

J'ai mal aux épaules!!! (Introduction)

Article publié le 30 août 2017

Je ne peux pas parler de l'épaule en un article mais j'en ferai une série. C'est une région très complexe parce que le problème peut venir de l'articulation de l'épaule par une compaction lors d'une chute qu'on s'est retenu ou par un enroulement à cause de notre position de sommeil; d'une forte tension au niveau du biceps/triceps, de l'avant-bras ou de la main; du grand pectoral trop fort par des exercices mal équilibrés au gym, un travail très physique ou de longues périodes de travail à l'ordinateur; du cou avec un déséquilibre vertébral, un manque de courbure cervical ou trop de stress; un problème du cou mais antérieur avec des mâchoires trop serrées par des colères retenues ou de la tristesse refoulée; ou une tension dans le bas du dos soit à cause d'une hernie, un travail trop assis et pas assez d'étirements ou votre posture en général. Sans oublier notre type de personnalité soit anxieuse ou porter le poids du monde sur nos épaules!

Alors, soyez indulgent face à votre massothérapeute quand elle n'a pas trouvé le principal problème de votre épaule parce que ça peut avoir plusieurs causes. Dans mon cours de masso, on disait que les épaules sont la poubelle du corps.

Article publié le 11 novembre 2016