Tensions et nœuds musculaires entre le cou et l'épaule

CE QUE VOUS AVEZ

Vous avez des zones sensibles et tendues dans le grand muscle situé entre le cou et l'épaule, appelé le trapèze. On appelle souvent ces points des nœuds musculaires. Ils sont souvent liés à une surcharge, à des postures prolongées ou au stress. Le renforcement progressif de ce muscle est ce qui aide le plus à long terme; les étirements et l'automassage soulagent surtout à court terme.

CE QUI AIDE

- Bouger les épaules et le cou régulièrement pendant la journée.
- Renforcer progressivement les muscles des épaules et du haut du dos.
- Ajuster la hauteur de votre chaise et de votre écran, et changer souvent de position au travail.
- Mettre de la chaleur 15 minutes sur l'épaule avant les exercices si cela vous soulage.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Garder les épaules haussées quand vous êtes stressé ou concentré.
- Appuyer très fort sur les points sensibles au point de créer des bleus.
- Porter un sac lourd sur l'épaule douloureuse.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)



Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Urgence : mal de tête ou douleur au cou soudains et très intenses, ou troubles de la vision, de la parole ou de l'équilibre.
- Douleur qui irradie dans le bras avec engourdissements ou fourmillements.
- Faiblesse nouvelle dans le bras ou la main.
- Maux de tête ou vertiges qui ne passent pas.
- Absence d'amélioration après 4 à 6 semaines.

Durée habituelle : Soulagement souvent ressenti en 3 à 6 semaines; le renforcement donne son plein effet après environ 10 semaines de pratique régulière.



Cercles d'épaules lents

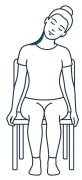
Départ : Assis ou debout, les bras détendus le long du corps.

Mouvement : Faites de grands cercles lents avec vos épaules vers l'arrière et vers le bas, tout en respirant calmement.

Dosage : 2 séries de 10 cercles, 2 à 3 fois par jour.

Progression : Augmentez l'amplitude des cercles en gardant le cou détendu.

Erreur fréquente : Faire les cercles trop vite ou crisper le cou.



Étirement doux du trapèze supérieur

Départ : Assis sur une chaise, tenez le bord du siège avec la main du côté douloureux.

Mouvement : Inclinez doucement la tête du côté opposé (oreille vers l'épaule non douloureuse) et un peu vers l'avant, jusqu'à sentir un étirement confortable sur le côté du cou. Tenez 20 à 30 secondes.

Dosage : 3 répétitions de chaque côté, 2 fois par jour.

Progression : Posez l'autre main sur la tête sans tirer, juste pour ajouter un léger poids.

Erreur fréquente : Laisser l'épaule du côté étiré remonter vers l'oreille.



Automassage doux avec une balle contre un mur

Départ : Debout, dos au mur, une balle de tennis placée entre le mur et la partie charnue du muscle, entre la base du cou et l'omoplate (jamais sur la colonne).

Mouvement : Pliez légèrement les genoux pour faire rouler la balle lentement sur les zones tendues. Sur un point sensible, gardez une pression modérée et tolérable pendant 30 à 60 secondes en respirant calmement, puis relâchez.

Dosage : 2 à 3 minutes, 1 fois par jour.

Progression : Appuyez un peu plus contre le mur si la pression reste bien tolérée.

Erreur fréquente : Placer la balle sur les os de la colonne ou appuyer au point d'avoir une douleur vive.



Haussement d'épaules contrôlé avec poids léger

Départ : Debout, le dos droit, un petit poids de 1 à 2 kg (ou une bouteille d'eau) dans chaque main.

Mouvement : Montez doucement les épaules vers les oreilles en 2 secondes, puis redescendez-les lentement en 3 secondes jusqu'en bas.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Augmentez graduellement le poids de 0,5 à 1 kg lorsque les 3 séries sont faciles.

Erreur fréquente : Laisser tomber les épaules d'un coup ou avancer la tête.

Références : Andersen LL et al., J Appl Physiol, 2008 (PMID: 18948442) · Cagnie B et al., Am J Phys Med Rehabil, 2015 (PMID: 25768071) · Blanpied PR et al., J Orthop Sports Phys Ther, 2017 (PMID: 28666405)

Dr Morand