

Comment et pourquoi détendre les épaules ?

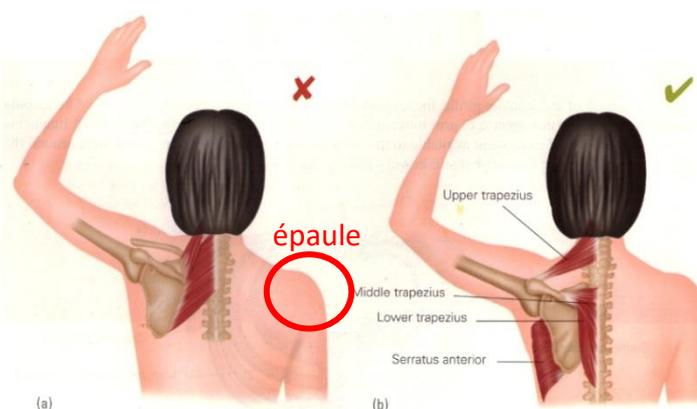
Lors de la dernière matinée de stage, nous avons travaillé sur la détente des épaules. Cet article est l'occasion d'approfondir la théorie de ce que nous avons expérimenté en pratique.

Pourquoi détendre les épaules ?

On nous dit toujours « *Détend tes épaules* », mais personne ne nous dit pourquoi nous devrions le faire. C'est pourquoi nous n'avons pas conscience que c'est vraiment important, cela nous semble juste être esthétique. Ce n'est pas du tout le cas. Il s'agit de votre santé, non seulement celle de vos épaules, mais surtout de votre cou.

Détendre les épaules, c'est d'abord libérer le cou

Il y a deux façons de stabiliser l'omoplate afin de l'utiliser comme base pour bouger le bras. Souvent, on utilise deux petits muscles, comme l'élévateur de l'omoplate et les rhomboïdes (voir la partie gauche du dessin). Le problème est que les zones d'insertion de ces muscles sont petites. Aussi, les forces qui s'exercent sur **les cervicales de la base du cou et du thorax sont très grandes**. Utiliser son épaule de cette façon entraîne une **crispation de l'épaule, qui monte vers le cou**, et parfois des douleurs dans le cou.



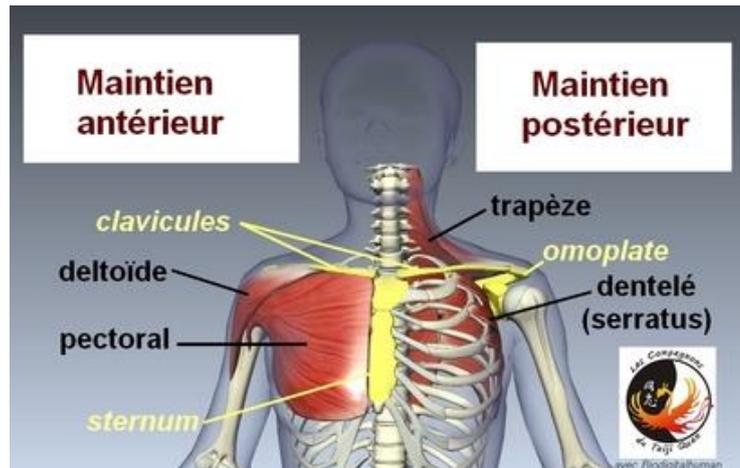
Quand on a pris cette habitude de crisper et monter l'épaule pour bouger le bras, en **l'accrochant principalement sur le cou et le haut des dorsales**, on en vient à penser qu'il est impossible de faire autrement. On essaie parfois de baisser volontairement les épaules quand on le remarque, mais cela ne fait que crisper des muscles supplémentaires !

Pourtant, on peut répartir les forces sur toutes les vertèbres du thorax et du cou, en utilisant tout le trapèze, et on peut bouger les bras à l'aide du muscle dentelé (partie droite du dessin). On obtient ainsi un cou dégagé, étendu et libre.

