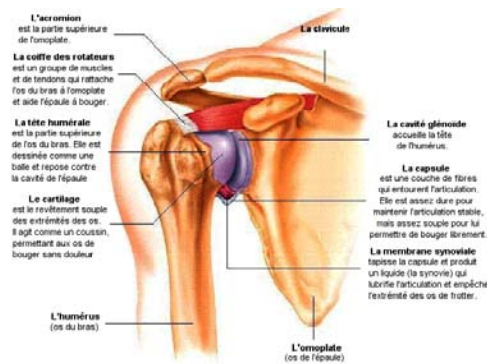


La posture :

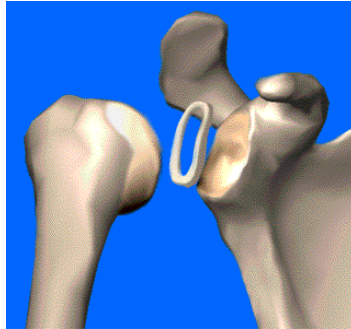
Attention aux omoplates basses!

Vous est-il déjà arrivé de suivre un cours d'aérobic, de yoga ou de pilâtes et d'avoir eu comme conseil de tenir vos omoplates bien basses? Si oui, les lignes suivantes devraient vous intéresser. Trop souvent dans notre pratique, nous avons à traiter des douleurs cervicales et à l'épaule à cause de ce conseil. Cette lecture devrait vous renseigner et vous inciter à ne pas forcer vos omoplates vers le bas.

Le premier argument réside dans l'anatomie osseuse de l'épaule. Une structure appelée acromion surimpose la partie supérieure de la tête de l'humérus (voir figure ci-dessous).



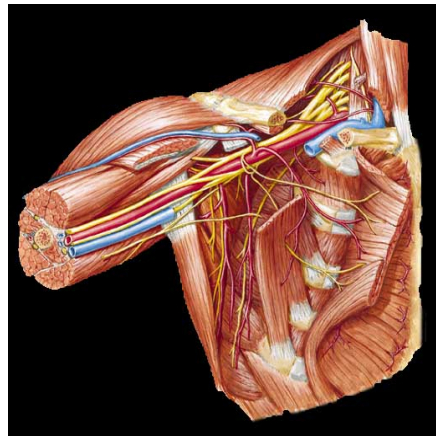
Lorsque l'on élève le bras, l'acromion doit se déplacer pour libérer le mouvement de la tête de l'humérus. Les muscles attachés à l'omoplate sont programmés pour cette fonction. Ils se contractent pour élever et faire tourner l'omoplate vers le haut pour permettre au bras de monter sans que la tête de l'humérus n'entre en contact prématuré avec l'acromion. Cette bonne dynamique évite que vous développiez des syndromes d'accrochage (abutement) de l'articulation de l'épaule. Ces accrochages peuvent créer différentes pathologies dont des bursites sous-acromiale et des tendinopathies de la coiffe des rotateurs. Toujours en regardant les os, vous remarquez, sur la figure suivante,



h u m é r u s + g l è n e
+ b o u r r e l e t

que la cavité qui reçoit la tête de l'humérus est légèrement angulée vers le haut. Ceci est primordial pour qu'il y est un bon contact entre l'humérus et l'omoplate. Ceci permet à la tête de l'humérus de recevoir un appui osseux. Cela contribue à diminuer les tensions sur les tissus mous (muscles, tendons, ligaments) de l'épaule lors des mouvements. Si l'omoplate est basse, elle tourne vers le bas et on perd ce bon contact! Voulez-vous réellement surcharger vos épaules ainsi? Le message à retenir ici est simple; si l'omoplate est basse, vous obligez les muscles de l'épaule à travailler beaucoup plus et donc ils sont à risque de développer des pathologies plus rapidement.

Le deuxième argument est tout aussi capital à comprendre. Une panoplie de structures est logée entre notre cou et nos épaules. D'important vaisseaux sanguins (artères et veines axillaires) et nerfs (plexus brachial) habitent cet espace.



Encore ici, maintenir les omoplates basses augmente la tension sur ces structures et peut avec le temps créer des symptômes très désagréables aux bras tels une sensation de brûlure, engourdissement et/ou picotement. Notre système nerveux peut tolérer des tensions brèves sans subir de dommage, mais des tensions (même légères) constantes peuvent causer des blessures au fil du temps.

Comme déjà mentionné ci-haut, une omoplate maintenue basse tourne aussi vers le bas. Ainsi, on modifie le travail des muscles agissant sur le cou. On défavorise donc le trapèze supérieur et l'on favorise l'angulaire de l'omoplate. Ce dernier s'attache directement sur les vertèbres cervicales. Si on augmente son travail, on augmente également la

compression sur le cou et cela n'est pas une excellente idée surtout lorsqu'on travaille en position assise. Ce mécanisme est l'un des facteurs pouvant provoquer l'arthrose cervicale, des maux de tête et des problèmes discaux. Retenez donc que votre cou se réjouit de voir de plus près vos omoplates.

Il est donc important de retenir qu'une omoplate basse peut provoquer un problème de coincement à l'épaule, causer une usure précoce des tendons de l'épaule, irriter vos nerfs et comprimer votre cou. Vous devez donc éviter d'abaisser vos omoplates pour des raisons esthétiques. Si la santé avant beauté n'était pas votre crédo, nous serions très heureux de savoir qu'il l'est devenu au moins pour vos omoplates!