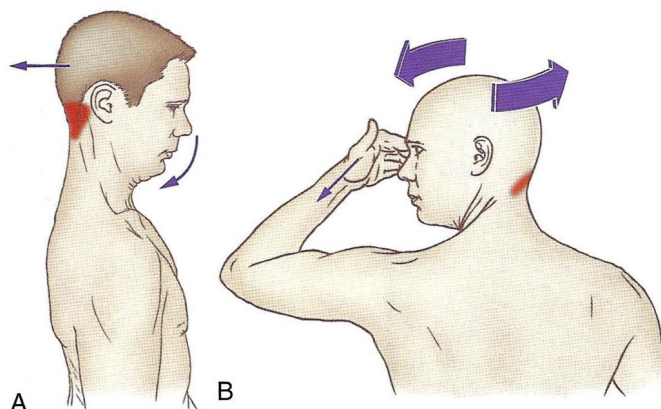


Figure 11-60 Étirements des muscles sousoccipitaux. **A.** Étirement bilatéral des muscles grand et petit droits postérieurs de la tête ainsi que des muscles obliques supérieurs de la tête en bilatéral également. Le patient fait à la fois une flexion de la tête (en rentrant le menton vers la poitrine) et une translation postérieure de la tête dans l'articulation occipito-atloïdienne. Pour centrer cet étirement sur les sousoccipitaux droits, ajoutez une inclinaison latérale (non illustrée). **B.** Étirement de l'oblique inférieur de la tête droit. Le patient fait une rotation gauche (controlatérale) aussi loin que possible.

4/ élévateur de la scapula

ÉTIREMENT DE L'ÉLEVATEUR DE LA SCAPULA

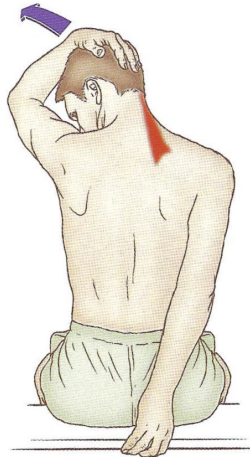


Figure 11-41 Un étirement de l'élévateur de la scapula droit. Le cou du patient est en flexion, inclinaison latérale gauche et rotation gauche (homolatérale). Pour garder le moignon d'épaule abaissé, la main droite agrippe le banc.

5/ long du cou

ÉTIREMENT DU LONG DU COU

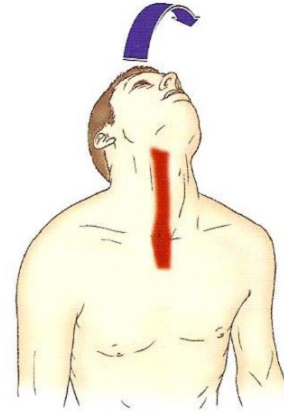
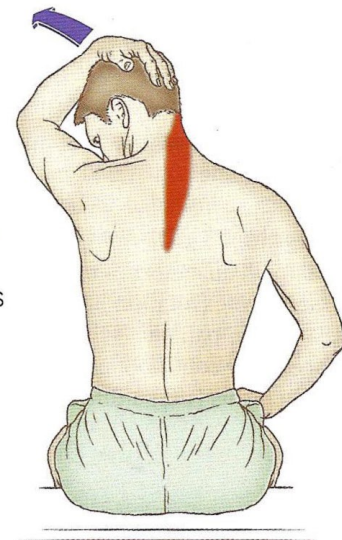


Figure 11-22 Un étirement des muscles longs du cou et de la tête droits. La tête et le cou du patient sont en extension et en inclinaison latérale du côté opposé.

6/ splénius de la tête

ÉTIREMENT DU SPLÉNIUS DE LA TÊTE

Figure 11-47 Un étirement des splénius de la tête et du cou droits. Le patient fait une flexion, une inclinaison latérale gauche et une rotation gauche (controlatérale) de la tête et du cou. Remarque : cet étirement est identique à celui de l'élévateur de la scapula (figure 11-41), en dehors du fait qu'il n'est pas nécessaire de maintenir la scapula abaissée pour cet étirement.



7/ scalènes

ÉTIREMENT DU GROUPE DES SCALÈNES

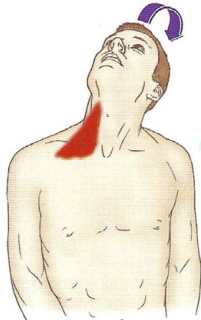


Figure 11-16 Un étirement du groupe des scalènes droits. Le patient fait une extension, une inclinaison latérale gauche et une rotation droite (homolatérale) du cou. Un étirement supplémentaire peut être obtenu en utilisant la main gauche pour mobiliser passivement la tête et le cou plus loin dans cette direction.

8/ semi-épineux de la tête

ÉTIREMENT DU SEMI-ÉPINEUX DE LA TÊTE

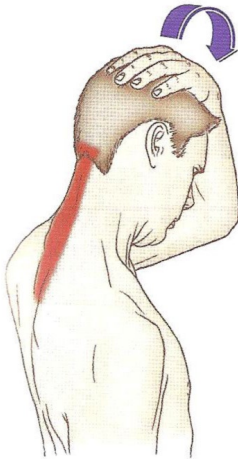


Figure 11-54 Un étirement du semi-épineux droit. Le patient fait une flexion et une inclinaison latérale gauche de la tête et du cou. Remarque : la flexion est la composante la plus importante de cet étirement.

9/ SCM (sterno-cléido-mastoïdien)

ÉTIREMENT DU SCM

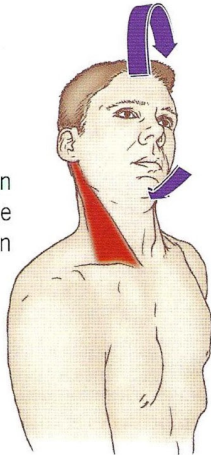
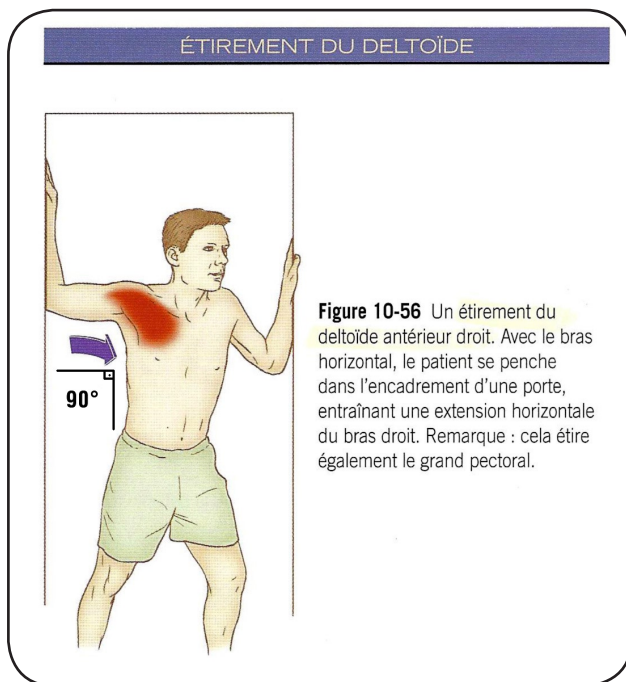


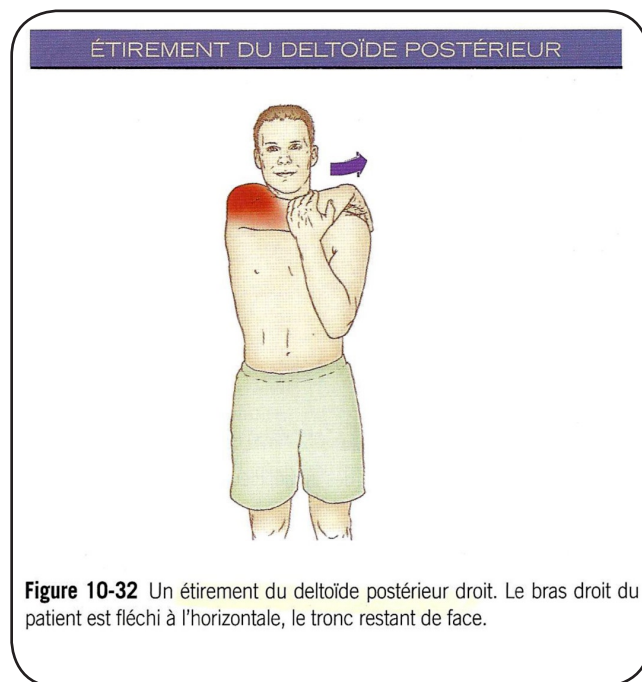
Figure 11-9 Un étirement du SCM droit. Le patient fait une inclinaison latérale gauche de la tête et du cou avec une rotation droite et une extension de la partie inférieure du cou, mais en rentrant le menton (flexion de la tête).

