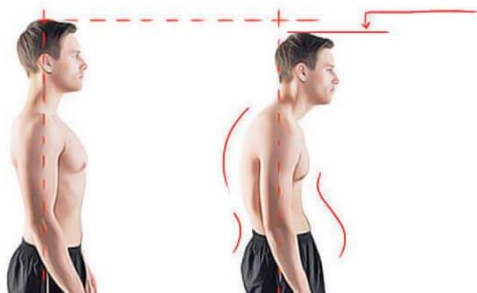


## Exercices Pour Corriger Le Dos Voûté

Une mauvaise posture quotidienne (ordinateur, téléphone portable), peut amener à avoir le dos rond, mais quelques exercices peuvent aider à corriger cette déformation du dos (par Didier C., source les remèdes de grand-mère)

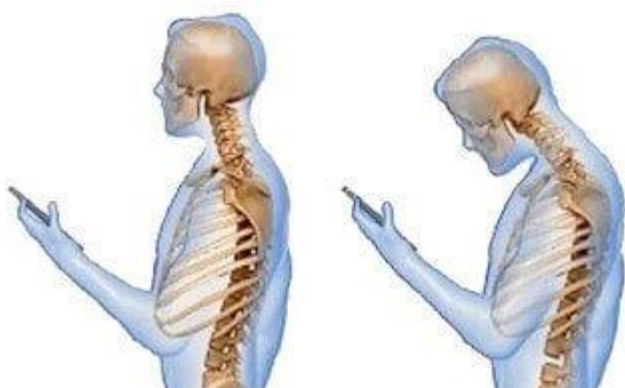


Il est essentiel de muscler **le rhomboïde pour corriger un dos courbé et redresser son dos**. Voici une série d'exercices faciles à réaliser qui vous aideront à corriger votre posture à l'aide des muscles dorsaux.

**Le dos voûté** : un problème générationnel ; à cause d'une mauvaise posture quotidienne, un travail sédentaire, être assis devant l'ordinateur ou la manière de consulter son téléphone portable, tant d'occasions d'adopter une mauvaise position pour le dos, c'est pourquoi il est important de s'occuper du muscle rhomboïde pour lutter contre le dos rond, voûté ou courbé...



Dos voûté : posture ordinateur.



Dos voûté : posture mobile.

**Le rhomboïde fait partie des muscles de l'épaule est le principal muscle à travailler pour lutter contre le dos voûté.** En rapprochant les omoplates, les 2 rhomboïdes (droit et gauche) provoquent **une avancée du buste et un redressent le thorax.** Pour redresser un dos rond ou voûté il faut donc faire des exercices qui les renforcent.

## Il n'est pas trop tard pour agir et pour retrouver un dos droit !

Il est toujours possible de corriger une posture. La cause du dos courbé étant dans la plupart des cas une fonte musculaire, on peut espérer une amélioration et un redressement du dos avec un entraînement progressif et constant, et ceci à tout âge.

En revanche si l'origine du dos rond est une *maladie neuromusculaire ou neurodégénérative*, comme la maladie de Parkinson, alors il faut d'abord traiter cette maladie avant d'espérer pouvoir se redresser.

Voici quelques exercices faciles, vous pouvez commencer par un ou deux exercices par jour et alterner. Lorsque que vous aurez tonifié vos muscles du dos, faudra-t-il intensifier les exercices. L'important est de ne pas vous décourager et de continuer à pratiquer régulièrement.

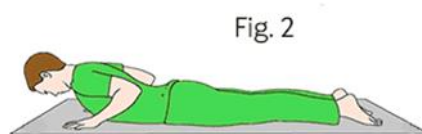
### Exercices simples pour corriger le dos courbé pour commencer

Pour se mettre en marche, surtout si vous ne faites pas de sport régulièrement, voici une série d'exercices faciles à réaliser et qui ne demandent pas trop d'effort. Ces exercices vous permettront de récupérer de la mobilité et de la souplesse dans le dos tout en tonifiant les muscles dorsaux dans un premier temps.



