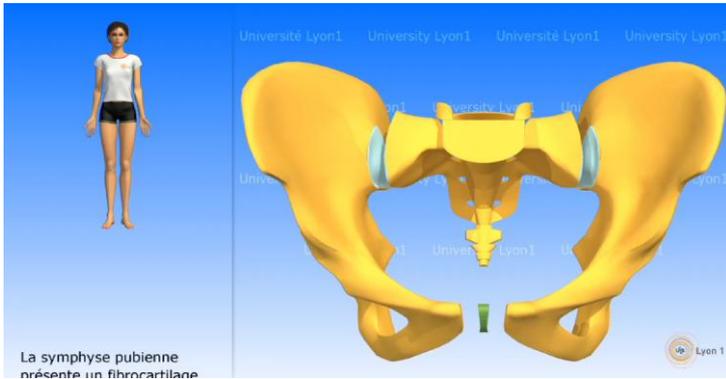


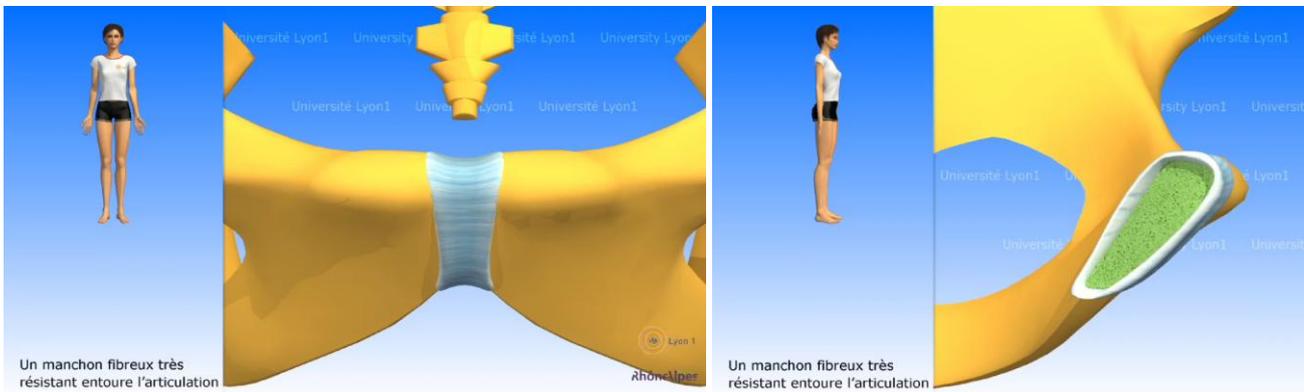
# LA SYMPHYSE PUBIENNE

[Lien vers la vidéo](#)

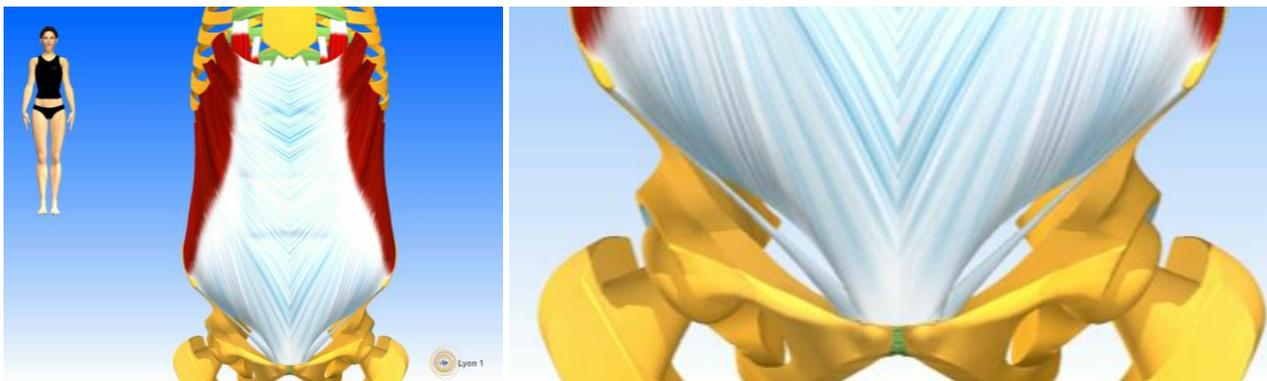
Elle unit les deux pubis. Un épais fibrocartilage (1 cm) réunit les deux surfaces articulaires ; l'étendue de ces surfaces articulaires peut être importante :



