

**12 - LA PALPATION DU LIGAMENT IMPAIR OMBILICAL MÉDIAN**



**OU LIGAMENT D'OURAQUE**

*TECHNIQUE SUJET ASSIS PUIS EN DÉCUBITUS*

**1. Préambule**

L'ouraque, ou ligament ombilical médial, a un rôle d'amortisseur et de stabilisateur des pressions sus-jacentes à la vessie. Sa faiblesse est responsable de dysuries, puis d'incontinence.

Ces ligament impair est important à normaliser pour tout problème de vessie ou d'utérus, c'est la raison pour laquelle vous retrouverez ce petit paragraphe commun aux deux organes. Bien le différencier avec les ligaments ombilicaux médiaux qui eux sont pairs.

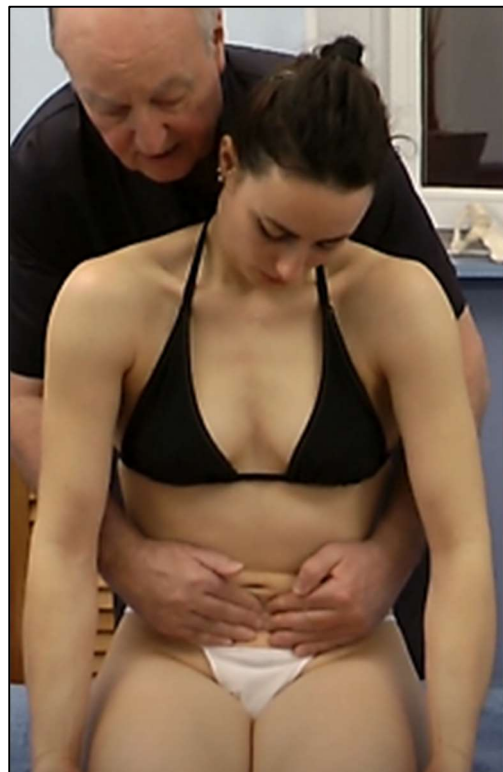
**2. Repérage en décubitus**

L'ouraque se repère à partir de la vessie, les mains de l'opérateur vont derrière la paroi abdominale le long de la ligne blanche rechercher un petit cordon de 2 mm de diamètre parfaitement circulaire. Pour le mettre en tension, l'ostéopathe place la pulpe de ses doigts immédiatement sous l'ombilic de la patiente et exerce une traction et une poussée céphalique.



**3. Repérage sujet assis**

L'ouraque se repère à partir de la vessie, les mains de l'opérateur vont derrière la paroi abdominale le long de la ligne blanche rechercher un petit cordon de 2 mm de diamètre parfaitement circulaire. Pour le mettre en tension, l'ostéopathe place la pulpe de ses doigts immédiatement sous l'ombilic de la patiente et exerce une traction et une poussée céphalique.



**12 - LA NORMALISATION DU LIGAMENT IMPAIR OMBILICAL MÉDIAN**



**OU LIGAMENT D'OURAQUE**

*TECHNIQUE SUJET ASSIS*

**1. Position du sujet**

Le sujet est assis, relâché, jambes légèrement écartées, mains en supination, tronc en légère flexion antérieure, le praticien derrière lui positionne la pulpe de ses doigts superposés en contact sous ombilical.

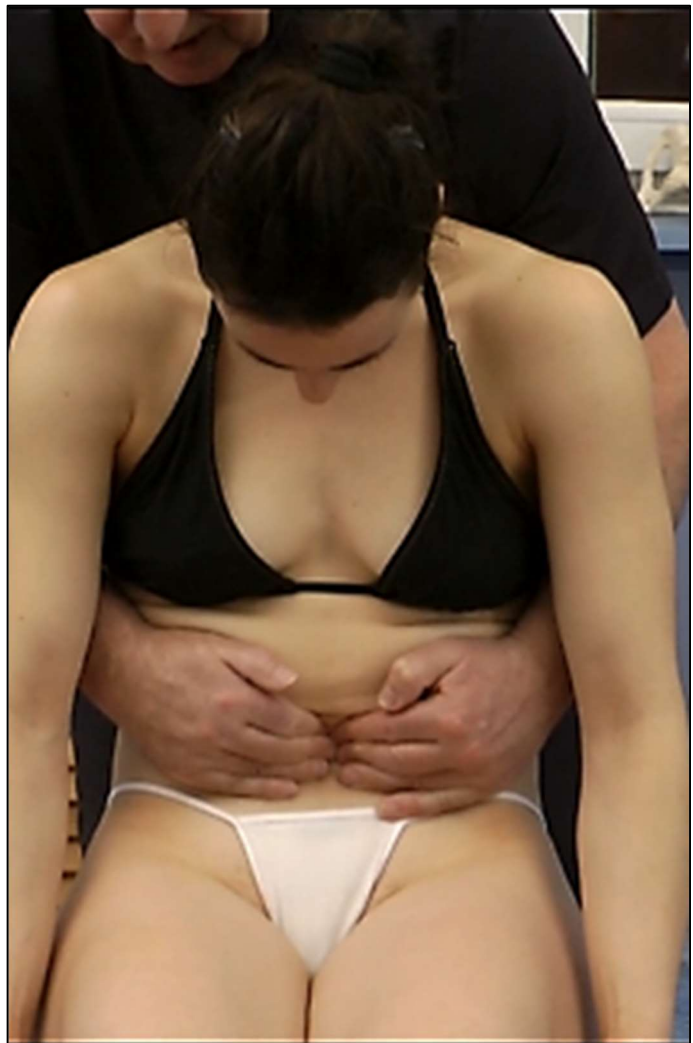
**2. Premier temps**

Les doigts de l'ostéopathe glissent en direction céphalique en mettant le ligament en tension, tout en demandant à la patiente de se laisser aller en arrière vers l'opérateur.

**3. Deuxième temps**

Le praticien essaye de défibroser les tissus sans les agresser en plaçant ses appuis juste au-dessous de la zone tendue en exerçant une mise en tension céphalique comme pour tendre l'ouraque en créant un point fixe.

La patiente se laisse aller vers l'arrière et l'on combine avec des mouvements d'extensions, d'inclinaison et de rotation du tronc du sujet.



**TECHNIQUE DE L'OURAQUE SUJET ASSIS**