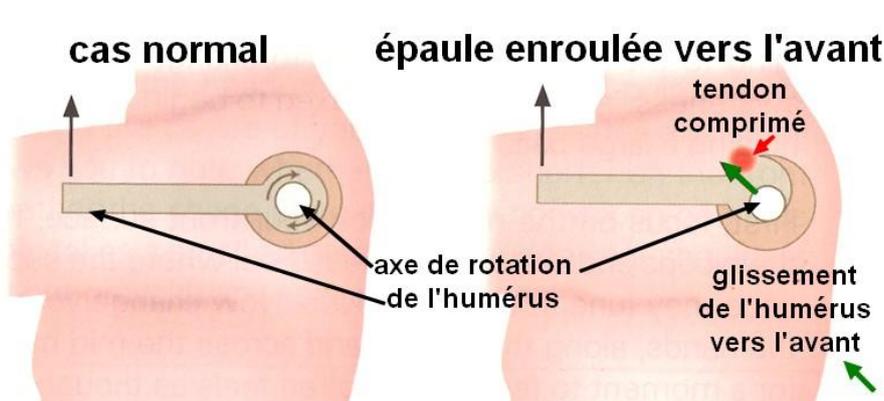
Détendre les épaules veut donc dire les accrocher sur les omoplates, et stabiliser les omoplates par ces grands muscles sur le maximum de vertèbres.

Détendre les épaules, c'est aussi arrêter de les tenir à l'avant par les pectoraux

Les os des bras (humérus) sont accrochés sur la ceinture scapulaire. Cette ceinture est constituée des clavicules accrochées sur le sternum et des **omoplates accrochées... sur aucun os !** On en vient donc très souvent à «tenir» nos épaules par la zone qui nous paraît la plus forte, l'avant du corps, avec les muscles pectoraux, qui relie le bras au sternum et la clavicule.



Quand on tient ses épaules par la face avant, le deltoïde et le grand (ou le petit) **pectoral sont surdéveloppés** et les **épaules enroulées vers l'avant**. Ce problème est très fréquent.

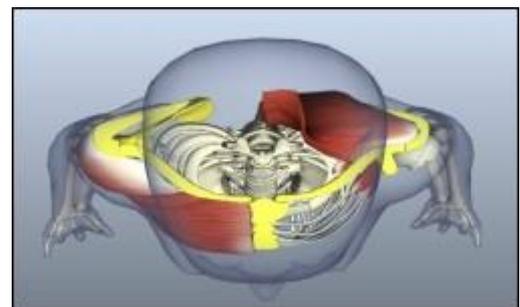


On a les épaules enroulées vers l'avant, la tête de l'humérus glisse vers l'avant, et perd son axe de rotation. L'épaule risque de produire des tendinites.

Souvent pour corriger cela, on rapproche volontairement les

omoplates vers l'arrière pour se redresser. Cette correction améliore la posture, mais les omoplates, pour être complètement fonctionnelles doivent pouvoir bouger. Serrer volontairement les omoplates diminue l'efficacité des mouvements des bras, en particulier lors des mouvements de grande amplitude.

Alors que faire ? Utiliser toute la ceinture scapulaire, en sentant une **longueur égale à l'avant et à l'arrière**. Dos et poitrine doivent être ouverts. Pour cela, il faut prendre conscience que **les bras se rattachent à l'arrière sur les omoplates**, sans pour autant serrer les omoplates de façon artificielle.



Comment détendre les épaules ?

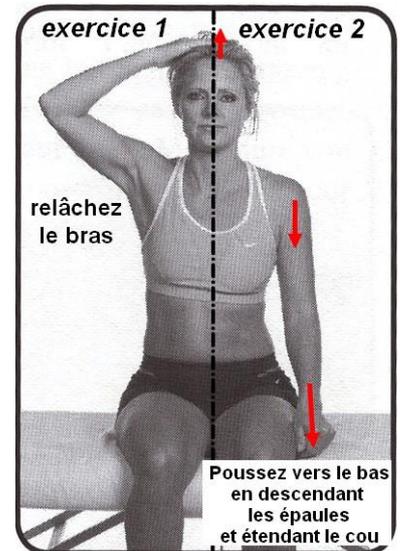
Le plus efficace est de les faire porter par quelqu'un d'autre ! C'est l'exercice à deux que nous avons fait dimanche 27 novembre 2016. Mais il ne peut pas être pratiqué très souvent, faute de partenaire et de temps. Alors que faire tous les matins pour progressivement améliorer la santé de nos épaules ?

Il y a de nombreux exercices, je vous propose ici ceux que je pratique tous les matins, mais il serait encore plus utile de demander à votre kiné-ostéopathe de vous recommander des exercices adaptés à votre cas particulier.