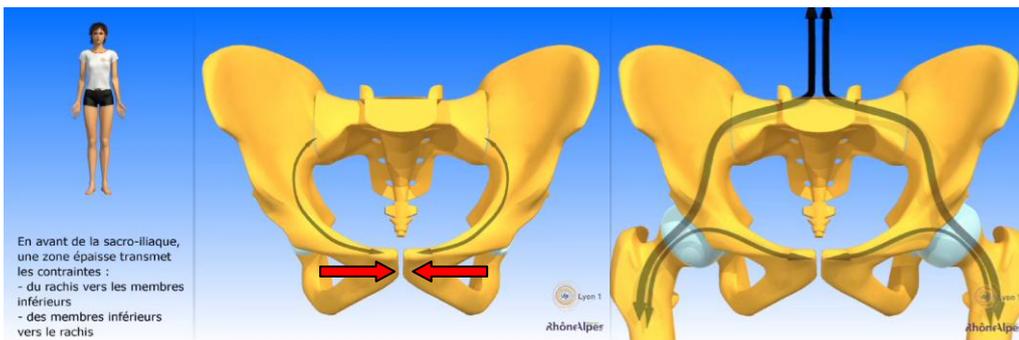
Ce fibro-cartilage est ceinturé par un manchon fibreux formé de quatre ligaments dont les fibres se tissent :



Les tendons des [abdominaux](#) et des [adducteurs de la hanche](#) s'insèrent à proximité de la symphyse pubienne : ils se tissent avec les ligaments et renforcent l'articulation :

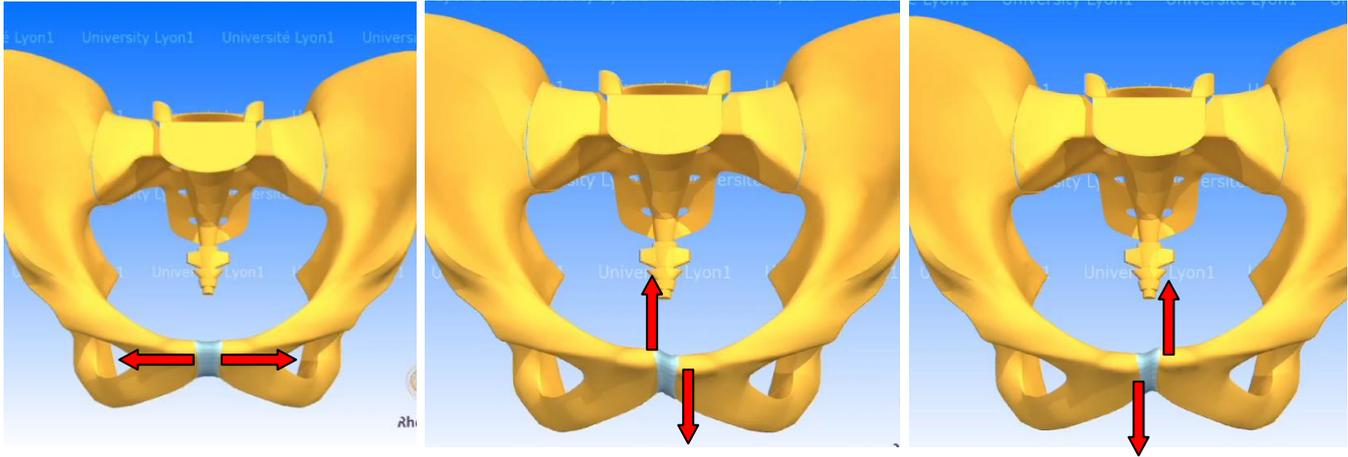


Lors des activités physiques, en particulier de la marche ou de la course, la symphyse pubienne subit des forces de compression ..... :

