



# Tests myotensifs sur les principaux muscles concernés

# Tests myotensifs sur les principaux muscles concernés

Les techniques myotensives sont aussi appelées « **contracté-relâché** » ou encore « muscle energy technic » (1)

**Comment ?** On place le muscle cible **en étirement passif maximal**. Demander une contraction musculaire isométrique de faible intensité pendant 6 à 8 secondes. Cette phase est suivie d'un relâchement de la contraction pendant 2 à 3 secondes. Enfin le MK allonge le muscle jusqu'à la nouvelle barrière motrice ressentie pendant 6 à 10 secondes.



**Combien ?** Il faudra réaliser entre 3 et 5 manœuvres successives.

**Où ?** Ces techniques sont adaptées aux **muscles posturaux** (toniques, lents, épais, courts, qui ont une tendance à l'hypoextensibilité). Dans le cas de l'endométriose, les muscles cibles sont :

- le psoas-iliaque,
- le carré des lombes,
- le piriforme (pyramidal du bassin),
- les fessiers (petit et moyen)



Ces techniques vont permettre **une prise de conscience du relâchement (2)**.

- (1) Bonneau D. (2006) Techniques neuro-musculaires et rachis lombaire, in Rachis lombaire et thérapeutiques Manuelles, Sauramps, Montpellier
- (2) Grimaldi M. (2014) Le périnée féminin douloureux, Sauramps, Montpellier