

ANATOMIE

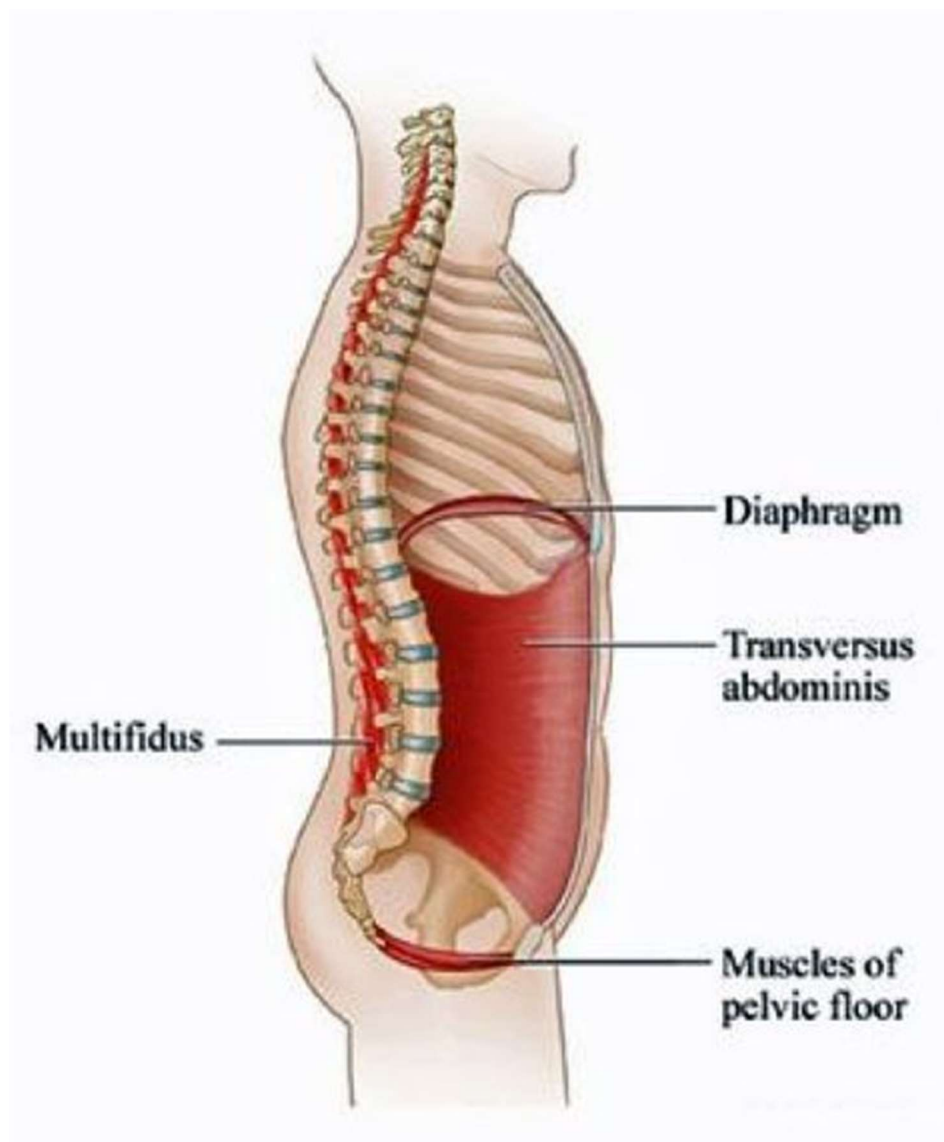


L'ABDOMEN

L'abdomen est la **partie intermédiaire du tronc** comprise entre le thorax et le bassin. Dans la cavité abdominale se loge la plus grande partie des appareils digestif et urinaire. Elle se continue en bas, sans démarcation, avec la cavité pelvienne¹. On parle aussi de **caisson abdominal**. Autrement dit c'est un contenant aux **parois souples** attachées sur des structures osseuses rigides.

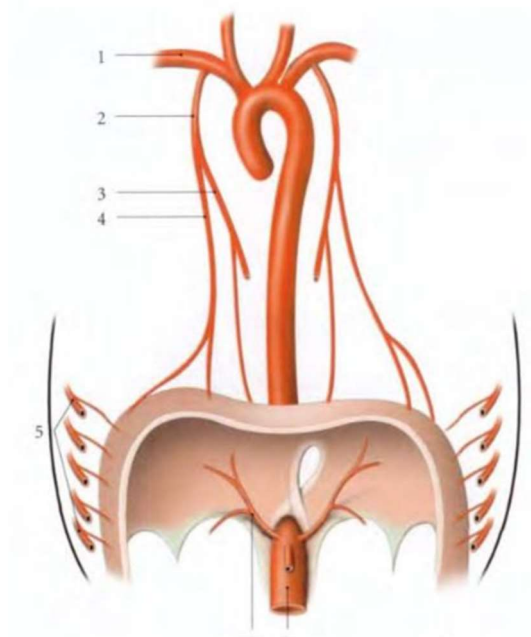
Les limites de l'abdomen sont :

- En haut, **le diaphragme**, la 12^e cote et le bas du sternum.
- En arrière, **la colonne vertébrale**, de la 12^e vertèbre dorsale à la 5^e vertèbre lombaire, et les muscles postérieurs.
- Sur les côtés et en avant, les parois déformables fixées sur des parties osseuses, les **muscles abdominaux**.
- En bas, l'ouverture supérieure du bassin et plancher de l'abdomen ou **plancher pelvien**.