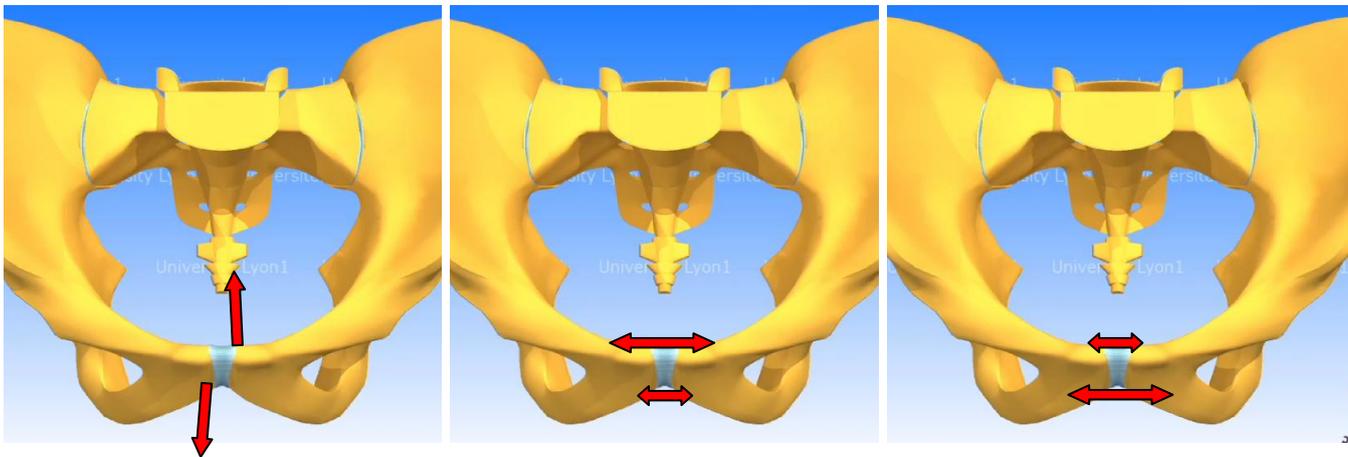


Images extraites de la vidéo [Le Bassin](#)

... et des mouvements dans les trois directions de l'espace :  
 - des mouvements de traction et de cisaillement haut-bas :

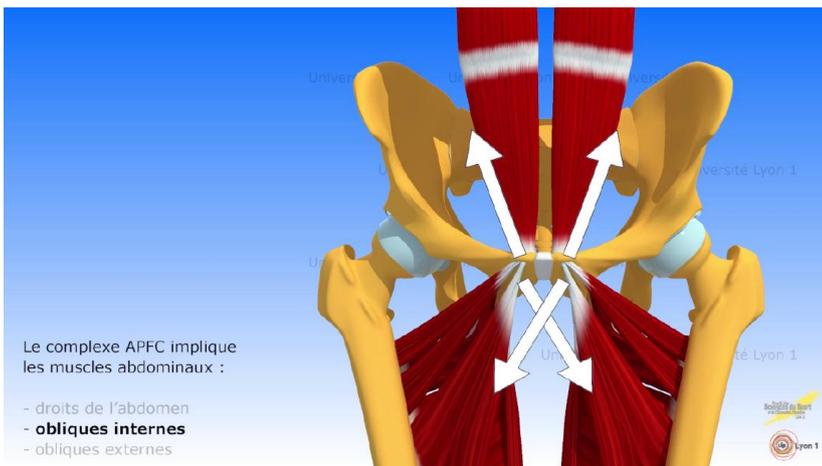


- des mouvements de cisaillement avant-arrière et de bâillement :



Ces mouvements sont associés aux mouvements de l'articulation sacro-iliaque lorsque le sacrum subit une charge lors d'une activité physique. Ces mouvements sont indispensables pour l'amortissement des contraintes.

La symphyse pubienne doit également supporter les contraintes liées à la contraction des muscles puissants qui s'insèrent sur le pubis :



Un verrouillage défaillant de la symphyse pubienne ou des déséquilibres musculaires, associés éventuellement à d'autres facteurs, pourront entraîner une altération de l'articulation ou des tissus fibreux de cette zone, favorisant l'apparition d'une [pubalgie](#).