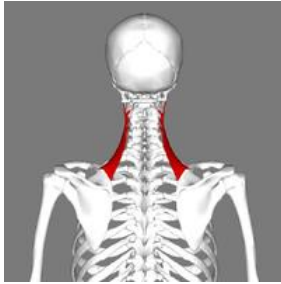
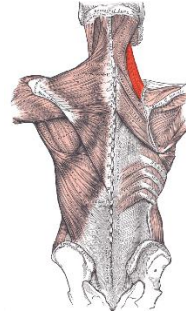


Cou partie 1: Élévateur de la scapula (anciennement angulaire de l'omoplate)

Article publié le 17 mai 2017



https://fr.wikipedia.org/wiki/Muscle_%C3%A9l%C3%A9vateur_de_la_scapula



https://www.wikiwand.com/fr/Muscle_%C3%A9l%C3%A9vateur_de_la_scapula

Beaucoup de personnes viennent sur ma table disant qu'ils ont mal aux trapèzes mais en fait, je ne critique pas leurs connaissances de base, c'est ce muscle-là qui est hypertendu chez 99,8% des gens. J'ai mis la 2e photo afin que vous puissiez remarquer que ce muscle est sous le trapèze supérieur mais ses attaches sont un peu différentes. Il part des vertèbres C2 à C4 (un peu sur la première aussi) et il descend jusqu'à l'angle supérieur interne de la scapula (on ne dit plus omoplate). C'est cette corde de violon réactive au stress que l'on peut sentir à la jonction du cou et de l'épaule. Son action? Élever la scapula (vous savez les personnes qui ont toujours les épaules aux oreilles comme un taureau qui charge et qui oublie de respirer?)

La façon de vous soulager, et avec avec de patience, c'est d'étirer comme la dernière photo. On place notre bras du côté que l'on veut étirer derrière le dos et on penche la tête du côté opposé pendant 30sec et on répète de l'autre côté et on recommence au moins 5 fois de chaque côté.



<https://sympa-sympa.com/inspiration-conseils/11-etirements-qui-permettent-de-soulager-la-tension-dans-la-nuque-et-les-epaules-603260/>