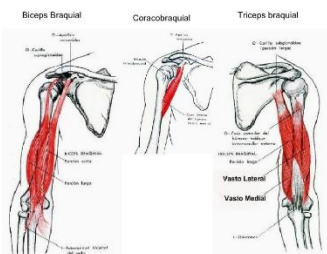


Épaule partie 5: Biceps, triceps et coracobrachial

Article publié le 1er février 2017

Continuons avec les problématiques de l'épaule. Puisque les muscles sont interliés pour pouvoir fonctionner, ces 3 muscles s'attachent à l'épaule. Le biceps a 2 portions musculaires ("bi" et "ceps") et le triceps en a 3. Le biceps a un peu plus d'incidence pour les problèmes d'épaule puisque ces 2 portions s'attachent tout près de l'acromion. Pour ceux qui me connaissent déjà, je travaille cette partie en passant continuellement sur ce muscle (particulièrement la longue portion) pour tenter qu'il retrouve son élasticité et sa capacité de se contracter.



Pour ce qui est du triceps, 2 portions musculaires agissent davantage avec l'avant-bras mais la 3e (la plus longue) vient s'attacher sur le bord latéral de la scapula (omoplate). Si cette partie est moins tendue, elle peut nuire à l'élévation du bras.

Le coracobrachial, tant qu'à lui, je le considère comme une crevette tempura. Il s'insère à la même place que la courte portion du biceps et vient s'attacher sur l'humérus. Avec sa position, il est sollicité dans le travail à l'ordinateur et tout travail avec les bras appuyés loin du corps vers l'avant. Je me rappelle d'un cas précis où la personne est un informaticien qui travaille de longues heures. Il est venu une première fois pour l'épaule et il m'a rappelé parce qu'il restait quelque chose. Lors de sa 2e visite, je lui ai travaillé ce petit muscle qui rentre dans la catégorie "pas l'fun" et voilà, c'était réglé.

Il n'est pas nécessaire d'être un travailleur manuel pour avoir ces muscles endoloris mais juste un travail à l'ordinateur, transporter sa valise de travail, être une maman qui porte son jeune enfant ou les longues heures sur la route peuvent causer ces inconforts. Prenez quelques minutes par jour pour vous étirer avec les exercices proposés sur la 2e image. Ça sera encore un petit plus pour vos épaules.