Étirements de la ceinture scapulaire

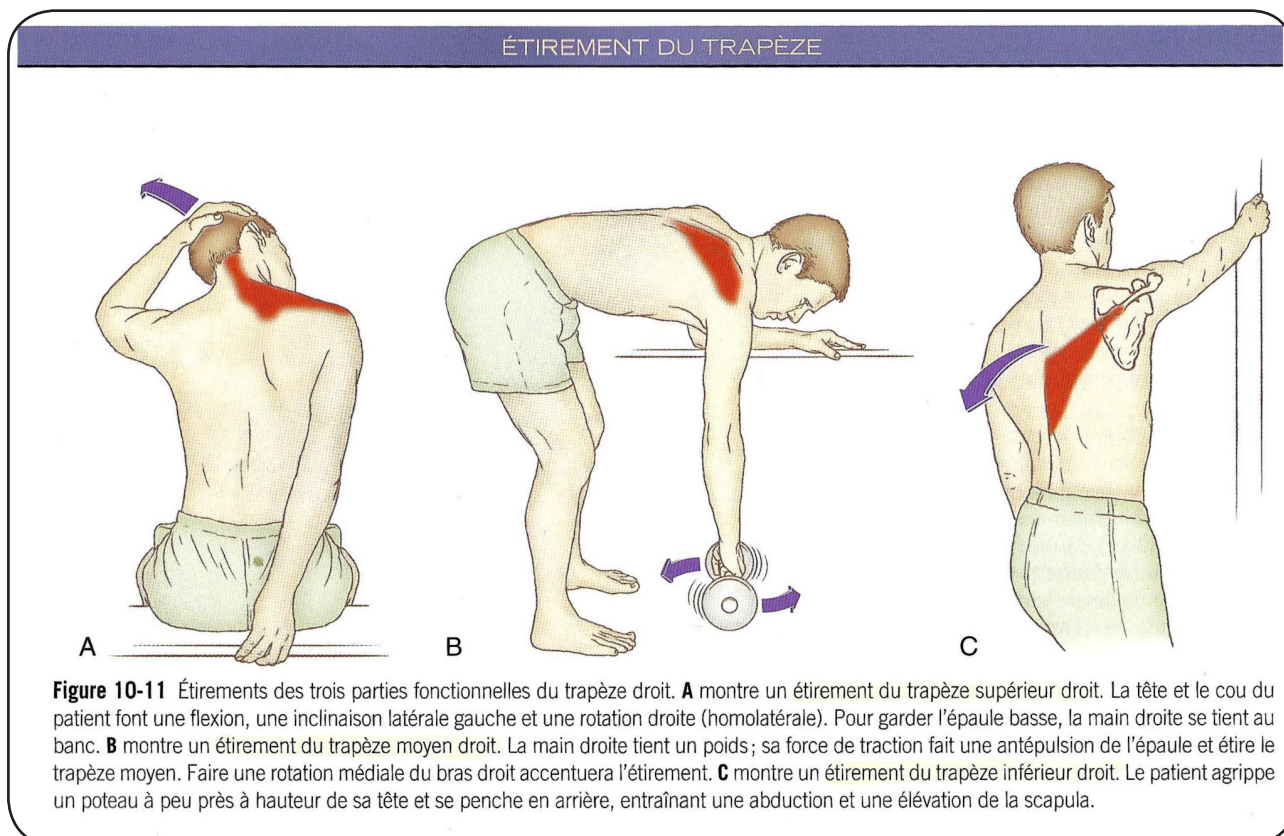
1/ deltoïde antérieur



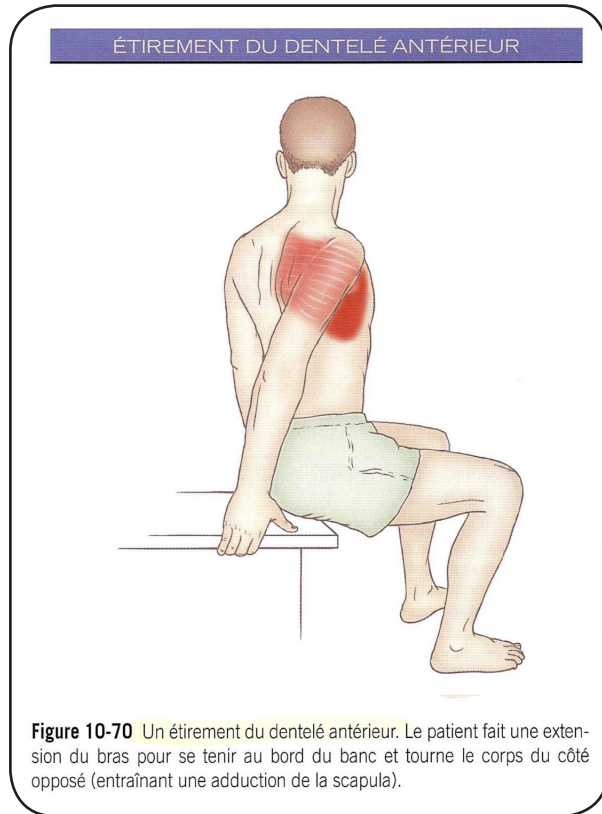
2/ deltoïde postérieur



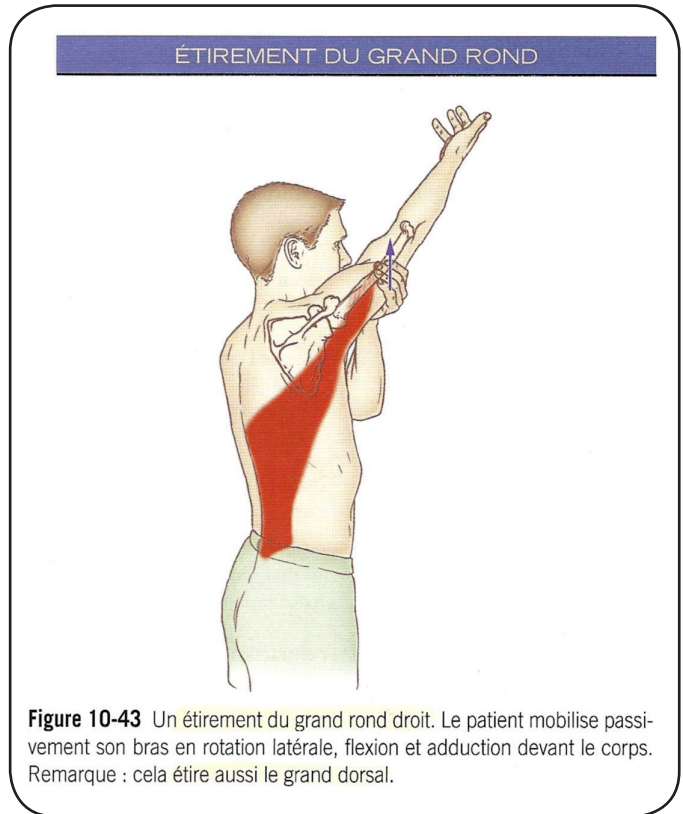
3/ trapèze



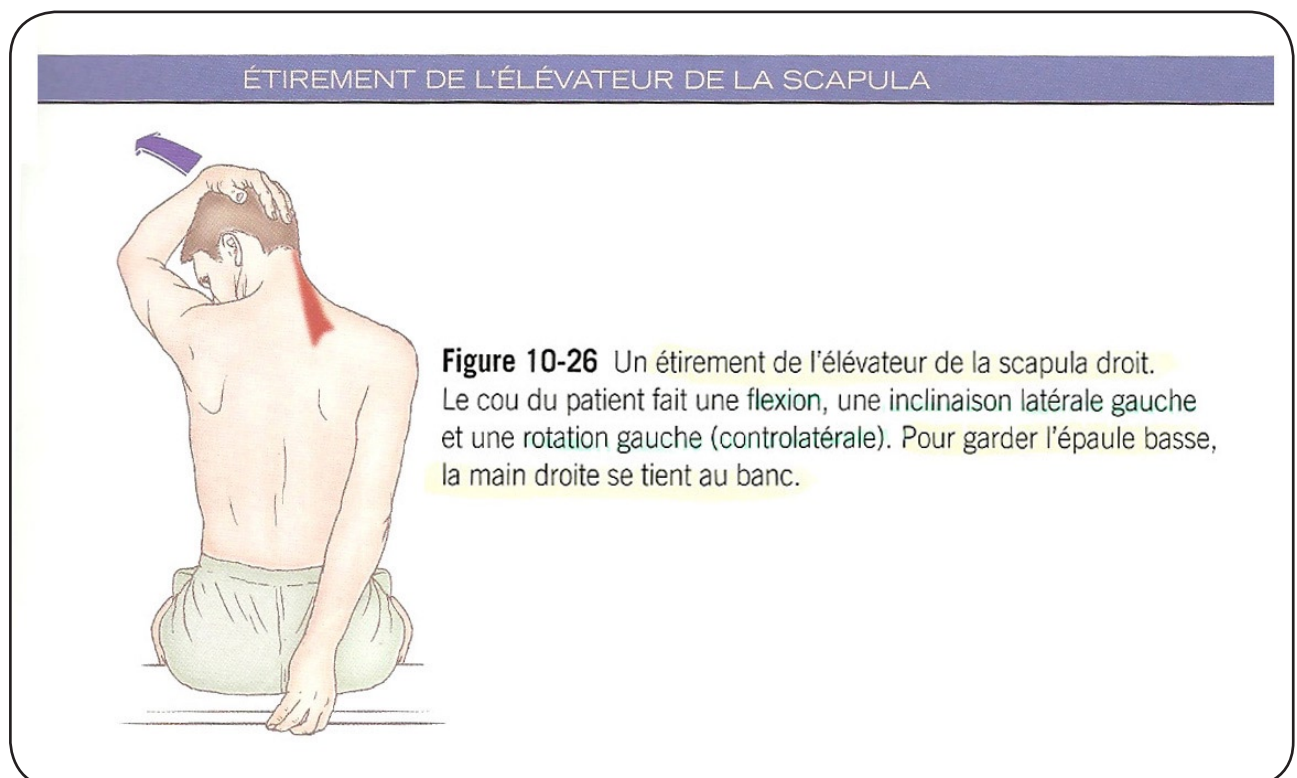
4/ dentelé antérieur



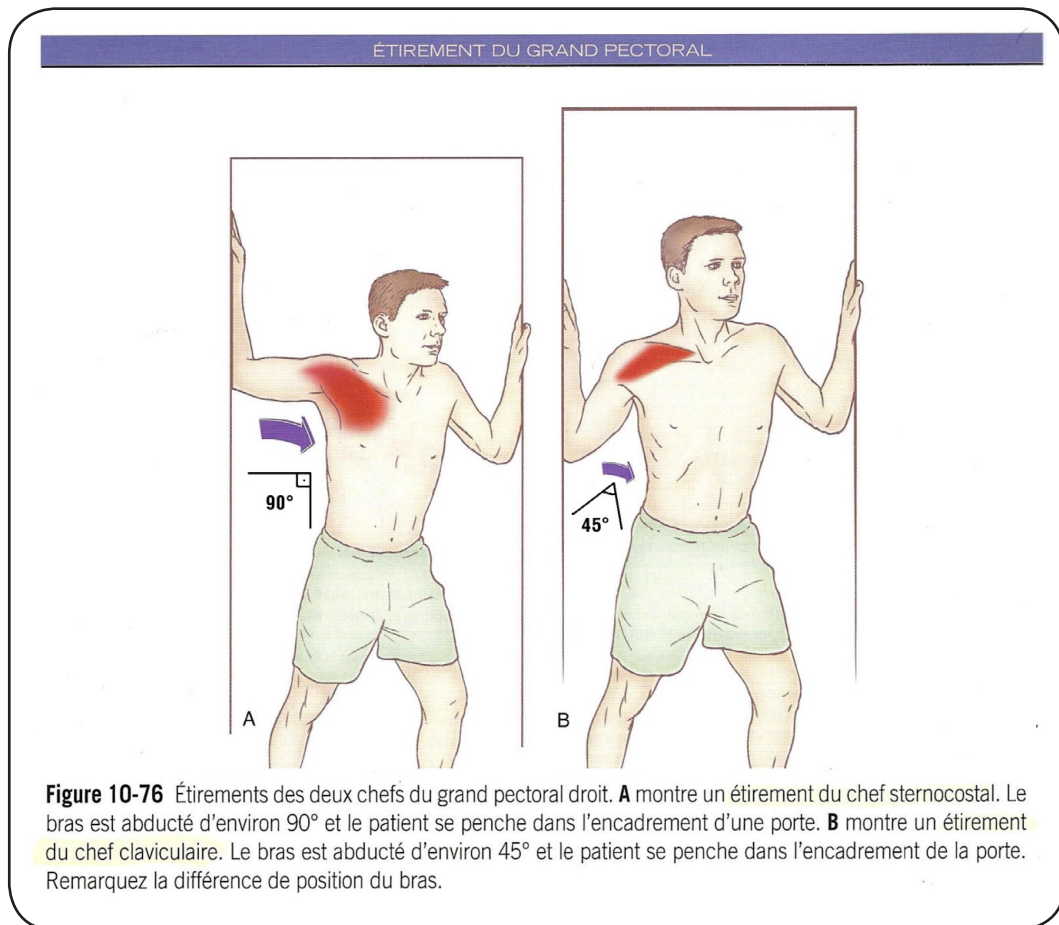
5/ grand rond



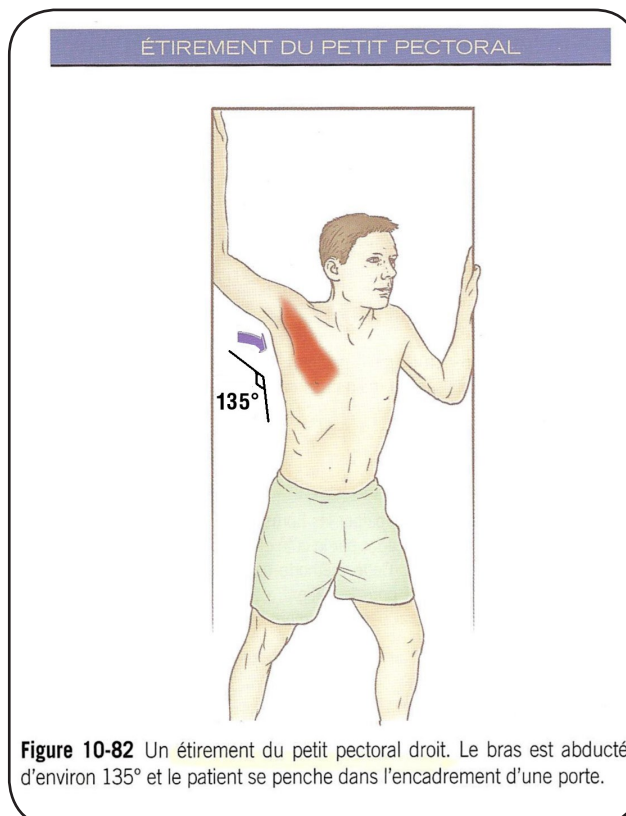
6/ élévateur de la scapula



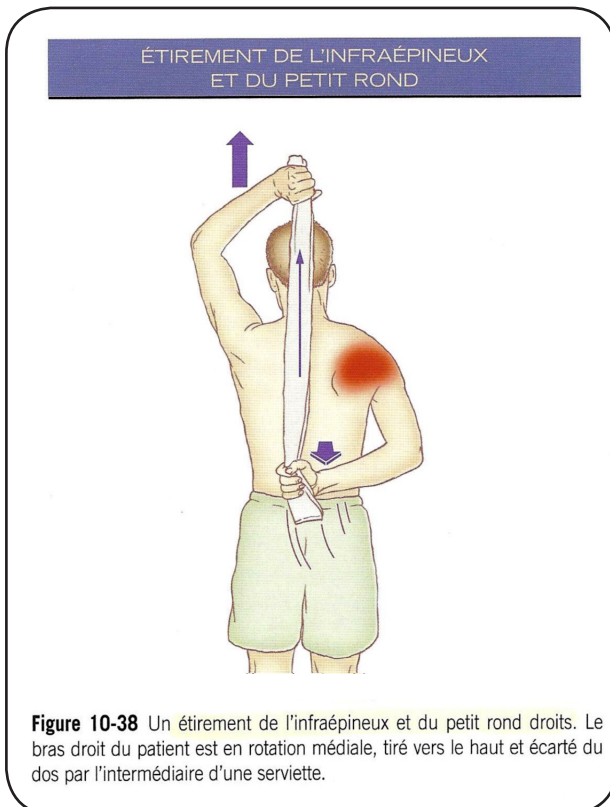
7/ grand pectoral



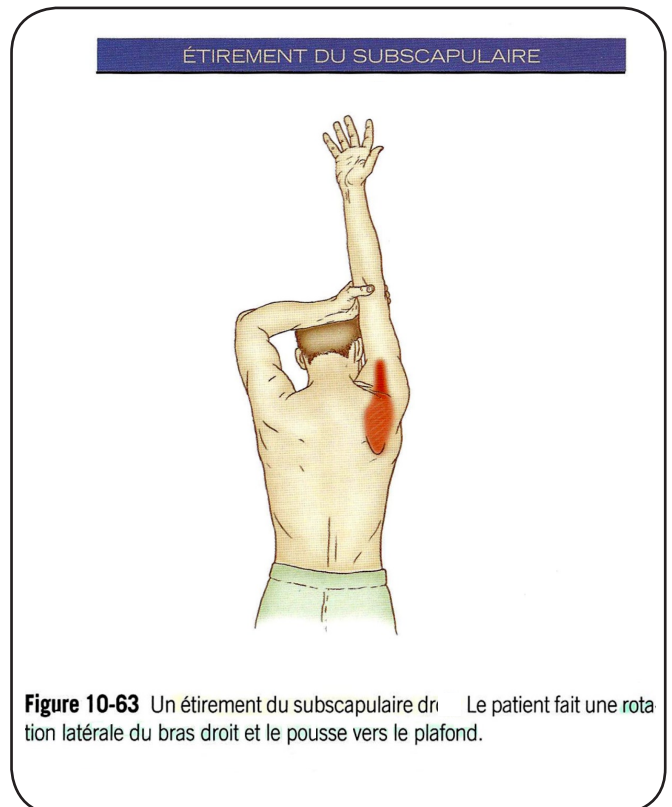
8/ petit pectoral



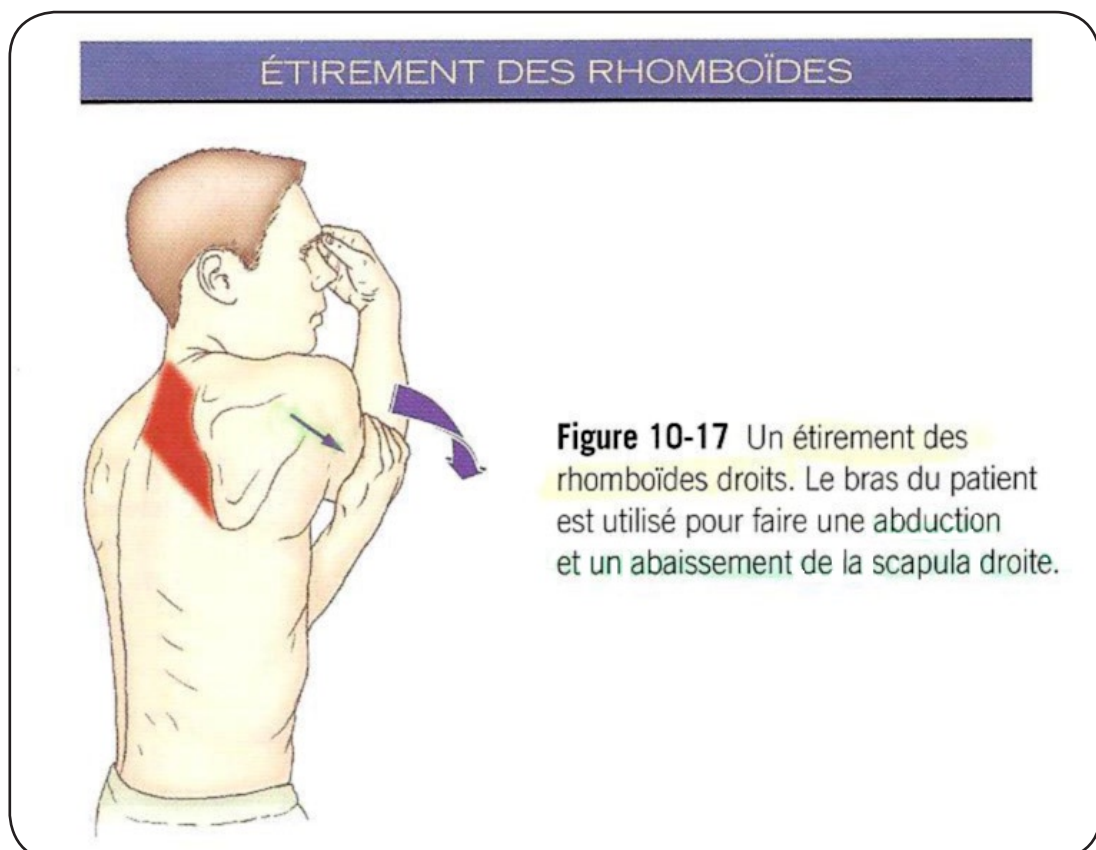
9/ infra-épineux et petit rond



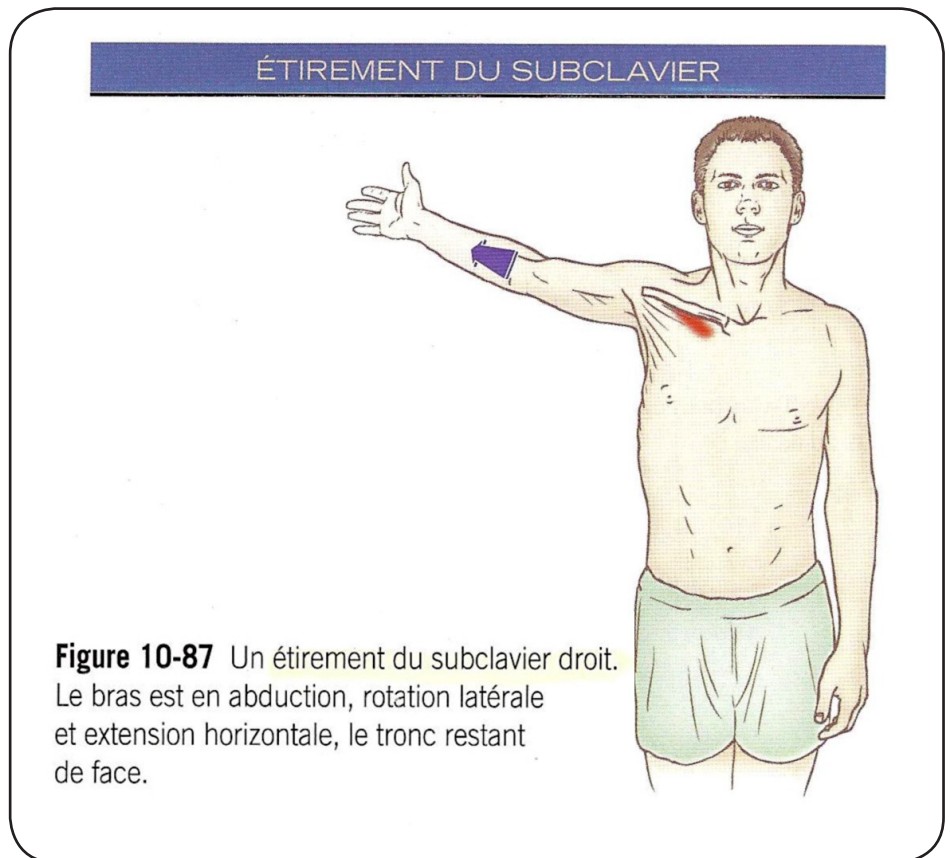
10/ subscapulaire



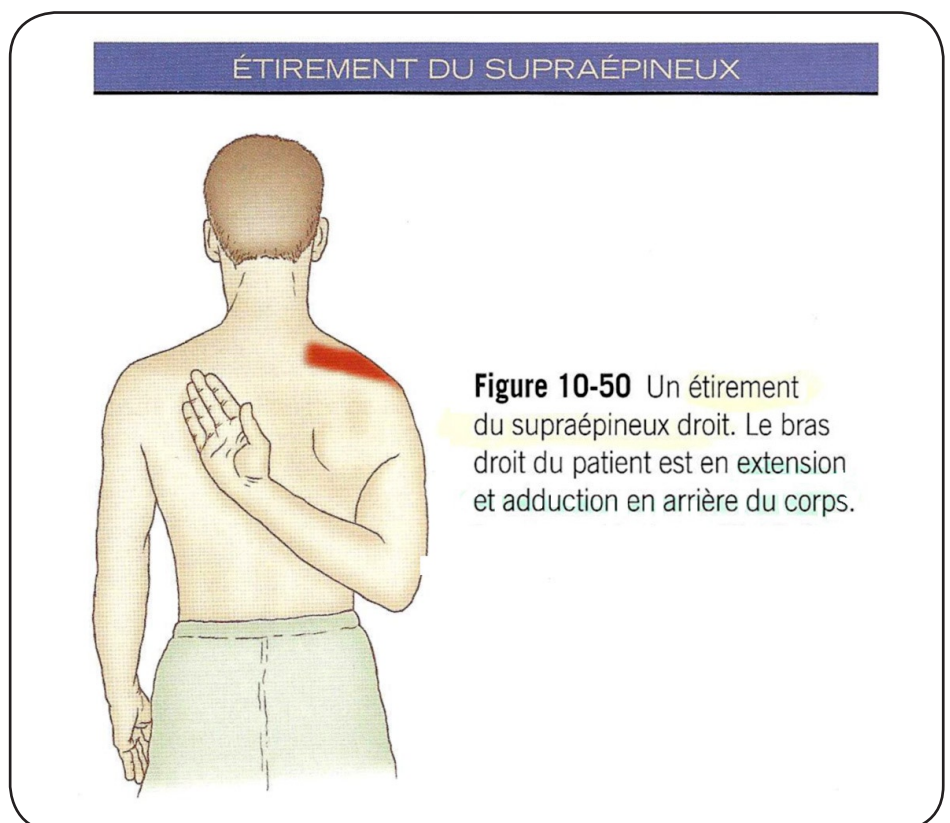
11/ rhomboïdes



12/ subclavier

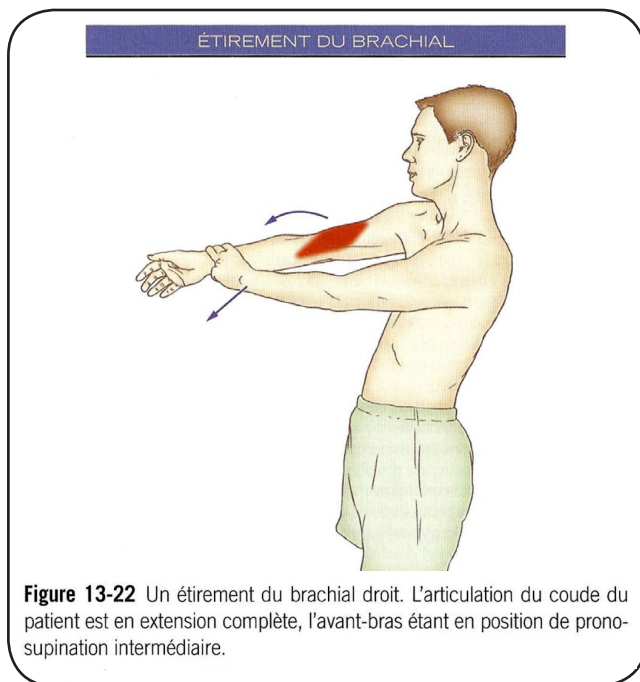


13/ supraépineux

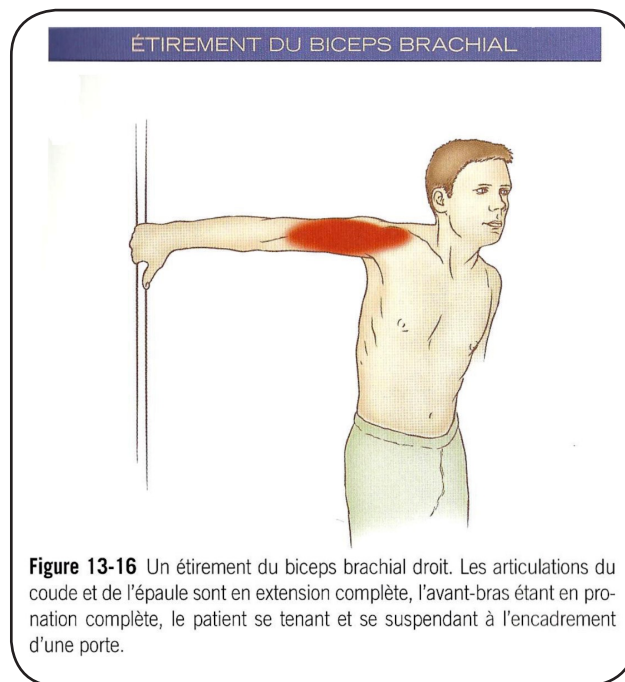


Étirements des muscles du bras

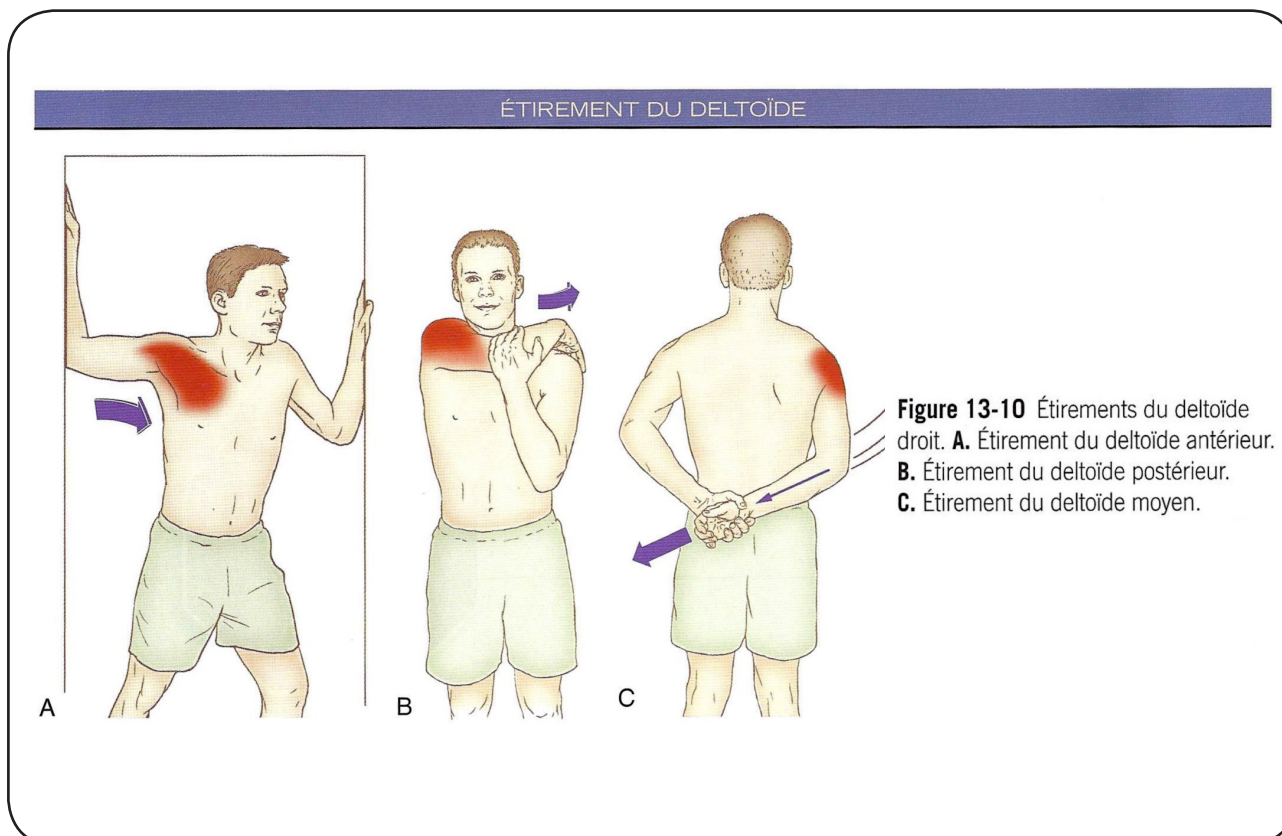
1/ brachial



2/ biceps brachial



3/ deltoïde



4/ coracobrachial

ÉTIREMENT DU CORACOBRACHIAL

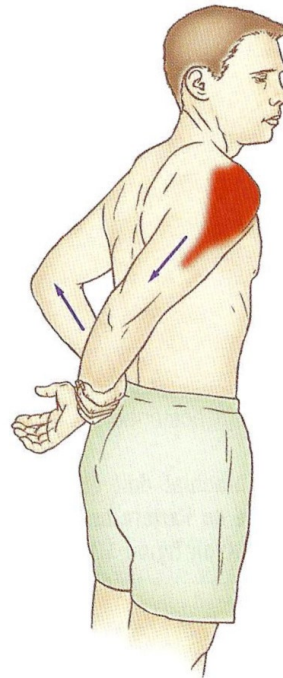


Figure 13-28 Un étirement du coracobrachial droit. Le bras du patient est en extension et adduction en arrière du corps.

5/ triceps brachial

ÉTIREMENT DU TRICEPS BRACHIAL

