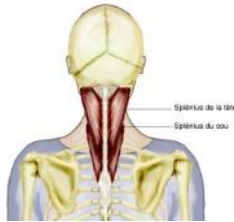


Cou partie 9: Les splénius

Article publié le 25 octobre 2017



<https://dystonie cervicale.wordpress.com/2014/04/18/quels-sont-les-muscles-touchez/>

Ces muscles sous le complexe des trapèzes causent beaucoup de tort à la région cervicale. Ils sont 2 muscles que je trouve intimement interliés. Le splénius du cou est attaché des vertèbres thoracique 3 à 6 et il se termine sur les vertèbres cervicales C2 et C3. Lorsque ce muscle fait des siennes, il est souvent caractérisé par cette douleur “entre les omoplates”. Il y a aussi le splénius de la tête que l’on peut confondre avec les sous-occipitaux. Pour sa part, il est attaché aux C6 et C7 (cette bosse de bison) pour aller se terminer sur le bord extérieur de la base du crâne ainsi que sur le processus mastoïde (cet endroit où s’attache plein de muscles à la jonction de la mâchoire). À eux seuls, ils en causent du dommage!!!

Après une longue journée devant un ordinateur ou une rafale d’émissions sur Netflix, votre cou aura besoin un peu de repos en l’étirant. Penchez légèrement la tête vers l’avant et exercez une légère pression sur la tête pour ajouter un poids à votre étirement. Tout étirement est efficace avec un minimum de 30 à 45 secondes.

