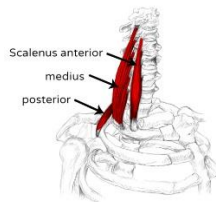


## Cou partie 5: les scalènes

Article publié le 25 juillet 2017



<https://www.douleurs-musculaires-articulaires.fr/trigger-points/trigger-point-aperçu/scalenes/>

Ah ces petits muscles qui causent bien du tort!

Ils sont attachés tout au long de la colonne cervicale (sauf les 2 premières vertèbres) et ils s'insèrent sur les 2 premières côtes. Ils sont au nombre de 3 soit le scalène antérieur, le médial et le postérieur. Sincèrement, je n'ai pu palper le scalène postérieur que sur une personne asthmatique.

Il joue un rôle dans la rotation et la flexion du cou et c'est aussi un muscle respiratoire accessoire c'est-à-dire que lorsque notre diaphragme est hypertendu par une mauvaise respiration, le stress et d'autres raisons, ces muscles accessoires prennent la relève. Cette lourde tâche va les contracter davantage et puisqu'ils s'attachent sur les côtes, ils peuvent soulever celles-ci contre la clavicule. La 2e image montre bien que des nerfs et vaisseaux sanguins passent sous cette clavicule et peuvent être comprimés et les symptômes d'engourdissement dans les bras et de mains plus froides seront ressentis.

C'est une partie douloureuse à masser. J'applique une pression à la jonction du cou tout en penchant la tête du même côté pour diminuer la tension. De votre côté, vous pouvez pencher la tête du côté opposé et j'ajouterais de desserrer la mâchoire et même entrouvrir la bouche pour aller chercher les muscles plus profond.



Conseil: prenez des pauses en inspirant et expirant profondément et étirez-vous!