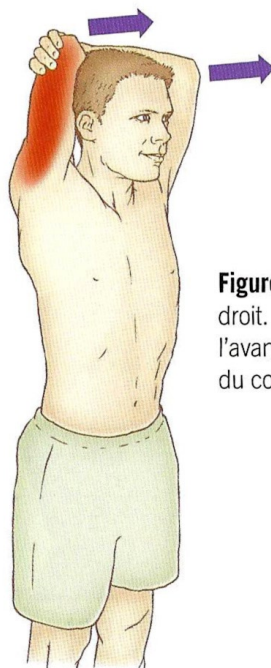


Figure 13-36 Un étirement du triceps brachial droit. Le patient tire son bras derrière la tête avec l'avant-bras en flexion complète dans l'articulation du coude.

Étirements des muscles de l'avant-bras

1/ brachioradial

ÉTIREMENT DU BRACHIORADIAL

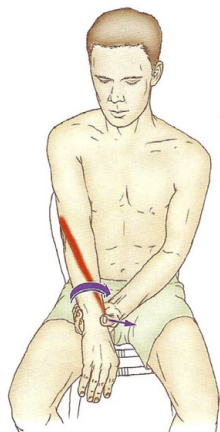


Figure 14-9 Un étirement du brachioradial droit. L'avant-bras du patient est en extension complète; le patient se sert alors de son autre main pour faire une pronation complète de l'avant-bras.

2/ extenseurs des doigts

ÉTIREMENT DE L'EXTENSEUR DES DOIGTS ET DE L'EXTENSEUR DU CINQUIÈME DOIGT

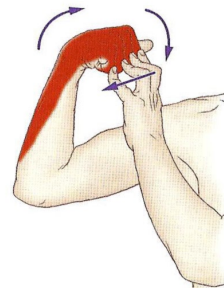


Figure 14-43 Un étirement des extenseurs des doigts et du cinquième doigt droits. Avec l'avant-bras et la main en flexion complète, le patient utilise son autre main pour fléchir les doigts deux à cinq.

3/ fléchisseurs du poignet

ÉTIREMENT DU GROUPE FLÉCHISSEUR DU POIGNET

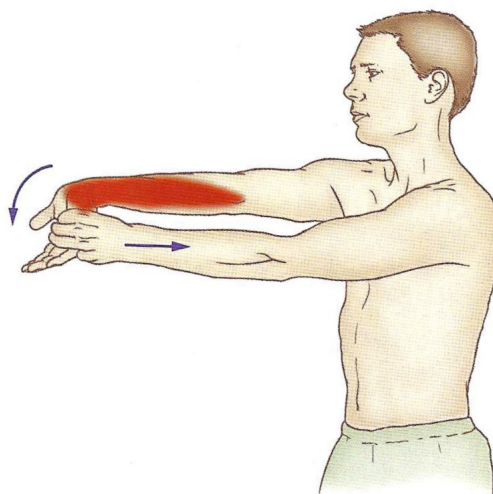


Figure 14-22 Un étirement du groupe fléchisseur du poignet droit. L'avant-bras étant en extension complète, le patient utilise son autre main pour faire une extension de la main droite. En ajoutant une inclinaison ulnaire à l'extension, l'étirement