

11 - LES LIGAMENTS PAIRS OMBILICAUX-MÉDIAUX 

TECHNIQUE EN POSITION ASSISE – EXEMPLE A DROITE

## 1. Préambule

Ces ligaments pairs, sont aussi importants que le ligament d'ouraque et il est impératif de savoir les différencier et ne pas les mélanger.

Il faudra normaliser ces ligaments pour tout problème de vessie ou d'utérus, c'est la raison pour laquelle vous retrouverez ce petit paragraphe commun aux deux organes.

## 2. Anatomie

Le pli ombilical médian s'étend de l'apex de la vessie urinaire jusqu'à l'ombilic. Il est soulevé par le ligament ombilical médian (ligament de l'ouraque), le vestige de l'ouraque, reliquat du pédoncule de l'allantoïde qui réunissait l'apex de la vessie urinaire fœtale à l'ombilic.

Deux plis ombilicaux médiaux, situés de part et d'autre du pli ombilical médian, et qui sont soulevés par les ligaments ombilicaux médiaux, les résidus fibreux des artères ombilicales oblitérées.

Deux plis ombilicaux latéraux situés latéralement par rapport aux précédents et qui sont soulevés par les vaisseaux épigastriques inférieurs (épigastriques), ils saignent lorsqu'ils sont sectionnés.

## 3. Repérage des ligaments

Ils sont situés dans la partie basse des grands droits abdominaux. Ils se recherchent latéralement par rapport à l'ouraque en repérant l'épine pubienne et l'ombilic. Le ligament ombilical médial se trouve tout proche de cette ligne.

## 4. Position du sujet

Le sujet est assis, relâché, jambes légèrement écartées, mains en supination, tronc en légère flexion antérieure, le praticien à droite et derrière lui positionne la pulpe de ses doigts sur l'insertion haute du ligament sous l'ombilic, selon une ligne paramédiane droite.

## 5. Premier temps

La pulpe des doigts de l'ostéopathe exerce une traction en direction ombilicale et vers l'épaule gauche du sujet.



**NORMALISATION DES LIGAMENTS OMBILICAUX-MÉDIAUX**  
(1er temps)

## 6. Deuxième temps

La patiente croise son membre inférieur droit sur le gauche pour favoriser la mise en tension et fixer la branche pubienne où s'insère le ligament. Puis, le praticien amène sa patiente en arrière et il l'incline du côté gauche en lui demandant de reculer son épaule gauche. Il relâche ensuite son mouvement et répète la manœuvre trois fois.



**NORMALISATION DES LIGAMENTS OMBILICAUX-MÉDIAUX**  
(2<sup>ème</sup> temps)