

### 3 - LA MÉTHODOLOGIE ★★★★★

#### 1. Position du sujet

Le sujet est en décubitus dorsal, jambes fléchies. Le praticien est sur un côté indifférent.

#### 2. Temps palpatoire

Le praticien va pouvoir palper avec son index 3 groupes ligamentaires qui assurent le maintien de la vessie.

- Premier groupe : il est composé d'un seul ligament, c'est l'ouraque. La direction de palpation se fait selon une ligne pubis - ombilic, le praticien palpe avec son index. Le repérage se fait en sentant rouler sous le doigt de l'opérateur un petit cordon de 2 mm légèrement arrondi.
- Deuxième groupe : il est composé de deux ligaments, ce sont les ligaments pubo-vésicaux qui relient la zone pubienne à la vessie et ils se travaillent du côté droit et du côté gauche.
- Troisième groupe : il est composé de deux ligaments, ce sont les ligaments ombilicaux-médiaux que l'on peut palper à droite et à gauche depuis le pubis vers la partie postéro-inférieure des muscles droits de l'abdomen.

