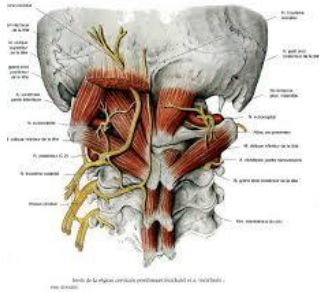


Cou partie 7: les muscles sous-occipitaux

Article publié le 27 septembre 2017



<http://www.gemoonline.com/Presentations/2015/SubOccipitaux.pdf>

Ces muscles sont un peu plus connus. Ils sont 8 dont 4 médiaux et 4 latéraux. Ils s'attachent sur la 2e vertèbre (l'atlas) et ils s'insèrent à la base du crâne en formant un V.

Ils sont responsables de pencher la tête d'un côté et même la projeter vers l'arrière.

Maintenant, voyez-vous les effets des gens qui sont constamment sur leur cellulaire avec la tête penchée jusqu'à 90° vers l'avant? Ou celles et ceux qui ont un début de trouble de vision et qu'ils ne portent pas de lunettes pour la corriger? Ces muscles sont étirés au maximum et ils sont une des causes de la déformation de la posture du cou.

Lorsqu'ils sont trop tendus, ils peuvent être responsables de la névralgie d'Arnold où ils compriment ce nerf et donne de violents maux de tête. Il y aura aussi de simples maux de tête récurrents.

Voici un exercice que je donne régulièrement à mes clients:

Allongez-vous sur le dos avec les pieds sur un fauteuil pour avoir un angle de 90°. Prenez soin d'étirer la colonne au sol de même que le cou afin que votre tête soit de moins en moins projeter vers l'arrière et en collant le menton tranquillement vers la poitrine sans décoller la tête du sol. Respirez et restez-y au moins 5 minutes.



<http://ecolesjuives.fr/1683-douleurs-aux-jambes-en-position-couchye.php>

Cet autre exercice va renforcer ces muscles sous-occipitaux. Tenez-vous en position neutre et rentrez tranquillement le menton vers le bas mais tout en allongeant la tête. Exercez une pression sur le menton et expirez en descendant les épaules et en évitant de creuser le dos.