du fléchisseur radial du carpe sera intensifié (mais le fléchisseur ulnaire du carpe se détendra). En ajoutant une inclinaison radiale à l'extension, l'étirement du fléchisseur ulnaire du carpe sera intensifié (mais le fléchisseur radial du carpe se détendra).

4/ groupe radial

ÉTIREMENT DU GROUPE RADIAL

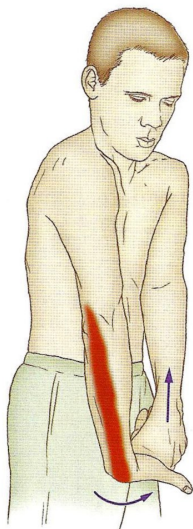


Figure 14-38 Un étirement des long et court extenseurs radiaux du carpe droits. Le patient utilise son autre main pour faire une flexion et une inclinaison ulnaire de la main droite.

5/ rond pronateur

ÉTIREMENT DU ROND PRONATEUR

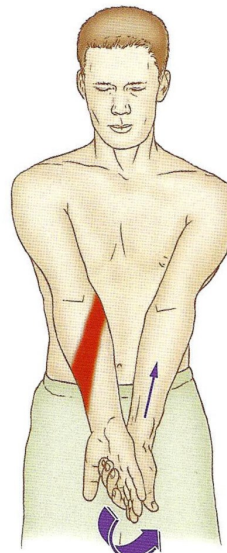


Figure 14-15 Un étirement du rond pronateur droit. L'avant-bras du patient est en extension complète; le patient utilise alors son autre main pour faire une supination complète de l'avant-bras.

6/ long fléchisseur du pouce

ÉTIREMENT DU LONG FLÉCHISSEUR DU POUCE

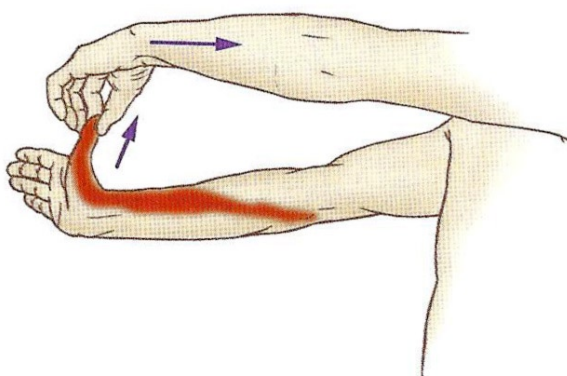
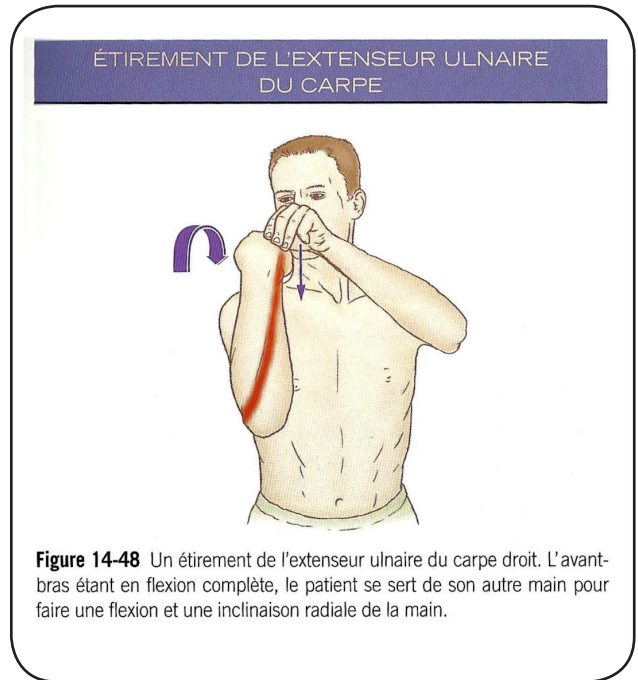


Figure 14-32 Un étirement du long fléchisseur du pouce droit. Avec l'avant-bras et la main en extension complète, le patient se sert de son autre main pour étendre le pouce dans les articulations carpométacarpienne, métacarpophalangienne et interphalangienne.