Le diaphragme

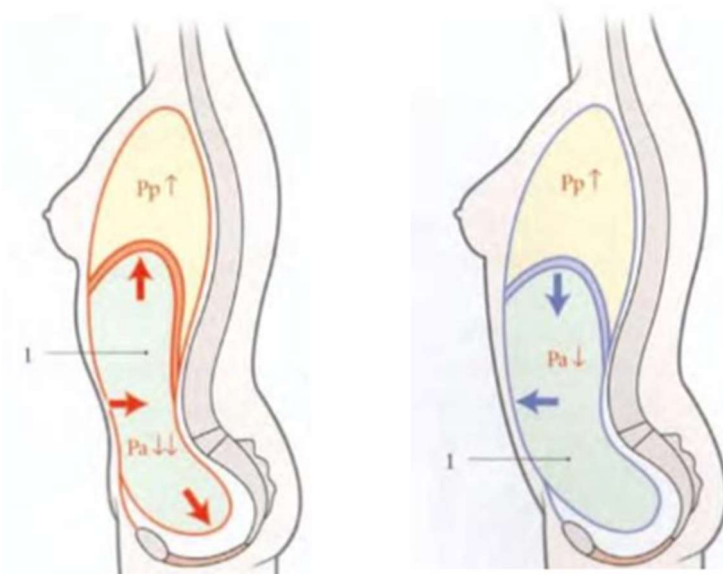
Il sépare de façon étanche la cage thoracique de la cavité abdominale



Il a la forme une double coupole regardant vers le bas.

A l'expiration, le faîte des coupoles se trouve en position haute.

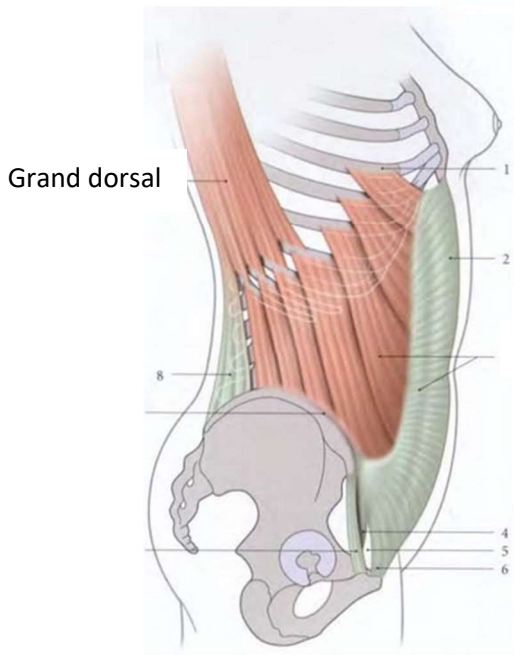
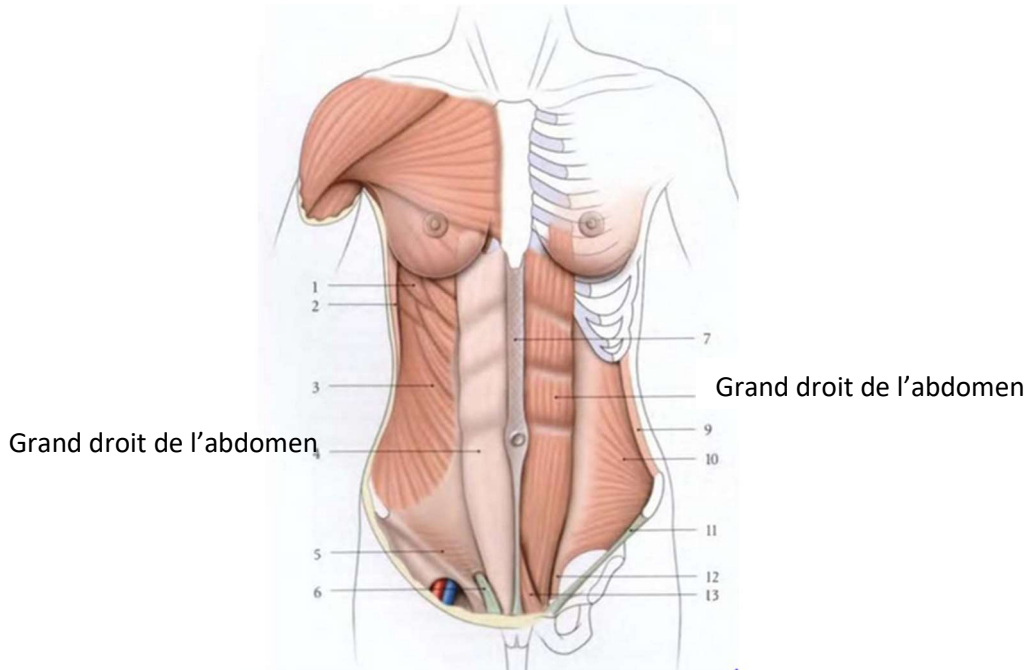
A l'inspiration, le sommet des coupoles descend d'environ 4 cm, repoussant le contenu de l'abdomen vers le plancher pelvien¹.