### Exercice utilisant le poids du corps

**Des exercices faciles à faire sans matériel pour redresser le dos :** En appui sur le ventre en effectuant une extension dorsale. Si l'on veut renforcer en même temps les lombaires on gardera les bras tendus le long du corps (*fig.1*), sinon il sera préférable d'avoir les mains posées à plat de part et d'autre du buste. Durant cet exercice tirer la tête vers le haut. (*fig.2, position du cobra*)



### Exercices utilisant les haltères

**Pour muscler le rhomboïde il faut faire des exercices de tractions en prises larges en amenant les bras à l'horizontale de la nuque.** D'une manière générale tous les gestes qui aboutissent à un **rapprochement des omoplates** ont besoin de la contraction simultanée des deux rhomboïdes. Toutes les variantes de rowing ainsi que le butterfly inversé les mettent ainsi fortement à contribution. Veillez à garder la colonne vertébrale bien droite en serrant aussi les abdominaux.



Les tractions à la barre permettent de muscler le dos (grand dorsal et grand rond) et les bras (biceps brachial et brachial antérieur). Sont aussi sollicités le trapèze (portion inférieure) et les pectoraux surtout si la prise de la barre est une prise en supination, c'est à dire avec les pouces près du visage.

**Le pull-over en musculation développe aussi le rhomboïde et les muscles du haut du corps** ainsi que le grand et le petit pectoral, la longue portion du triceps, le grand rond, le grand dorsal et les grands dentelés.



A plat ventre sur un ballon de gym on peut exécuter des extensions dorsales coudes écartés avec ou sans haltères, cet exercice renforce les rhomboïdes, les muscles du dos en général, mais aussi les abdos et les fessiers grâce à son gainage obligatoire pour rester en équilibre.



### Exercices avec des sangles de suspension

Si on dispose de sangles de suspension de type TRX on pratiquera l'exercice de tirage avec le buste incliné. Pour maximiser l'effort sur les dorsaux le corps doit rester bien aligné du début à la fin de l'exercice. On doit tirer sur les bras pour faire remonter le corps et, dans le même temps, bien écarter les coudes sur les côtés.



### Quel sport pratiquer pour muscler son dos ?

Au niveau des pratiques sportives conseillées on peut citer : le rameur ou l'aviron et la natation (le crawl, la nage du papillon et enfin le dos crawlé), le Pilates est un bon choix car il permet de renforcer les muscles profonds, c'est à dire toute la série de muscle les plus proches du squelette qui seront d'une grande aide pour soutenir le rhomboïde et aligner parfaitement la colonne vertébrale.

### Bosse Du Bison : Exercices Pour Le Corriger

Une mauvaise posture répétée entraîne à la longue des traumatismes cervicaux. Les meilleurs conseils pour y remédier.



### Comment corriger cet affaissement du cou appelé bosse de bison ?

La bosse de bison est un terme donné à l'adiposité située entre les omoplates d'un patient qui ressemble à une bosse de bison. Un amas graisseux peut s'accumuler à la base du cou. La médecine traditionnelle suggère que cela se produit en raison d'un changement dans les niveaux hormonaux, en particulier les niveaux chroniques élevés de cortisol, (l'hormone du stress), les changements dans l'œstrogène et la progestérone.

Les femmes pré et post-ménopausées sont les plus touchées par la bosse de bison. Chez les hommes, une augmentation du taux de cortisol et une diminution de la testostérone montrent des résultats similaires. Elle est associée à la maladie de Cushing généralement bénigne avec la caractérisation principale d'un dépôt de graisse à la base du cou (glande pituitaire).

Nous savons qu'un port de tête inapproprié, comme la tête portée trop en avant, augmente considérablement l'apparence de la bosse de bison et cause de gros problèmes à la colonne cervicale, comme des maux de tête et des douleurs à l'épaule.

***Rien ne vous vieillit plus que votre posture et la bosse de la nuque...***



Pour chaque centimètre que votre tête dépasse de la ligne verticale rose (ci-dessus), **1,5 Kilos supplémentaires s'accumulent sur votre cou !** Sur la photo, la tête dépasse d'environ 6 cm de la ligne verticale. 9 kilos de plus, sont supportés par le cou !

Un poids supplémentaire comme celui-ci force votre tête à s'avancer encore plus loin. Des années de posture comme celle-ci peuvent ajouter encore plus de gras à la base de la nuque - une façon naturelle de protéger les os délicats (projections osseuses) de la colonne cervicale.