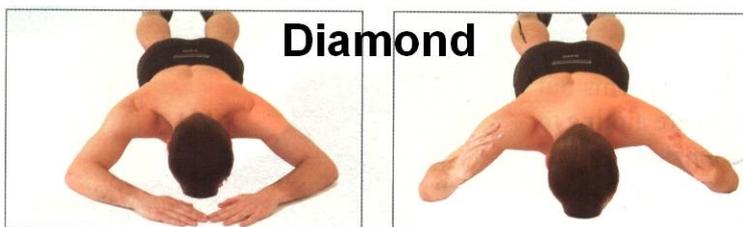
Détendre et bien replacer les épaules

Quand il n'y a personne pour tenir votre bras, faites-le vous-même ! Placez votre main sur votre tête, puis relâchez votre bras et votre épaule, en gardant le cou bien étendu (partie gauche de la photo «exercice 1»). Attendez jusqu'à ce que l'épaule soit bien détendue, puis faites de même de l'autre côté.

Ensuite, placez vos épaules bien dans le plan médian. Pour beaucoup de personnes cela signifie de les replacer vers l'arrière en tonifiant les muscles autour de la base des omoplates. Posez les mains sur le matelas de manière à avoir les bras bien verticaux, mais pliés. **Poussez les épaules vers le bas et l'arrière tout en étirant la nuque** en poussant la tête vers le haut. Poussez sur une expiration puis relâchez pendant une respiration complète. Recommencez 10 fois. **Il ne s'agit pas de vous soulever à la force des bras**, ni de vous muscler les bras, mais de pousser les épaules vers le bas, avec les bras **fléchis**. Cet exercice doit vous permettre de mieux placer les épaules sur la cage thoracique, plus bas et plus en arrière pour la plupart des gens. L'idéal est de le faire au lever sur le bord de votre lit, ou sinon sur le bord de la baignoire. Si vous n'avez le temps de faire qu'un seul exercice, faites celui-là.



Stabiliser les omoplates en les accrochant sur toute la colonne vertébrale et non le cou



Cet exercice apprend à bien stabiliser les omoplates. Au début, faites le debout le long du mur, car c'est plus facile. Les épaules doivent rester basses et détendues tout au long de l'exercice. **Arrêtez dès que les épaules**

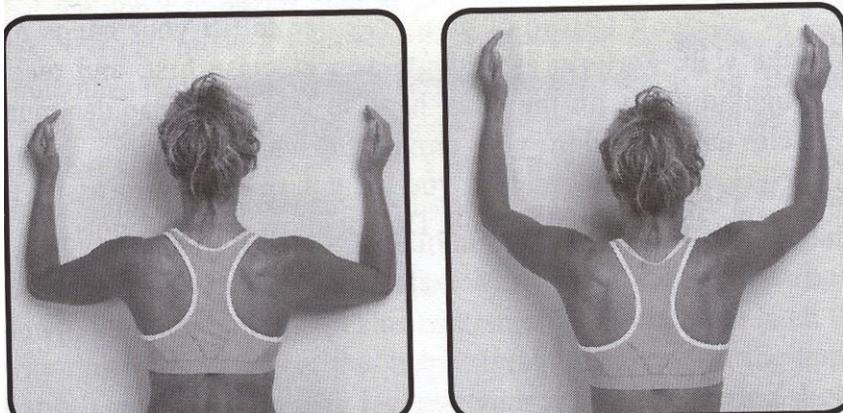
se crispent ou montent, même un tout petit peu. Soulevez un tout petit peu les mains en les gardant orientées vers le sol. Vous devez sentir un travail autour de la partie basse des omoplates. Si vous avez un problème de stabilisation des omoplates, soulever les mains de 1cm sans crispes des épaules sera déjà très difficile. Soyez patient, si vous le **faites 10 fois tous les matins**, les omoplates se stabiliseront de plus en plus facilement, et vous pourrez le pratiquer allongé.

Si pour le moment vous ne pouvez pas faire l'exercice, mettez-vous en position et imaginez que vous le faites, mais avec une ampleur minuscule. Petit à petit, vous pourrez faire réellement ce micromouvement, qui s'amplifiera doucement avec le temps. Cette consigne est valable pour tous les exercices.

Automatiser la stabilisation des omoplates

Une fois que vous pourrez soulever les mains dans l'exercice précédent dit du Diamant, il va falloir progressivement apprendre à la **mettre en pratique dans les gestes de la vie courante**. On souhaite en effet installer un schéma moteur dans lequel les omoplates sont stabilisées juste avant que les bras ne soient utilisés. C'est le but de ce deuxième exercice, à pratiquer lui aussi 10 fois tous les matins jusqu'à ce que le schéma moteur soit devenu automatique.