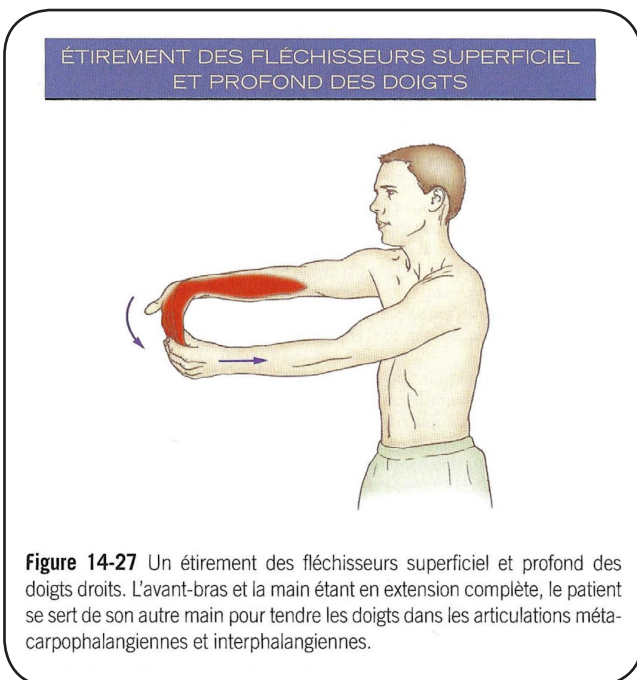
7/ distaux profonds



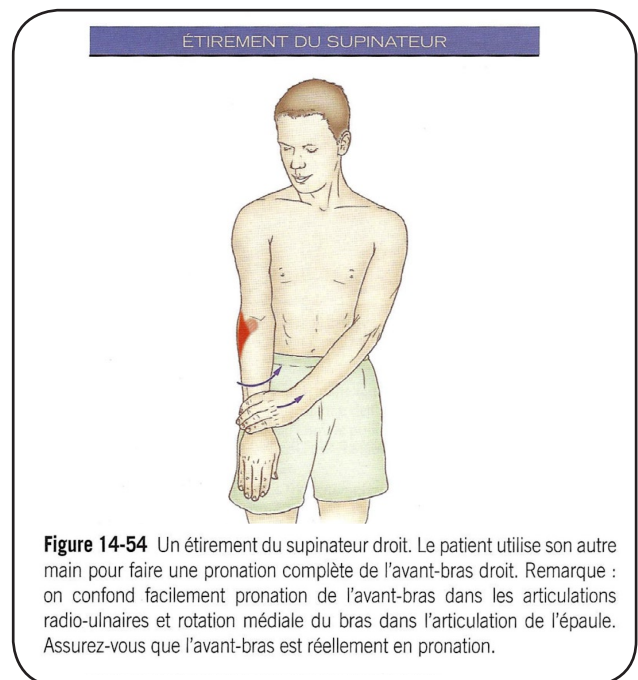
8/ extenseur ulnaire du carpe



9/ fléchisseurs des doigts

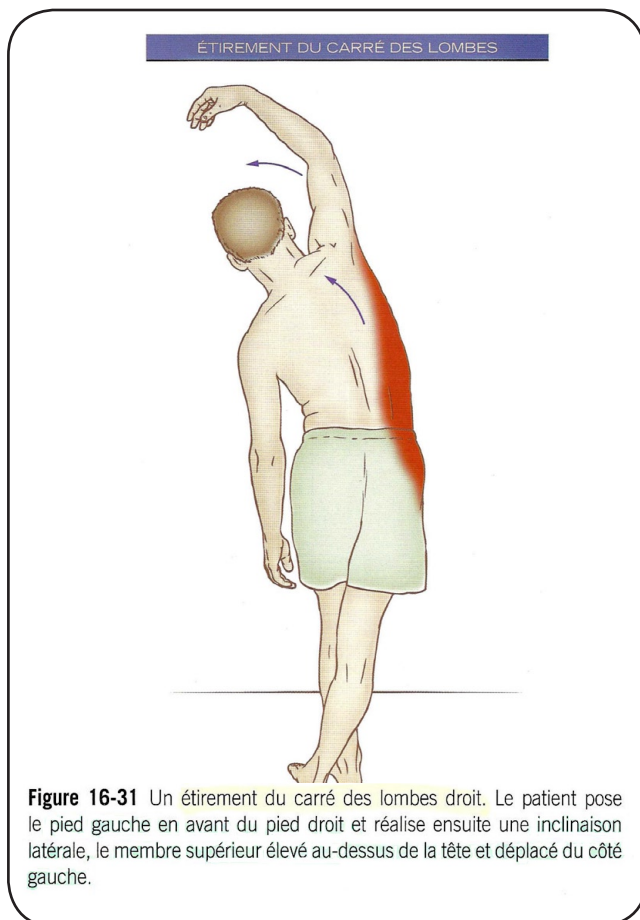


10/ supinateur

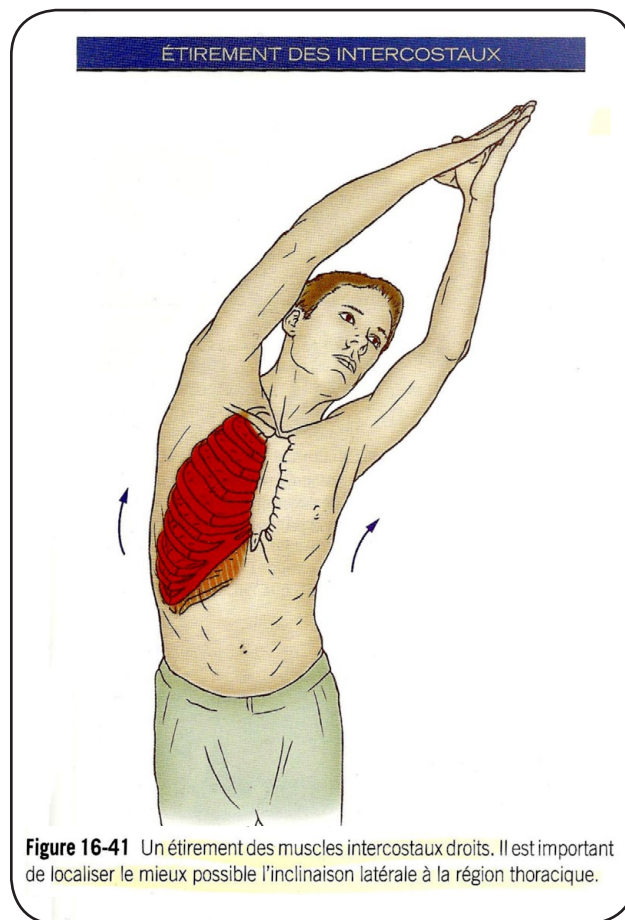


Étirements des muscles du tronc

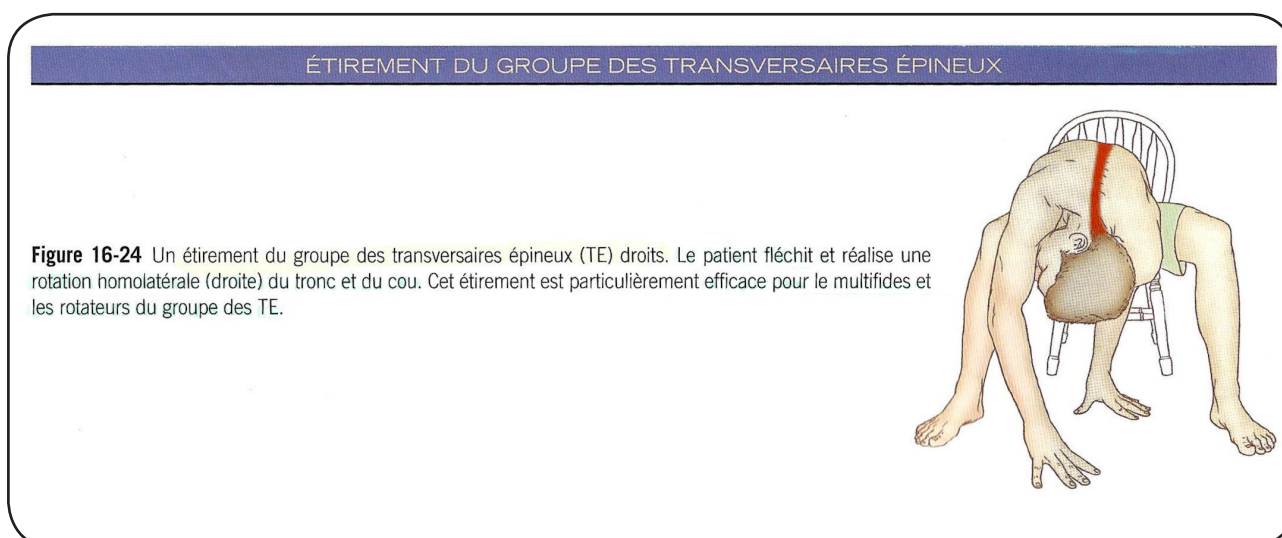
1/ carré des lombes



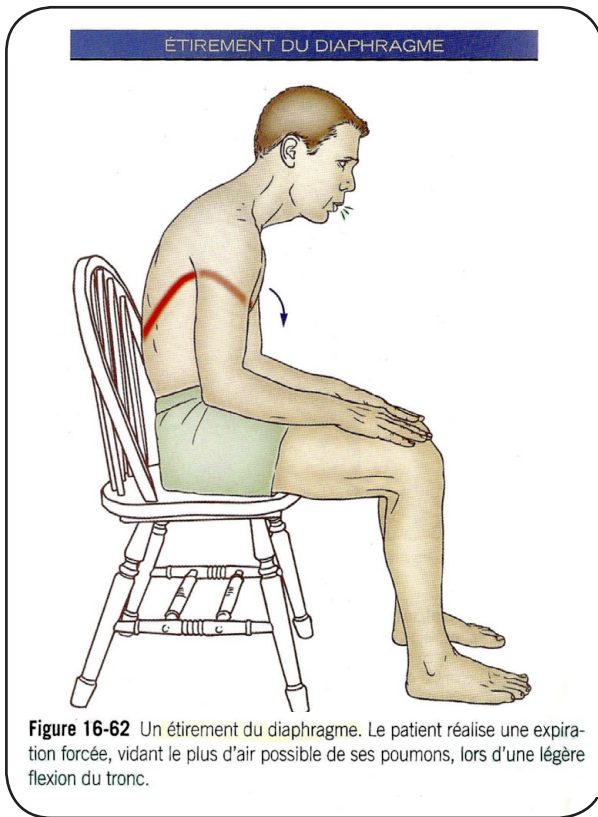
2/ intercostaux



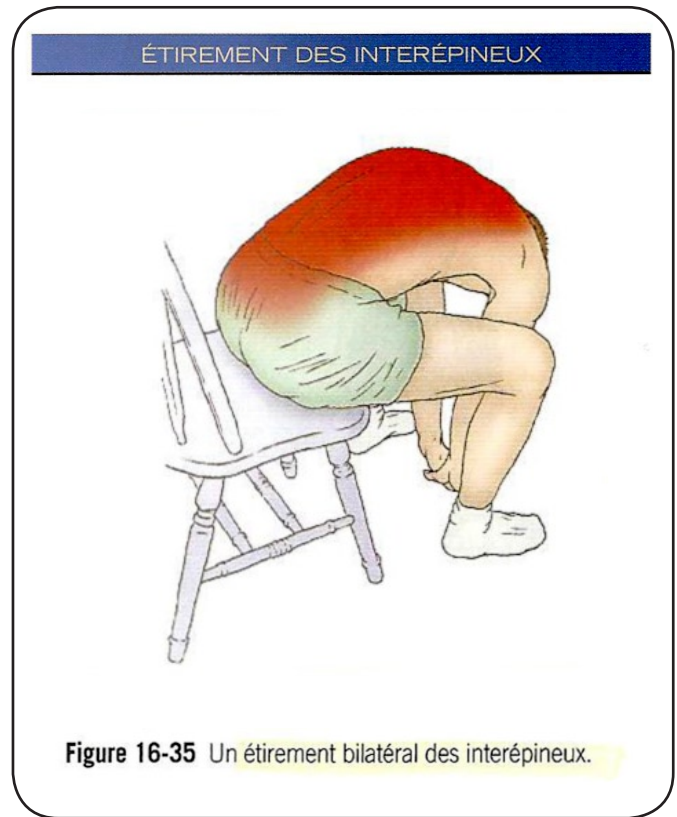
3/ transversaires épineux



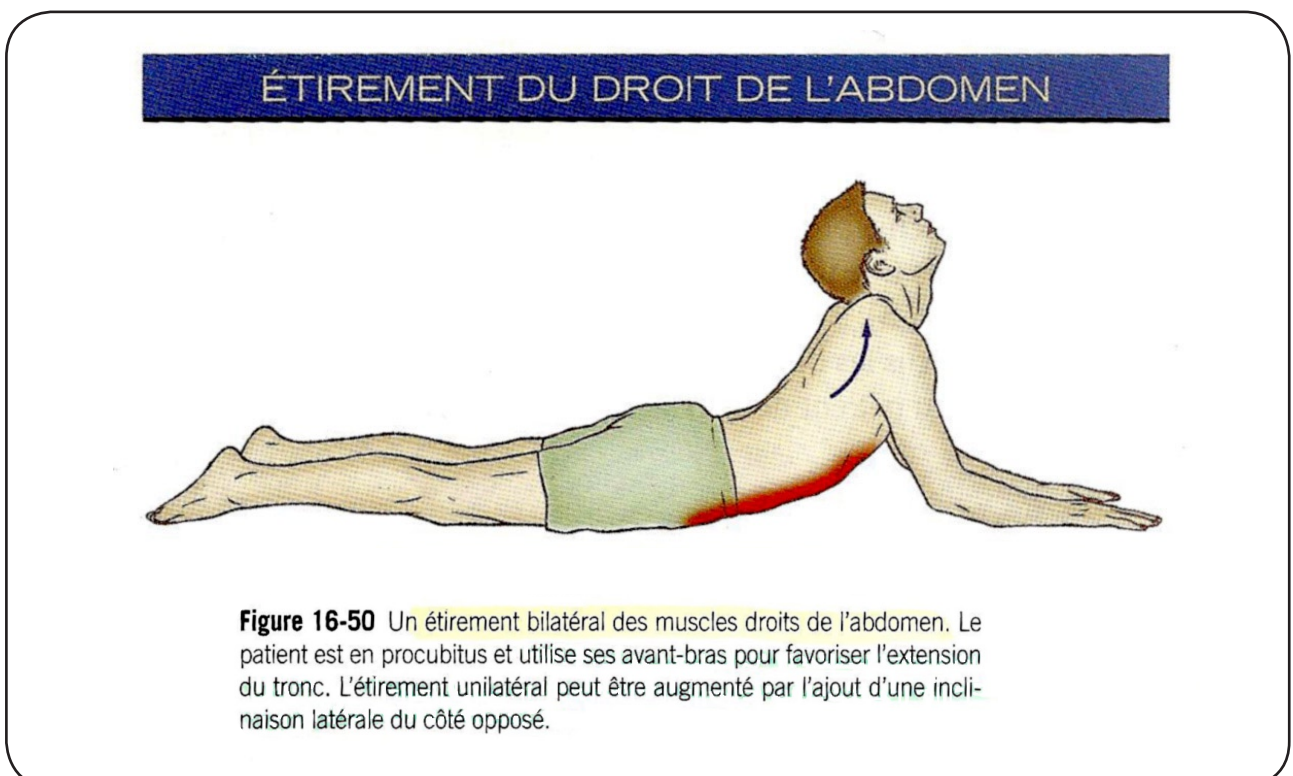
4/ diaphragme



5/ interépineux



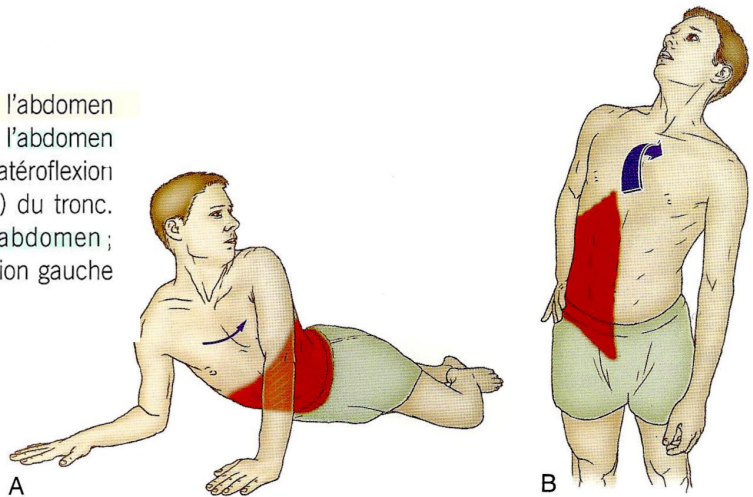
6/ droit de l'abdomen



7/ obliques de l'abdomen

ÉTIREMENT DES OBLIQUES DE L'ABDOMEN

Figure 16-55 Étirements des obliques de l'abdomen droits. **A.** Un étirement de l'oblique interne de l'abdomen droit; le patient réalise une extension, une latéroflexion gauche et une rotation controlatérale (gauche) du tronc. **B.** Un étirement de l'oblique externe de l'abdomen; le patient réalise une extension, une latéroflexion gauche et une rotation homolatérale (droite) du tronc.



8/ iliopsoas

ÉTIREMENT DE L'ILIOPSOAS

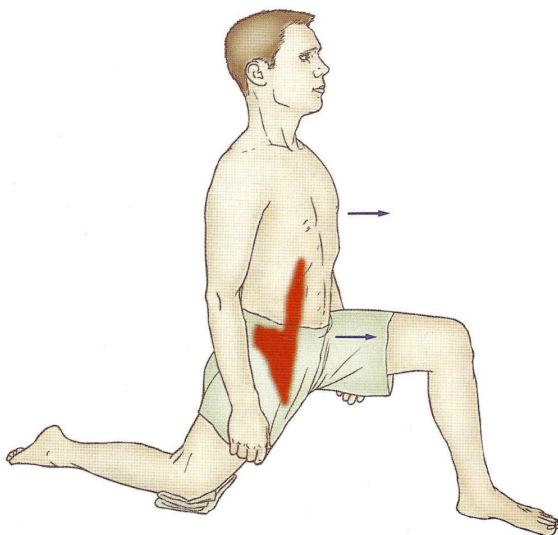


Figure 16-70 Un étirement de l'iliopsoas droit. Le patient se place en fente, avançant le tronc et le bassin de façon à induire une extension de la hanche droite. Remarque : il est important de conserver le dos droit ou légèrement étendu, ou le grand psoas ne sera pas étiré.

9/ érecteurs du rachis

ÉTIREMENT DU GROUPE DES ÉRECTEURS DU

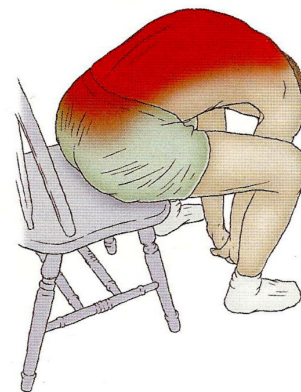
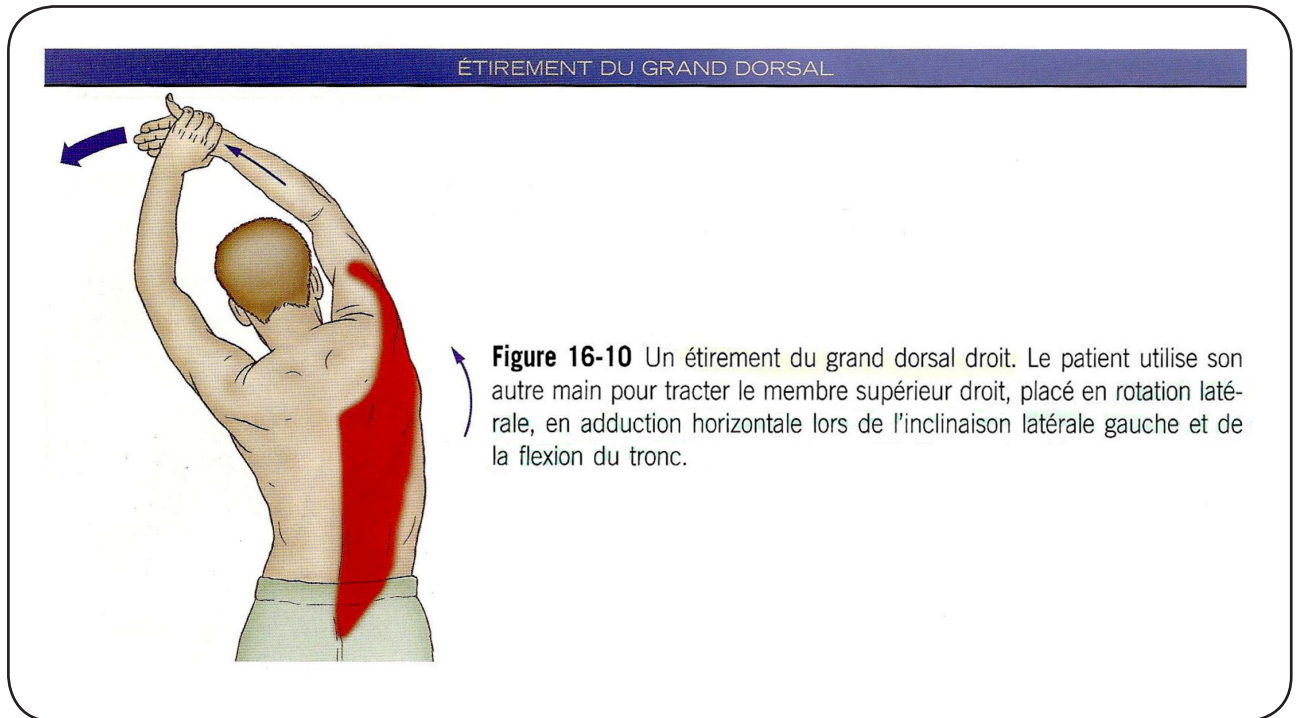


Figure 16-18 Un étirement bilatéral du groupe des érecteurs du rachis. Le patient est assis sur une chaise et s'abaisse de lui-même en position de flexion. L'étirement unilatéral peut être favorisé en ajoutant un peu d'inclinaison latérale controlatérale. Remarque : lors du retour en position assise, il est préférable que le patient place ses avant-bras sur les cuisses, en les utilisant pour se redresser.

10/ grand dorsal



Étirements des muscles du bassin

1/ carré fémoral

ÉTIREMENT DU CARRÉ FÉMORAL

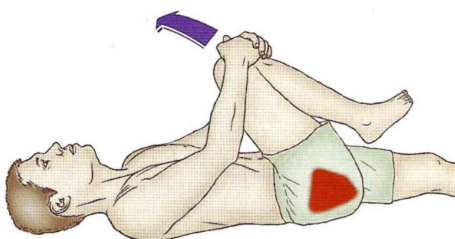