**Cette posture pourra endommager les articulations et les os de votre cou, causant des nerfs pincés, des disques aplatis, une maladie dégénérative des articulations, l'arthrite, une compression de la thyroïde. Ces changements sont souvent permanents.**

Ignorer l'alignement correct de votre cou ne semble pas seulement mauvais, mais peut aussi **limiter sévèrement l'amplitude des mouvements de votre cou**, comme d'être **incapable de regarder par-dessus votre épaule** pendant que vous conduisez ou **ne pas pouvoir vous allonger à plat sur le dos sans oreiller**.

**Heureusement cette condition est en grande partie évitable.**

L'alignement correct de la colonne vertébrale est atteint lorsque le milieu de l'oreille est aligné avec le milieu de l'épaule, le coude, la hanche, le côté du genou et la bosse sur le côté de la cheville.



D'où l'importance de porter son corps dans un meilleur alignement. Votre corps a été construit symétriquement, mais de mauvaises habitudes posturales et la gravité, nous tirent vers le bas et favorisent le port de notre tête vers l'avant.

Depuis des millénaires, soit dit en passant, nous sommes la première génération de l'histoire à utiliser des appareils électroniques très jeunes, qui nous font prendre de mauvaises postures, **faites l'expérience de regarder la position de quelqu'un qui consulte son mobile ou son ordinateur**. Il est logique que l'on soit très vulnérable à une mauvaise posture. **Ce syndrome est d'ailleurs identifié sous le terme de tech-neck** ou text-neck comme le souligne le Dr. Patrick Bacquaert.

La bosse du Bison n'est pas inévitable, il existe des moyens pour la corriger !



## Comment corriger la bosse de bison ?

On l'a vu, une mauvaise posture, implique le cou, mais cela commence en réalité dans le milieu du dos jusqu'au haut du dos – **autour de la zone des omoplates**.

Voici quelques exercices ciblés qui permettront d'entamer une rééducation. Vous pouvez les faire les uns après les autres ou n'en choisir que quelques-uns. Si vous ressentez de la douleur ou des difficultés à les réaliser, arrêtez l'exercice, vous y reviendrez plus tard, au fur et à mesure de vos progrès.

1. Contraction des omoplates
2. Étirement des muscles pectoraux
3. Renforcement des muscles dorsaux
4. Renforcement des muscles du cou pour soulager le port de tête

Typiquement, on remarque un dos supérieur arrondi et des épaules arrondies avec le port de tête avant. Cette posture se produit parce que les lats (latissimus dorsi) sont trop étirés, minces et faibles. Il en va de même pour les muscles inférieurs (trapèze). Inversement, les pectoraux (pectoralis – muscles thoraciques) deviennent courts et serrés. Les pectoraux tirent les épaules et le haut du corps vers l'avant.

Beaucoup de body builders ont ce problème en sur développant les muscles de leur poitrine (pectoraux) et leurs bras sans développer également leurs muscles du dos. Certains ont même du mal à redresser les bras.

**Cette combinaison** des latis faibles, des muscles inférieurs, ainsi que des muscles pectoraux courts et serrés, sont les raisons pour lesquelles il est difficile de tirer vos épaules en arrière et de les tenir en place. Voyons comment faire ces exercices en détail.

### 1. Bosse de bison, exercice 1 : contraction des omoplates

- Commencez par terre. Allongez-vous à plat sur le dos, sans oreiller (ou pas plus de 3cm si c'est douloureux, avec une serviette pliée par ex).
- Bras à 45 degrés sur le côté, paumes levées.
- Essayez d'étirer votre colonne vertébrale en allongeant votre cou et en pressant le dos contre le plancher. Vous pouvez pointer les doigts vers le bas.
- Soulevez seulement la poitrine du sol. Serrez vos omoplates ensemble. Essayez de ne pas pencher la tête en arrière.
- Maintenez la position pour un décompte lent de 10 sec et répétez.



### 2. Bosse de bison, exercice 2 : étirement des muscles pectoraux

**Étirez les pectoraux à l'aide d'une porte.** Allez-y doucement. N'oubliez pas de garder vos épaules à plat et votre tête bien au-dessus de votre corps (pas devant). Pendant l'étirement, serrez vos omoplates ensemble et vers le bas.



