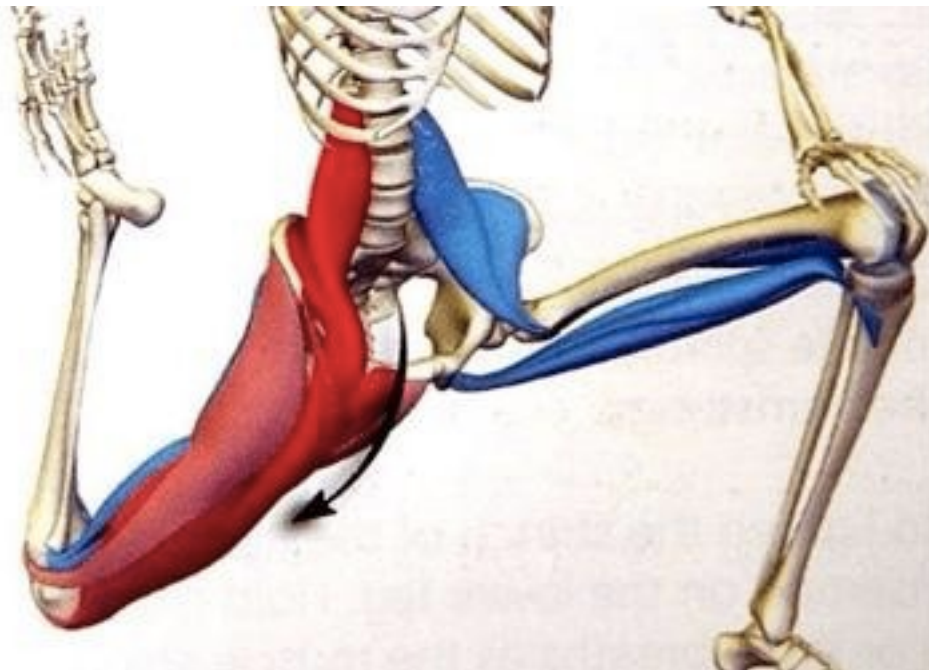


## INDICAZIONI FISIOTERAPICHE

### MUSCOLO ILEO-PSOAS – TECNICHE DI ALLUNGAMENTO



### ANATOMIA

Il muscolo ileopsoas viene spesso considerato come un unico muscolo bi-articolare, in realtà esso è formato da: m. grande psoas, m. iliaco e m. piccolo psoas.

**MUSCOLO GRANDE PSOAS** : Origina dalle facce laterali dei corpi dell'ultima vertebra toracica, dalle prime quattro vertebre lombari e dai dischi interposti, e dalla base dei processi trasversi delle prime quattro vertebre lombari. Il corpo muscolare si porta obliquamente in basso e in fuori; passa sotto al legamento inguinale e, giunto nella coscia termina sull'apice del piccolo trocantere.

**MUSCOLO ILIACO** : origina dal margine interno della fossa iliaca e si inserisce sul piccolo trocantere con inserzione comune agli altri capi muscolari.

**MUSCOLO PICCOLO PSOAS**: incostante, origina dal corpo di D12 e si inserisce sull'eminanza ileo-pettinea.

## **IMPORTANZA DEL MUSCOLO ILEO-PSOAS :**

Per il suo ruolo di principale flessore d'anca e per l'importanza che ha nella stabilizzazione del tratto lombare e nel determinarne la sua postura, è molto importante dedicargli sempre importanza nelle sedute di stretching, per preservarne la giusta elasticità e il giusto grado di tensione. Particolarmente raccomandato lo stretching eseguito con costanza di questo muscolo per persone che hanno avuto infortuni quali : dolori lombari(anche aspecifici) frequenti, pubalgia, dolori aspecifici d'anca, sindrome della zampa d'oca e sindrome della bandelletta ileotibiale, ecc..

## **TECNICA DI ALLUNGAMENTO 1:**



si effettua da supino su un piano abbastanza alto e stabile da sostenere il paziente. Il tratto lombare e il sacro sono in appoggio, la gamba dello psoas da allungare si lascia cadere fuori dal piano, mentre a gamba controlaterale si porta al petto. Si mantiene la posizione di allungamento per 30-40 secondi.

\*la variante è una tecnica ad energia muscolare effettuata con una banda elastica , in cui è prevista una fase inspiratoria, una successiva apnea inspiratoria durante la quale si effettua una spinta del ginocchio verso il soffitto dei 3-5 secondi e una fase di espirazione in cui con si lascia scendere il ginocchio verso il pavimento. La sequenza sarà ripetuta 10 volte.

## TECNICA DI ALLUNGAMENTO 2 :



si esegue in ginocchio : per allungare lo psoas di sinistra ci si posiziona in ginocchio con la gamba destra in avanti, si porta in estensione l'anca sinistra, con l'accortezza di non andare in iper-lordosi con il tratto lombare e senza andare con le spalle in avanti. La posizione viene mantenuta per 30 - 40 secondi.

\*per aumentare la messa in tensione della catena anteriore si può portare in alto il braccio sinistro

\*per aumentare la messa in tensione della parete anteriore della coscia si può flettere il ginocchio sinistro, portando il piede verso il gluteo con la mano.