Figure 17-28 Illustration d'un étirement du carré fémoral droit. Le patient utilise ses mains pour tracter la cuisse en adduction horizontale. Remarque : si le patient ressent un pincement dans l'aïne lors de l'étirement, il est utile de réaliser préalablement un étirement des fléchisseurs de hanche (particulièrement le sartorius et l'iliopectiné), ou de mobiliser en premier en abduction et rotation latérale la cuisse de façon à déplisser et relâcher la capsule de l'articulation coxofémorale avant de réaliser l'étirement.

2/ piriforme

ÉTIREMENT DU PIRIFORME

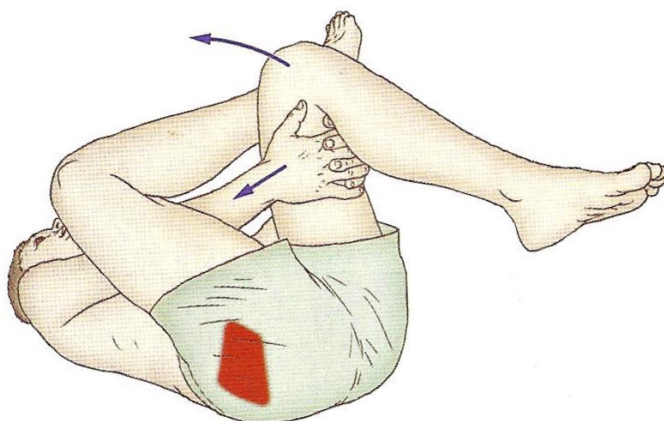


Figure 17-23 Un étirement du piriforme droit. À l'aide de la jambe droite en contact avec la face antérieure de la cuisse gauche, le patient tracte en flexion la cuisse gauche à l'aide de ses mains. Remarque : dans cette position de flexion augmentée de la cuisse, le piriforme devient rotateur médial et est étiré en rotation latérale.

3/ moyen fessier

ÉTIREMENT DU MOYEN FESSIER

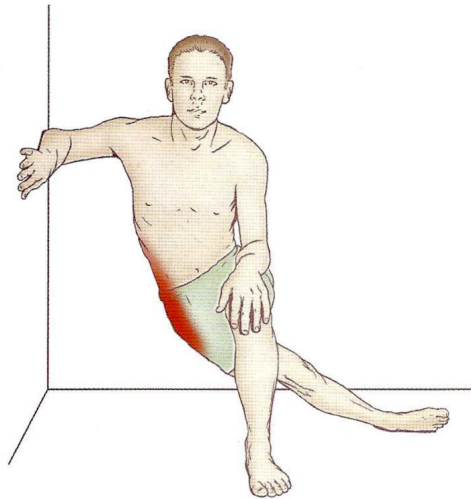


Figure 17-18 Un étirement des moyen et petit fessiers droits. Le patient réalise une adduction de la cuisse en arrière de l'autre membre inférieur en utilisant un mur comme support. Remarque : il est important de ne pas trop imposer de contraintes sur la cheville du membre placé en arrière du corps

4/ grand fessier

ÉTIREMENT DU GRAND FESSIER

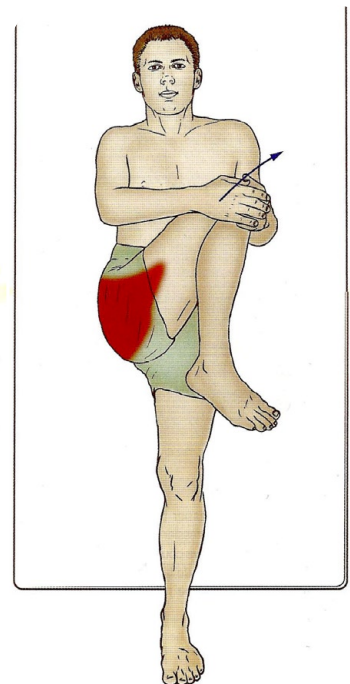


Figure 17-11 Un étirement du grand fessier droit. Le patient tracte de ses mains le genou fléchi afin d'amener la cuisse vers le crânial en direction de l'épaule opposée. Pour augmenter l'étirement des fibres inférieures du grand fessier, la cuisse devrait être portée vers le haut vers l'épaule du même côté. Remarque : si le patient ressent un pincement dans le pli de l'aîne lors de cet étirement, il est utile de préalablement étirer les fléchisseurs de hanche (notamment le sartorius et l'iliopsoas), ou de réaliser une rotation latérale et une abduction de la cuisse pour déplisser et assouplir la capsule articulaire de l'articulation coxofémorale avant de réaliser l'étirement.

