

## Le rôle du tonus abdominal. et pelvien

**Le tonus de base abdominal n'a pas de lien avec la force musculaire de la ceinture abdominale. Il intervient déjà pour nous soutenir dans une juste verticalité en position assise ou encore debout, nous évitant ainsi d'être simplement portés par le rachis lombaire et le sacrum.**

**La sollicitation, le recrutement de ce bon tonus de base permet de modifier immédiatement et avec précision la station debout et globalise l'appui et la répartition des appuis sur l'ensemble de la voûte plantaire.**

**Pendant la grossesse, la sollicitation de ce tonus de base abdomino-pelvien et périnéal permet à la femme enceinte de mieux porter son bébé et, après la naissance, de porter son enfant en lui faisant ressentir la présence de la base du parent mais aussi sa verticalité tout entière, lors de ses déplacements. De cette façon, elle lui fait sentir en temps réel sa marche et sa présence. Dans les consultations les plus courantes en ostéopathie, ce travail de sollicitation du tonus de base abdomino-pélvien et périnéal sert à globaliser la sensation d'une marche portante et légère. C'est en quelque sorte la seule façon d'associer le porté pelvien au prolongement abdominal pour obtenir l'érection thoracique, essentielle dans le traitement de douleurs dorsales et scapulaires.**

**Ainsi, c'est le tonus contenant de la sphère abdominale basse, du bassin et du périnée qui permet au diaphragme thoracique de trouver un point d'appui tel qu'il est aisé pour le rachis cervico-dorsal de se redresser.**

**Le recrutement conjoint du tonus de base abdominal et de la présence du jeu des orteils stimule le réflexe de relèvement du regard. Ce processus réflexe est fondamental dans le travail de prévention des chutes.**

La présence d'un bon tonus abdominal et pelvien.

