

L'importance du placement de la Hanche.

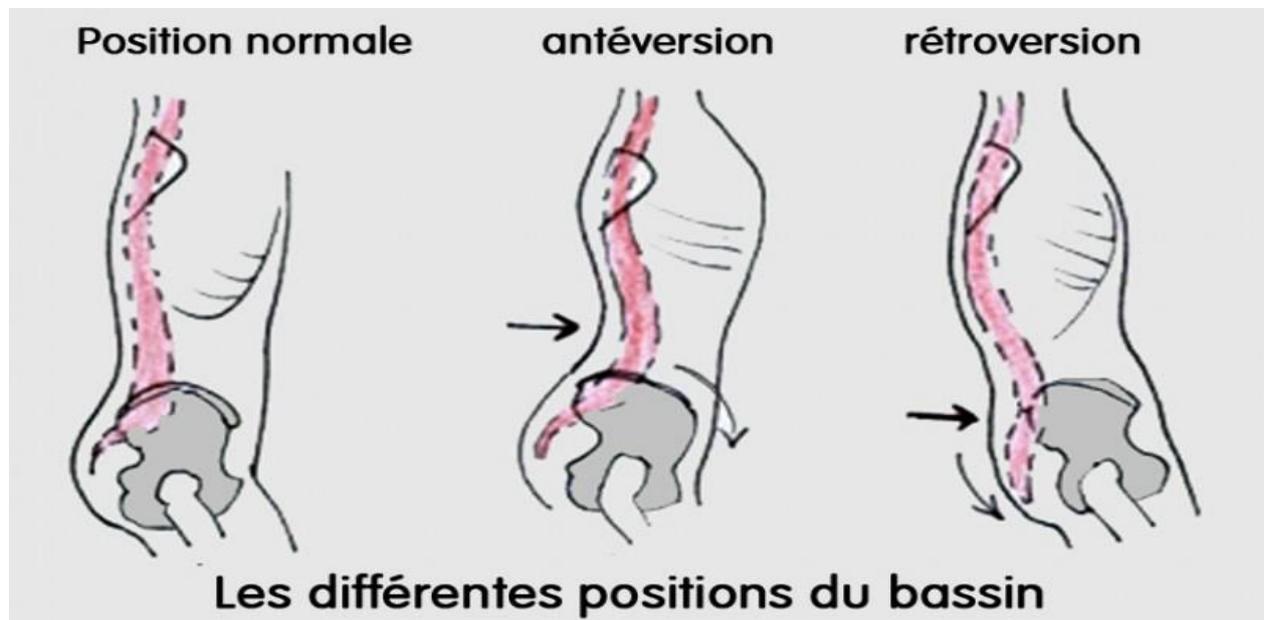
La Hanche est notre centre de gravité. De son placement dépendra le placement des jambes et la courbure lombaire, influant sur :

- La bonne ou mauvaise activation des Ischios-jambiers, fessiers, érecteurs du rachis, grand droit de l'abdomen et des fléchisseurs de la hanche,
- Le risque de blessures lombaires (lombalgie, hernies et autres pathologies discales) lors des mouvements sportifs et quotidiens,
- Le transfert de force des membres inférieurs vers les membres supérieurs (fonction fondamentale dans la plupart des sports),
- De l'aspect esthétique d'un individu (une posture correcte et droite est bien plus attrayante qu'une posture incorrecte et voutée).

Vous connaissez à présent le cas de figure parfait, la position idéale, celle qui vous rend performant et qui limite le risque de blessures. Néanmoins, tout est rarement parfait, voyons donc les cas de figures dysfonctionnels : l'Antéversion et la Rétroversion du bassin...

– **Lors de l'Antéversion** du bassin, celui-ci est placé trop en arrière, avec une cambrure lombaire excessive. Les fléchisseurs de la hanche et les extenseurs du rachis étant trop toniques, les abdominaux et les fessiers (parfois même amnésiques) étant trop dystoniques.

– **Lors de Rétroversion** du Bassin, celui-ci est placé trop en avant, les abdominaux et ischios-jambiers étant trop toniques, les fléchisseurs de la hanche étant trop dystoniques (parfois même amnésiques) et les fessiers trop raides et faibles. On se retrouve courbé en avant.



*En général, il vous suffit de vous relaxer et de vous observer de profil dans la glace pour savoir à quel profil vous appartenez. Il existe bien sur des tests plus précis, comme ceux présentés dans le livre **Un corps sans douleur** de Christophe Carrio.*

Il existe donc des points communs à nos deux « postures défaillantes » :

– *Des fessiers faibles et/ou amnésiques.*

– *Une pression anormale sur les disques intervertébraux (dans le 1er cas, la cambrure est excessive, les vertèbres lombaires subissent une pression excessive, les disques sont pincés vers l'intérieur. Dans le 2nd cas, la colonne perd sa cambrure, la colonne n'est que peu protégée, les disques sont pincés vers l'extérieur), ce qui augmente considérablement le risques de lombalgies et de pathologies discales.*

Le second point est clair. Rien de bon ne va arriver si vous soulevez une charge lourde dans une telle position.

Le premier point est plus subtil...