

## L'anatomie du coccyx

Par Amy Matthews et Leslie Kaminoff

© Rick Cummings. Modèle : Jeanie Manchester. Illustration : Michele Graham

Le positionnement de ce petit os situé sous le sacrum peut avoir une incidence sur toute la colonne vertébrale.

Le terme coccyx vient d'un mot grec signifiant « bec de coucou ».

C'est la partie caudale (queue) de la colonne vertébrale, située au-dessous du sacrum, l'os en forme de triangle lui-même situé entre les deux os iliaques du bassin.

Le nombre de vertèbres dans le coccyx et leur mobilité chez les êtres vertébrés varient grandement d'une personne à l'autre : vous pouvez avoir trois, quatre ou même cinq vertèbres, et certaines peuvent être naturellement soudées tandis que d'autres ne le sont pas.

Bien qu'il soit petit, le coccyx est le siège de différents muscles, ligaments et tendons. Il forme un trépied avec les deux ischions et sert de repère osseux à la base du bassin.

Le coccyx a une articulation mobile au bout du sacrum appelée articulation sacro-coccygienne. Ses principaux mouvements sont la flexion et l'extension.

Elle peut également faire une légère flexion latérale et une légère rotation.

Ces mouvements ne sont pas très amples mais les actions musculaires qui les entraînent peuvent avoir un effet important sur votre plancher pelvien.

Les tensions chroniques dans le plancher pelvien peuvent nuire à l'amplitude de mouvement des articulations de la hanche, au bon fonctionnement du rectum, de l'anus et de la vessie, et peuvent se traduire par des douleurs et des tensions dans le bas du dos (colonne lombaire et articulations sacro-iliaques).