Étirements des muscles de la cuisse

1/ ischiojambiers

ÉTIREMENT DES ISCHIOJAMBIERS

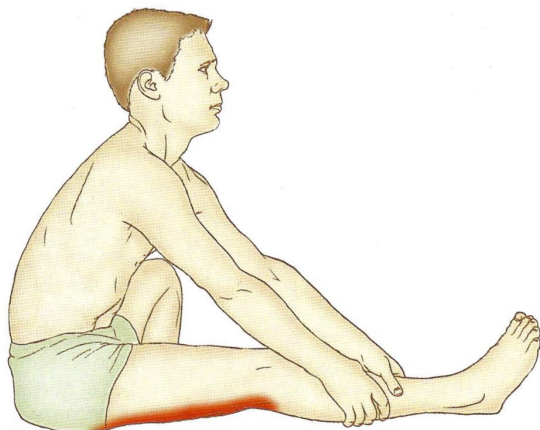


Figure 18-11 Un étirement des ischiojambiers droits. Le patient est assis avec le genou droit en extension complète et le bassin pivote vers l'avant en antéversion autour de l'articulation de la hanche. Remarque : il n'est pas utile de fléchir le rachis pour effectuer cet étirement.

2/ long adducteur

ÉTIREMENT DU MUSCLE LONG ADDUCTEUR

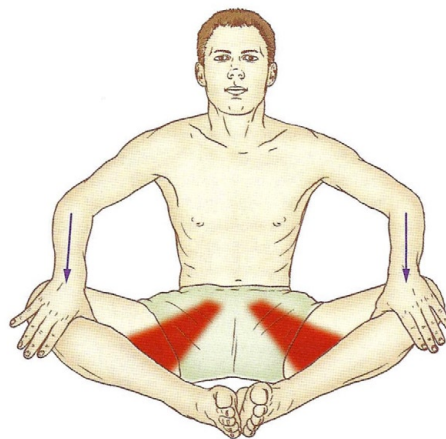


Figure 18-43 Un étirement bilatéral des longs et courts adducteurs. Le patient est assis et laisse le poids des membres emmener les cuisses en abduction et extension [c'est surtout la rotation latérale qui est maximale. (NdT)]; le patient peut ensuite utiliser ses mains pour augmenter l'étirement.

3/ tenseur du fascia lata (TFL)

ÉTIREMENT DU TENSEUR DU FASCIA LATA

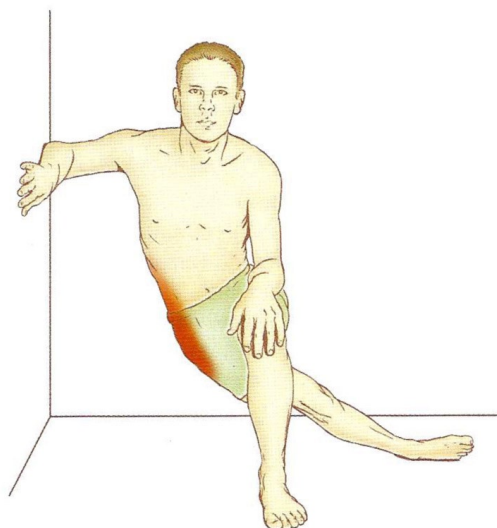
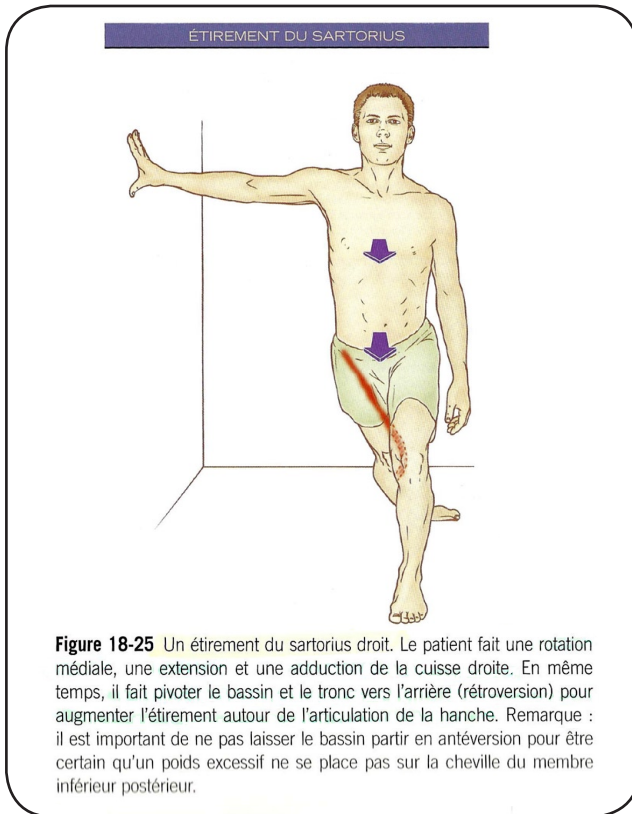
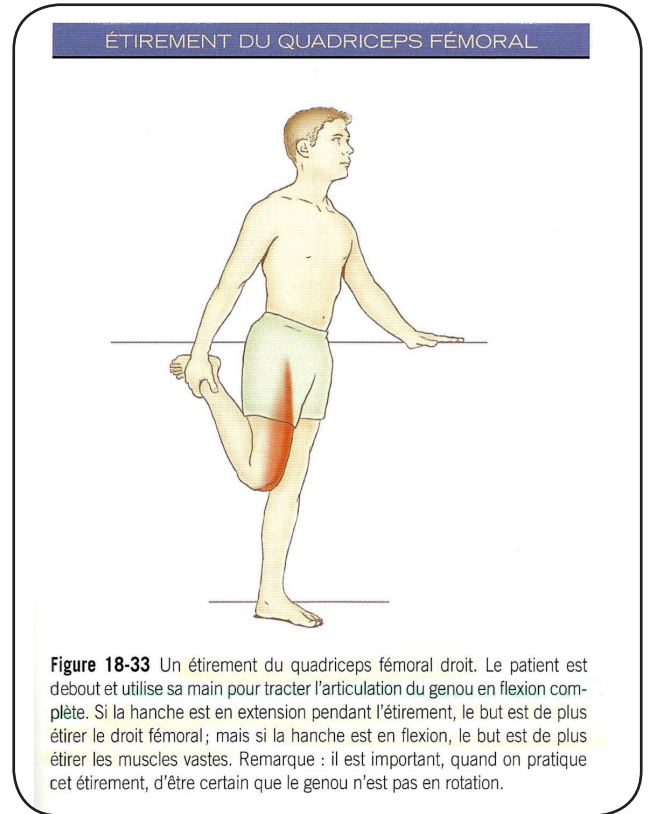


Figure 18-18 Un étirement du TFL droit. Le patient fait une adduction de la cuisse droite en postérieur du corps tout en utilisant le mur comme soutien. Remarque : il est important de ne pas mettre trop de poids sur la cheville du membre inférieur postérieur.

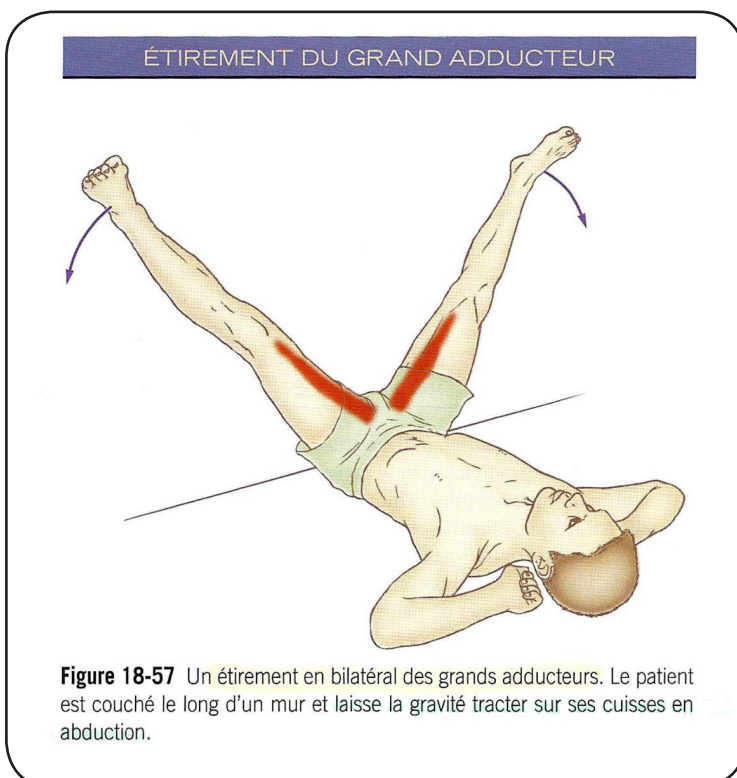
4/ sartorius



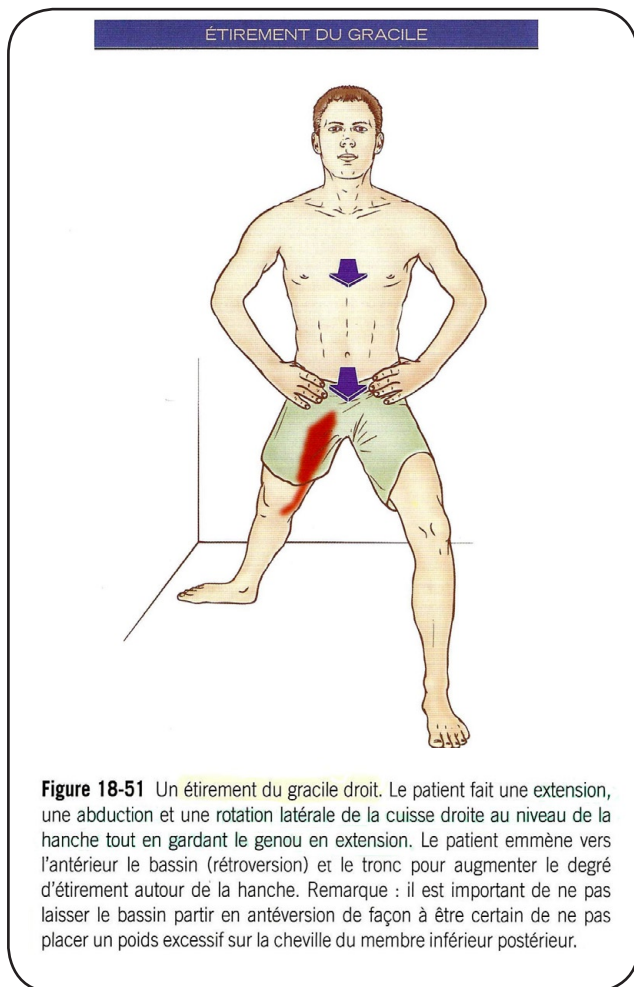
5/ quadriceps



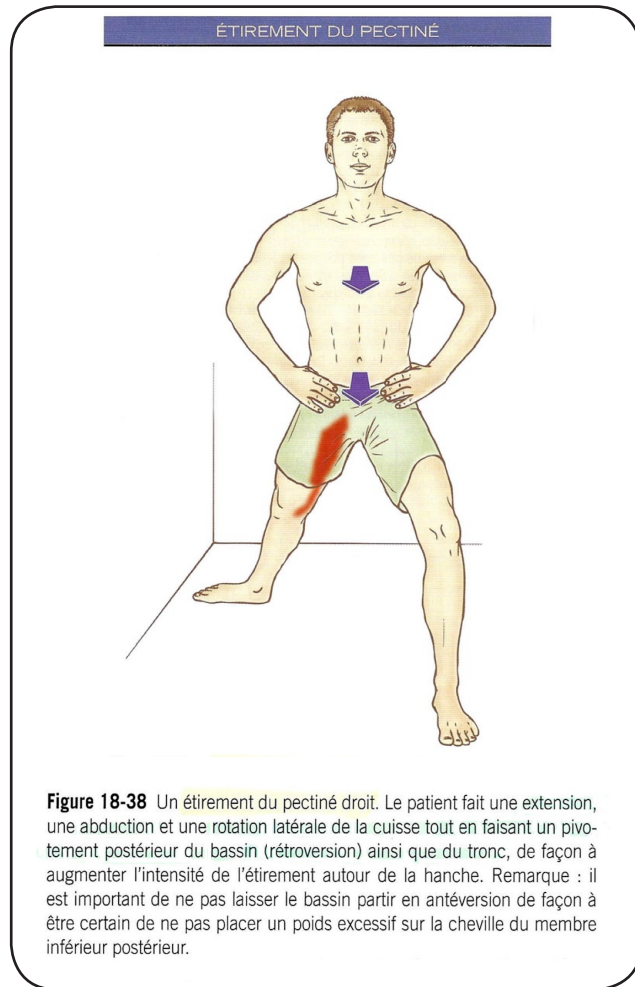
6/ grand adducteur



7/ gracile



8/ pectiné



1/ extenseur de l'hallux

ÉTIREMENT DU LONG EXTENSEUR DE L'HALLUX

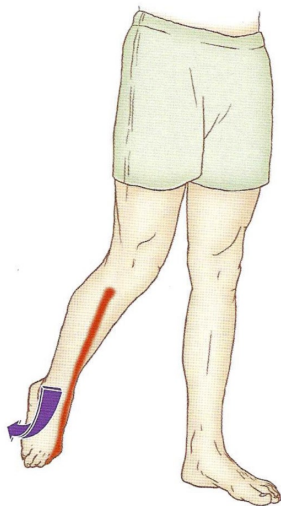


Figure 19-21 Un étirement du muscle long extenseur de l'hallux droit.

