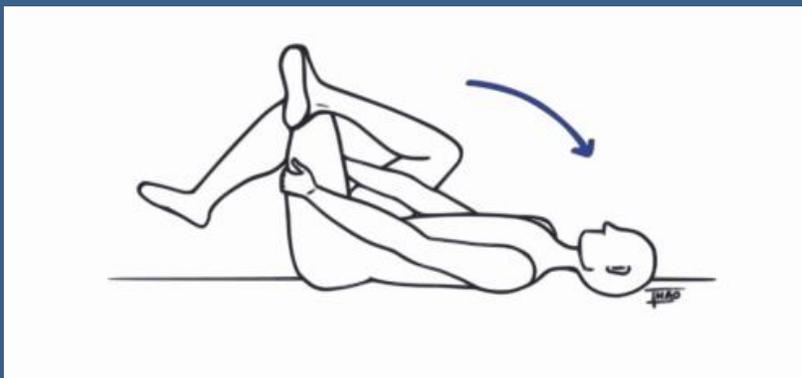
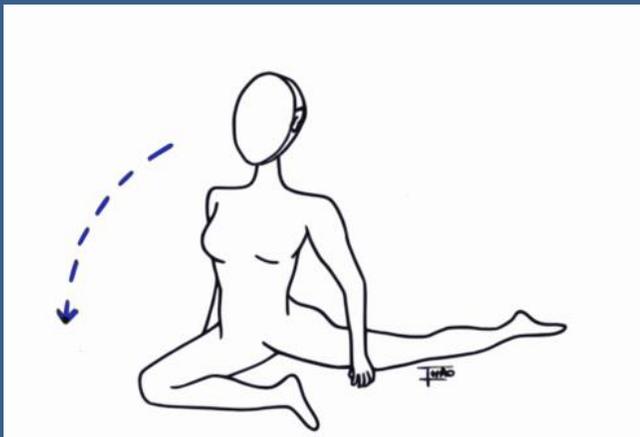
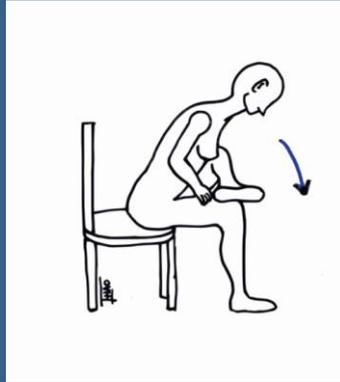
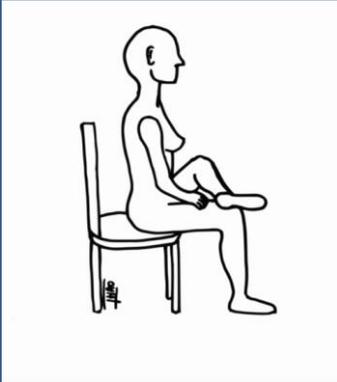


# Cabinet de Chiropraxie

## Cergy-Pontoise

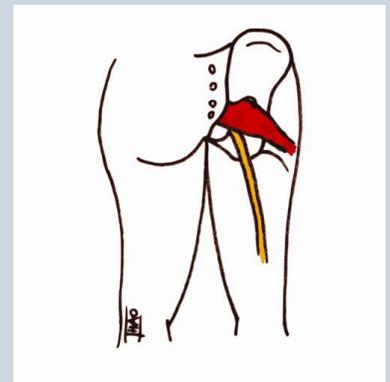
### Étirement du muscle piriforme



**Maintenir 20 secondes l'étirement**

- Vous devez ressentir un peu de tension/tiraillement au niveau de la fesse ou derrière le haut de la cuisse
- puis refaites le même mouvement du côté opposé
- Veillez à garder le dos bien plat et ne pas créer de torsion au niveau du bassin.
- Ne pas faire d'à-coups.
- **Attention !** Arrêtez l'exercice si des douleurs se situent tout le long de la ou des jambe(s).

**« Pensez à ne pas croiser les jambes dans la journée ! »**



Anatomie du muscle piriforme