Il est important de NE PAS donner d'impulsion à cet étirement. Lentement et sûrement. Utilisez l'expiration pour aider pendant l'étirement. Si vous ressentez une douleur dans vos épaules, **choisissez la posture où vous pouvez encore ressentir un étirement, mais pas de douleur.**

Vous ne pouvez pas toujours vous allonger sur le sol pendant que vous travaillez, mais vous pouvez quand même aligner votre colonne vertébrale, étirer votre poitrine et renforcer votre dos. **Voici deux façons rapides de rétablir votre posture.**

### **3. Bosse de bison, exercice 3 : Renforcement des muscles dorsaux**

Adossé contre le mur. La tête, les épaules, le bassin et les talons sont tous fermement collés contre le mur comme ceci :



En maintenant la tête, les épaules, le dos, le bassin et les talons appuyés contre le mur, glissez vos bras jusqu'à ce qu'ils arrivent à la hauteur des épaules.

Essayez de ne pas basculer la tête en arrière ou de ne pas lever les épaules. Faites travailler vos omoplates ensemble et abaissez-les.

En plus de renforcer les muscles du haut du dos, **cet exercice vous aide à prendre conscience de l'alignement de votre cou.** Si vous le faites régulièrement, petit à petit, même sans faire d'exercice, **vous ressentirez lorsque votre posture n'est pas alignée, vous vous corrigerez de vous-même.**

### **4. Exercice de correction du cou - Menton rentré avec tête étirée vers le haut**

Vous avez besoin d'un **cou fort pour vous tenir droit et garder la tête alignée avec votre corps.** A cause de la mauvaise posture de la tête en avant, **les muscles de l'arrière du cou sont trop sollicités et restent tendus.** Ces muscles doivent être constamment sollicités pour maintenir la tête haute toute la journée. Pour compenser cette surexploitation, **il est important de remuscler les muscles de l'avant du cou.**

Les muscles de l'arrière du cou sont sollicités et surchargés par la posture de la tête vers l'avant, voici un excellent exercice pour rétablir l'équilibre, retrouver de la souplesse dans le cou et libérer les tensions, et surtout pour **ramener la tête en ligne avec les épaules !**



- Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis, épaules en arrière, paumes vers le haut.
- Étirez votre tête, allongez votre cou, comme si quelqu'un vous tirait sur la tête.
- Rentrez légèrement le menton
- Imaginez que quelqu'un soulève votre tête à 3 cm du sol, pas plus.
- Tenez la pose pendant 5-10 secondes. Répéter 5 fois.

#### **Pour les débutants :**

Lorsque vous commencez cet exercice pour la première fois, votre cou pourrait être trop faible pour le faire correctement. Essayez d'aider votre tête en tirant sur vos cheveux ou en lui donnant un soutien doux. En tirant sur vos cheveux, cela vous donnera vraiment la sensation d'allonger votre cou, et vous aidera à faire cet exercice correctement.



Essayez cet exercice après une dure journée de travail au bureau, votre cou se sentira beaucoup mieux ! N'oubliez pas de prendre une photo de vous-même et de comparer votre progression au fil des jours.

Il est très important de **faire ces exercices fréquemment, deux à trois fois par jour** (pendant quelques minutes pour chaque séance), plutôt que de les faire pendant 20 minutes une fois par semaine. Le but est de développer la mémoire musculaire.

Tout le monde peut faire ça. Bientôt, vous remarquerez une différence dans votre sensation et votre apparence.

**AVERTISSEMENT : Au début, il est possible que vous vous sentiez très mal à l'aise quand vous adoptez la bonne posture. C'est parce que vous n'y êtes pas habitué, mais aussi parce que les muscles de la nuque sont très raides et que les muscles stabilisateurs de l'avant sont affaiblis.** Après quelques jours d'exercices vous remarquerez que les choses s'améliorent de plus en plus. Commencez tranquillement. Faites de l'exercice en douceur et calmement et arrêtez si vos muscles commencent à trembler ou si vous avez mal.

Il peut être nécessaire d'adapter votre espace de travail ou de lecture. Rappelez-vous plusieurs fois par jour que vous devez adopter la bonne posture. Vous pouvez accrocher des post-it chez vous à cet effet. Ou demandez aux autres s'ils veulent vous faire signe quand vous êtes assis avec le cou ou le dos de travers.