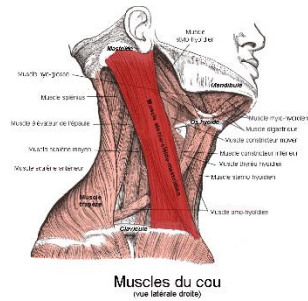


Cou partie 4: Sterno-Cléido-Mastoïdien (-Occipital)- SCOM

Article publié le 29 juin 2017



https://fr.wikipedia.org/wiki/Muscle_sterno-cl%C3%A9ido-masto%C3%AFdien

C'est un muscle très accessible pour tout le monde mais quand on le masse, il est préférable de tourner la tête du même côté que le muscle travaillé. (Avis à tous ceux qui replacent leur tête quand je les masse dans le cou).

Son nom détermine facilement son origine et son insertion. Il part du processus mastoïde, qui à la pointe de la base du crâne, et au niveau occipital qui est la partie juste à côté pour aller rejoindre le sternum (pour le chef principal) et la clavicule (pour le second).

Vous avez bien deviné qu'il permet de tourner la tête sur le côté tout en projetant la tête vers l'arrière. Ça vous fait penser à quelque chose? Bien sûr, une contraction trop intense amène un torticolis! Il en est un des responsables.

Le rôle du corps est d'aller chercher un équilibre. Lorsque vous vous regardez dans le miroir, nous pouvons remarquer que nous avons une épaule plus haute que l'autre et que pour compenser, notre tête sera penchée légèrement de l'autre côté afin que notre regard soit à l'horizontal. Nous ne sommes pas parfaits et le massage aide à équilibrer les tensions pour défaire tranquillement les mauvaises habitudes de notre posture.

Comme je l'ai écrit plus haut, vous pouvez le masser en tournant un peu la tête sur le côté. Il suffit de le prendre entre le pouce et l'index et de le tirer doucement en allant d'une attache à l'autre.