

# Protocole de rééducation du syndrome du muscle piriforme

Il s'agit d'une *sciaticque à début fessier*, volontiers fluctuante et positionnelle pour laquelle le **muscle piriforme est fortement incriminé**, avec une compression du nerf ischiatique suspectée au niveau du canal infra piriforme.

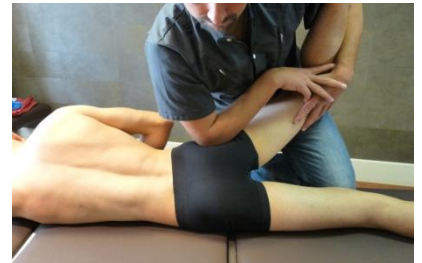
L'objectif de cette prise en charge rééducative est d'obtenir une **récupération de souplesse au pourtour du bassin et secondairement de mobilité rachidienne**.

Pour atteindre cet objectif nous proposons un travail kinésithérapique basé sur plusieurs axes :

**1. Etirements des muscles pelviens** en insistant plus particulièrement sur le muscle piriforme.

**Enseigner et contrôler** les étirements des différentes chaînes mentionnées sur la fiche d'auto rééducation, pour que le patient les relaye à domicile.

**2. Massages des muscles fessiers** notamment le muscle moyen glutéal et en associant des massages transverses profonds (MTP) du muscle piriforme.



**3. Travail myotensif du muscle piriforme** par une technique de contracté relâché.



**4. Travail antalgique** à base de TENS, sur le trajet sciatique.

**5. Nous conseillons un travail de gainage abdominal** et la reprise d'une activité variée et progressive.

**6. Assouplissements supra pelviens avec un travail :**

- analytique passif dans les 3 plans.
- actif contrarié par une technique de contracté/relâché.
- basé sur les techniques de Mc Kenzie soit en position debout mains sur les fesses soit couché sur le ventre sur une table incliné à 30°.
- associant la lutte contre l'enraidissement des articulations sacro-iliaques.



# Auto rééducation du syndrome du muscle piriforme

Une séance d'étirement dure de 20 à 30 minutes et doit être reproduite quotidiennement.

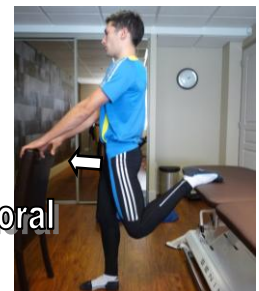
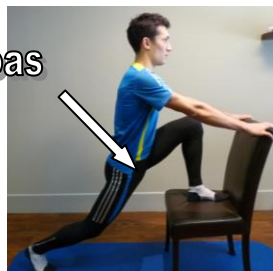
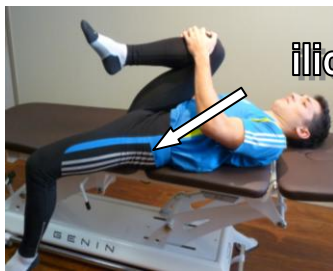
Les différents groupes musculaires sous pelviens sont concernés.

**Un étirement ne doit jamais être douloureux**, sinon, il favorise la contraction réflexe.

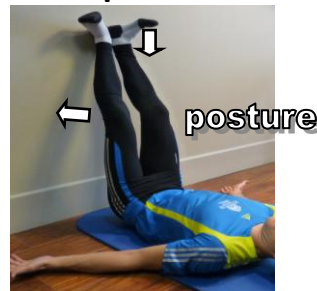
Pour un étirement **effectif, doux et progressif** de chacun des groupes musculaires ci-dessous, nous préconisons une mise en position pendant 30 secondes à 2 minutes jusqu'à obtenir **une sensation de bien être (détente musculaire)**.

Il est également possible de réaliser un étirement effectif pendant 10 secondes avec relâchement de 3 secondes, le tout renouvelé 3 fois.

## 1. étirement des muscles fléchisseurs de hanche



## 2. étirement de la chaîne postérieure



## 3. étirement des muscles adducteurs



debout

en tailleur

piéd sur une chaise

Nous conseillons, associé aux étirements, de réaliser environ 2 fois par semaine un travail postural pendant 10 minutes.  
(image de droite)

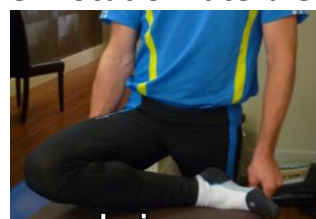
## 4. étirement des muscles pelvi trochantériens (muscles piriforme et obturateur interne) en rotation médiale : genou dirigé vers l'épaule opposée



assis



### en rotation latérale



sur une chaise ou une table



sur le sol