2/ fibulaires

ÉTIREMENT DES LONG ET COURT FIBULAIRES

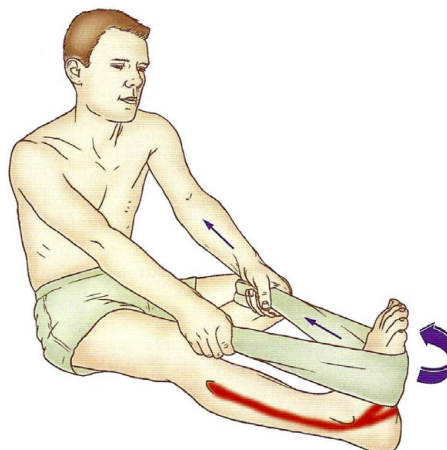


Figure 19-28 Un étirement d'un long et d'un court fibulaires droits. Le patient utilise une serviette pour tirer le pied en varisation et flexion dorsale.

3/ poplité

ÉTIREMENT DU POPLITÉ

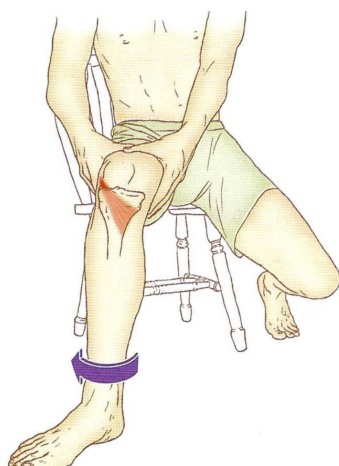


Figure 19-47 Un étirement du muscle poplité. Le patient maintient sa cuisse immobile avec ses mains, puis il fait une rotation latérale de la jambe au niveau du genou. Le genou est fléchi d'environ 45° par rapport à une extension complète.

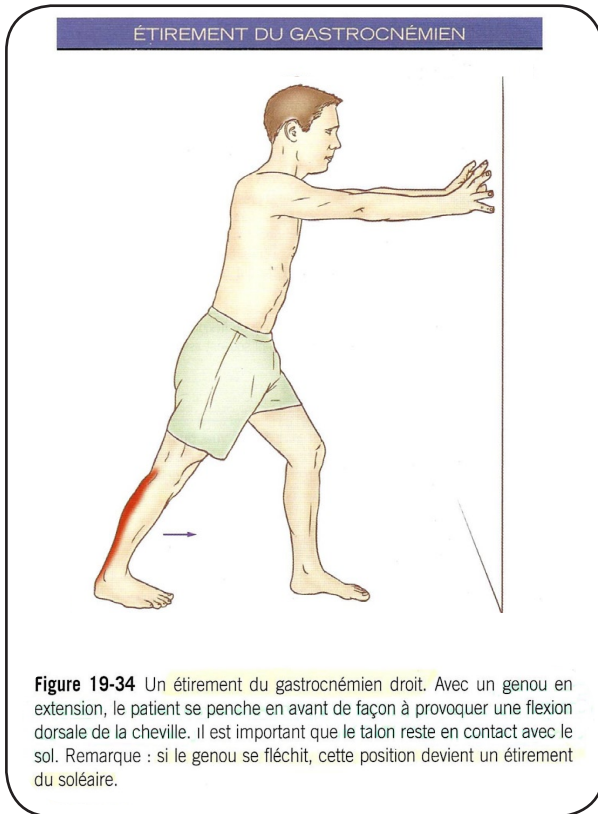
4/ tibial antérieur

ÉTIREMENT DU TIBIAL ANTÉRIEUR

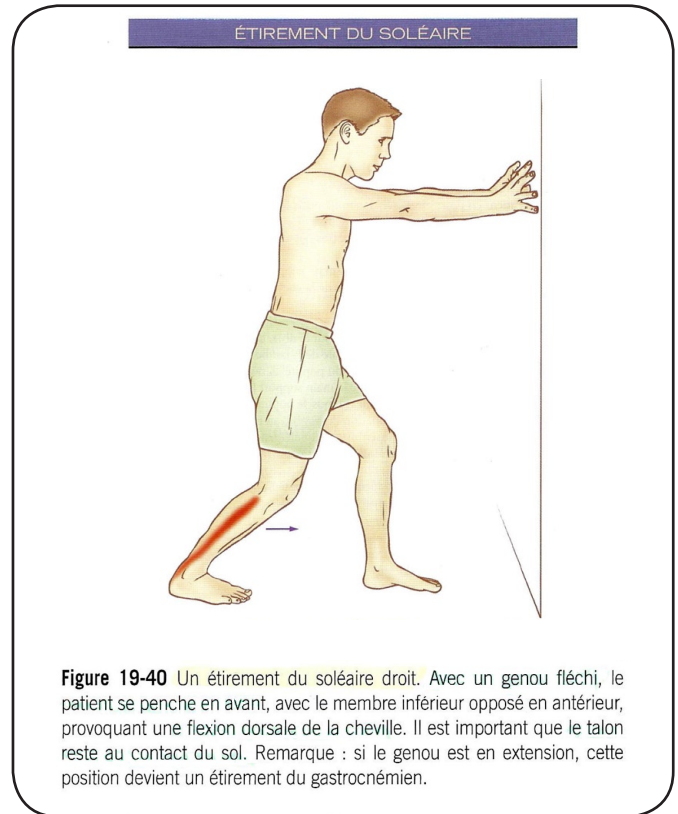


Figure 19-10 Un étirement des muscles tibiaux antérieurs en bilatéral. Le patient fait une flexion plantaire et une valgisation des pieds. Le tabouret est utilisé comme support de façon à éviter que le patient ne mette trop de poids sur les orteils et les pieds.

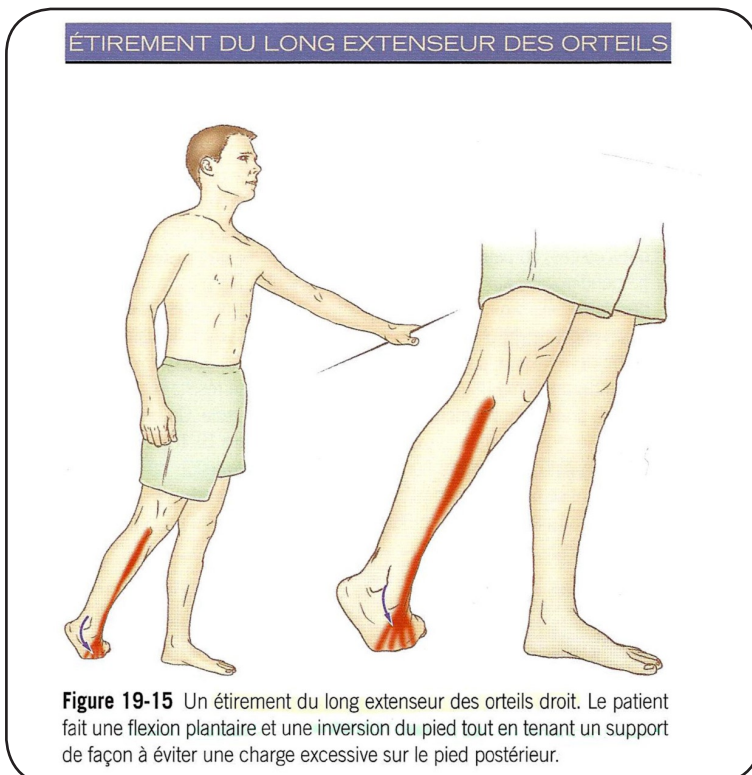
5/ gastrocnémien



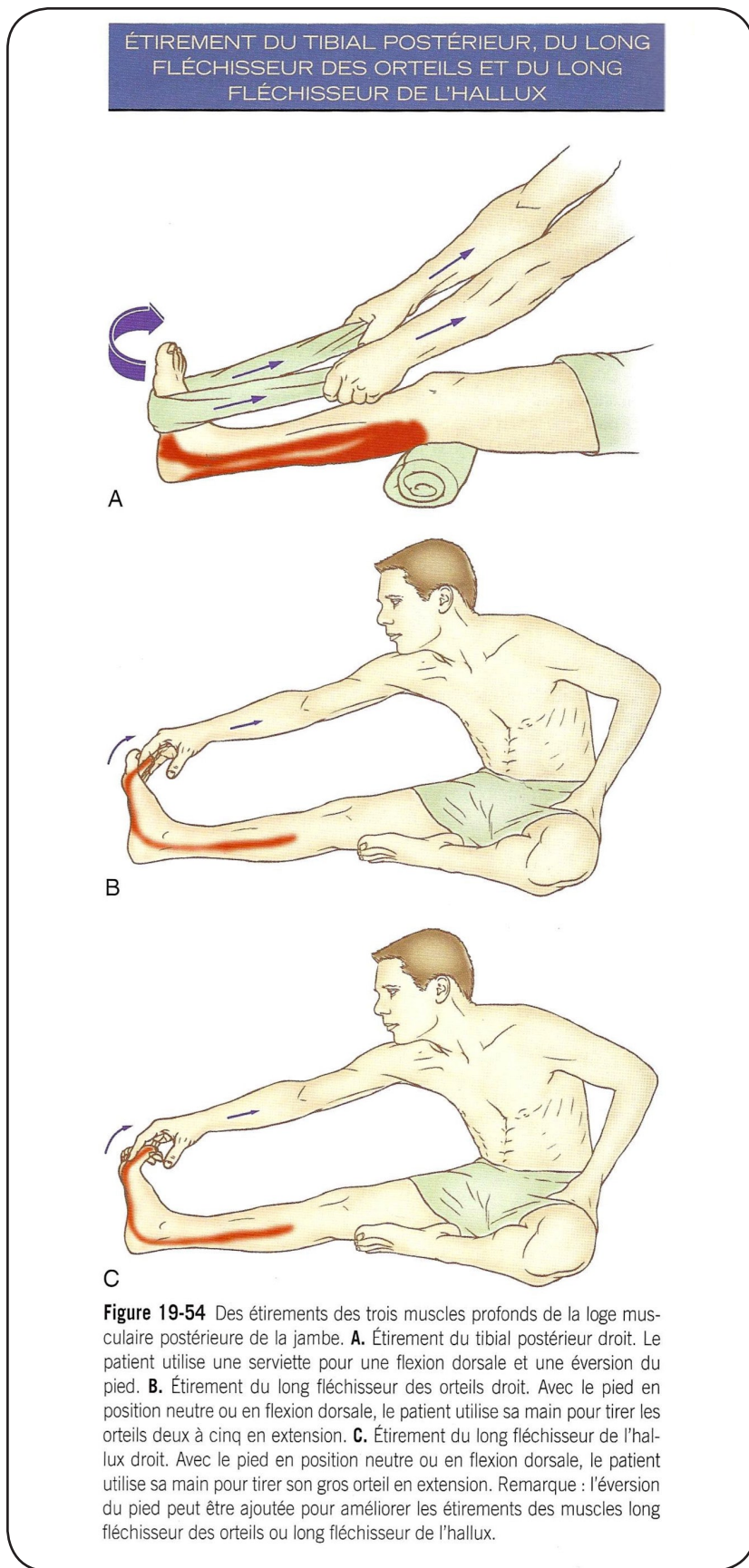
6/ soléaire



7/ long extenseur des orteils



8/ tibial postérieur, fléchisseurs des orteils et de l'hallux





**en vous étirant régulièrement,
vous en ferez peut-être autant
dans votre grand-âge!**