Le long du mur, relâchez les épaules et placez les mains avec les tranches des mains sur le mur. Les mains ne devront surtout pas tourner. On démarre dans une position confortable, avec les coudes en dessous de l'horizontale. Montez doucement les bras en les glissant le long du mur. Vous devez **ressentir une activation**

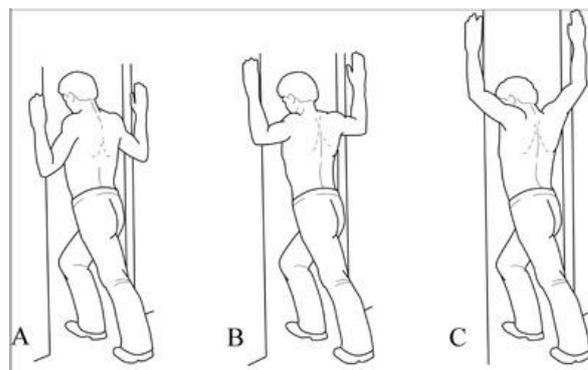


des muscles autour des omoplates similaire à celle de l'exercice du Diamant, tout en gardant les épaules relâchées. Si ce n'est pas le cas, laissez cet exercice pour le moment et reprenez le Diamant. Si les muscles stabilisateurs des omoplates s'activent dans cet exercice, essayez que cela se reproduise lors de la pratique de la forme du Taijiquan dès que vous levez les bras. Surveillez aussi que les omoplates soient stabilisées chaque fois que vous aurez besoin de force dans vos bras (levés ou non).

Réduire l'enroulement vers l'avant des épaules en étirant les pectoraux.

Si on ne fait que renforcer les muscles arrière, le problème de fond des personnes ayant des épaules enroulées n'est pas amélioré. Le vrai problème dans ce cas, la cause de nombreuses tendinites et douleurs, est l'enroulement des épaules et le glissement de l'humérus vers l'avant. Pour ouvrir la cage thoracique, en plus de tenir les omoplates par l'arrière, il faut apprendre à moins les tenir avec les pectoraux, et donc **rallonger les pectoraux**.

L'étirement le plus simple consiste à se placer dans une porte (ou un coin de murs), et à placer ses bras pliés à 90° le long du mur. Puis, on avance tout le corps pour obtenir un étirement, **sans cambrer** (pas comme sur le dessin !). Gardez la posture en ayant **l'intention de permettre à ces muscles de se rallonger** (et non de résister pour « tenir » !). Il faut plus de 30 secondes, parfois 50. Dès que vous sentez les muscles se rallonger, relâchez puis montez ou descendez les bras pour recommencer un étirement à une hauteur nouvelle.



Pratiquez 3 hauteurs : à l'horizontale, au-dessus et en dessous, afin d'étirer les différentes fibres des pectoraux. Faites-le aussi souvent que possible si vous avez les épaules enroulées.

Ressentez la sensation de libération que l'étirement des pectoraux produit, puis soyez attentif au fait que les mauvaises habitudes posturales tendent à en effacer les bénéfiques. Il faut donc répéter cet étirement... ou changer les habitudes !

Pratiquez ces exercices aussi souvent que possible, et **au minimum tous les matins**. Quand un exercice est devenu très facile, demandez-vous si vous ne l'avez pas déformé. Sinon, c'est que vous venez de franchir une étape et d'acquérir un nouveau schéma postural ou fonctionnel. Gardez cet exercice une fois par semaine pour entretenir la correction, mais remplacez le dans la routine quotidienne par un autre.

C'est un long processus que celui qui consiste à changer sa posture et les schémas moteurs de l'épaule. J'ai entrepris ce travail il y a deux ans, mais en les pratiquant seulement deux fois par semaine. Les améliorations ont été faibles. Depuis 1,5 mois, je les pratique tous les matins, avec seulement 10 répétitions, et cela fait toute la différence. La régularité est la clé du succès.

Sources : (1) Elphinston 2013 «Stability, sport and performance movement» Lotus Publishing , pas de version française ; (2) Olderman 2009 «Fixing you, Neck pain and headache» Boone publishing, pas de version française ; (3) Harvey 2014 «80 exercices pour en finir avec les maux du dos», Medicis éditions.

Décembre 2016
Compagnonne Alix