

RESUME :

Introduction : L'hypo-extensibilité des muscles ischio-jambiers est un frein à la bonne liberté de mouvement de la hanche. Elle peut amener si elle est trop importante à une surcompensation du secteur lombaire qui engendrera des douleurs. Les étirements sont souvent utilisés pour travailler sur l'extensibilité des muscles. La fascia thérapie est une thérapie manuelle qui joue sur les fascias et non directement sur les muscles.

Objectif : L'objectif de notre étude est de comparer les deux techniques citées sur l'hypo-extensibilité de la chaîne postérieure dont font partie les ischio-jambiers.

Matériel et méthode : 27 sujets de 19 à 25 ans, hypo extensibles des ischio-jambiers participent à un programme se déroulant sur trois semaines. Les deux techniques (étirements et tractions cutanées) vont être réalisées à une semaine d'intervalle sur chaque sujet. Avant et après chaque séance trois tests vont être pratiqués : la distance doigt sol pour évaluer l'extensibilité des ischio-jambiers, le Schöber Lasserre afin de distinguer la mobilité lombaire et la double inclinométrie pour différencier le secteur lombo-pelvien du secteur pelvien.

Résultats : Les résultats montrent que les deux techniques permettent un gain d'extensibilité concernant les ischio-jambiers, les secteurs lombaire et pelvien. Les étirements sont cependant plus efficaces concernant la mesure de DDS. Le sexe, la pratique du sport ou d'étirements n'influerait pas sur une technique ou l'autre.

Discussion : La discussion nous permettra d'analyser les deux techniques en se basant sur leurs points forts et leurs points faibles. Alors que les étirements ont prouvés leur efficacité dans le monde kinésithérapique et sportif essayons de comprendre l'attrait croissant que les professionnels ont pour la fascia thérapie.

Mots clés : ischio-jambiers, étirements, fascias, fascia thérapie, complexe lombo-pelvi-fémoral.

Key words: hamstrings, stretchings, fascias, fasciatherapy, lumbo pelvic hip complex.