Expiration

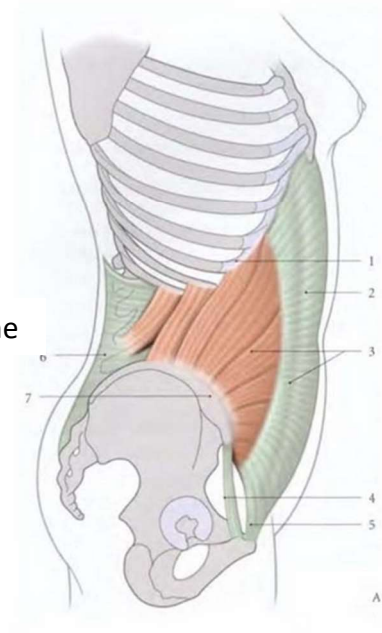
Inspiration

La paroi abdominale



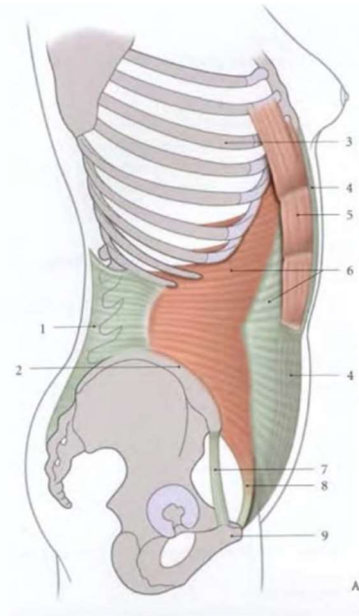
Muscle oblique externe¹

Oblique externe



Muscle oblique interne¹

Oblique interne



Muscle transverse¹

La paroi abdominale relie la cage thoracique au bassin.

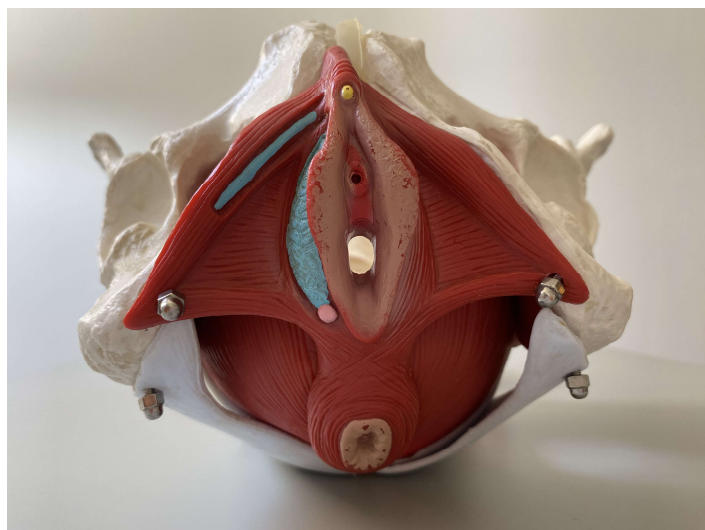
Les rôles des muscles abdominaux sont :

- Le contrôle de la posture du tronc
- Maintenir les viscères
- Gérer les variations de pression qui se produisent lors de la respiration, des efforts, de la pratique sportive, entre autres

Le plancher pelvien

La cavité abdominale se prolonge par la cavité pelvienne dans le petit bassin, qui contient les organes de l'élimination (vessie et rectum), reposant sur un plancher musculaire, le périnée, ou plancher pelvien, fixé sur les bords inférieurs des os du bassin.

C'est une cavité étanche² à laquelle se transmettent les pressions de la cavité abdominale. Comme la sangle abdominale, le périnée joue un rôle d'amortisseur des pressions³.



Compétence abdominale

C'est la **capacité de la sangle abdominale** de mobiliser et de maintenir la masse viscérale vers les voies aériennes, lors de l'expiration et lors des efforts⁴.

Lorsque la sangle abdominale n'est plus compétente, les pressions vont s'exercer vers le bas et générer des troubles herniaires (hernies ombilicales, inguinales, discales). Ajoutée à une incompétence du périnée, les pressions dirigées vers le bas de l'abdomen peuvent engendrer les prolapsus pelviens ("descentes d'organes") ou des incontinences (urinaires, anales ou aux gaz).



Sources :

1. Kamina, Anatomie Clinique, Tome 3
2. Bernard Parratte, Anatomie fonctionnelle pelvienne, DIU Urodynamique et Statique Pelvienne, 2014
3. Vivaltis, Centre de recherche et de développement pour la physiothérapie, 2013
4. Colangeli-Hagège, Kinésithérapie non génératrice de pression, INK, 2014