

Syndrome croisé supérieur / Douleurs cervicales et trapèzes.

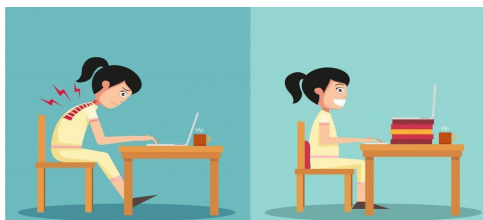
Qu'est-ce que le syndrome croisé supérieur ?

Il se caractérise par une posture avec une tête en avant du corps dans le plan de profil et souvent un enroulement des épaules dû à un déséquilibre entre certains muscles trop tendus (Tight line) et d'autres trop faibles (Weak line). Le croisement des 2 lignes (tight et weak) forme une croix à l'origine du nom du syndrome.

Ce pdf est valable aussi pour les gens n'ayant pas complètement la tête en avant ou ce syndrome, mais qui souffrent des cervicales et trapèzes à cause de l'ordinateur.

Quelles en sont les causes ?

- La principale: une mauvaise posture répétée, particulièrement avec une posture avancée de la tête ou le dos voûté (assis ou debout): Positions devant: Ordinateur, téléphone portable, télévision, en conduisant, en lisant et même en faisant du vélo.
- Autres causes: blessures, scoliose ou des handicaps de naissance.
- L'inactivité est aussi grandement pointée du doigt.



Quels sont les symptômes ?

- fatigue
- maux de tête, douleurs aux mâchoires
- douleurs et raideurs cervicales
- douleurs omoplates, épaules
- douleurs et raideurs lombaire/bassin possibles

Sur le long terme cela peut amener à de l'arthrose, à une dégénérescence des articulations, à des difficultés respiratoires.

Que faire pour traiter le syndrome croisé supérieur ?

Le syndrome croisé supérieur n'est généralement pas un problème grave, mais il entraîne des douleurs et des problèmes chroniques qui affectent les muscles.

- Bilan postural, travail du chiropracteur (et du kiné si nécessaire) et conseils de postures.
- Exercices pour étirer les muscles et corriger le déséquilibre musculaire en renforçant.
- Corriger votre posture ne se fera pas en une nuit mais sera un travail progressif indispensable à votre bien être.

Que faire pour éviter de vivre avec cette condition ?

- Limiter les activités avec une posture avancée de la tête : lire, conduire, télévision, ordinateur, tablette, téléphone portable. S'il n'est pas nécessairement réaliste d'éviter toutes ses activités, il est toutefois possible de faire attention à sa posture lorsque nous les effectuons.
- Faites des pauses dans ces activités, avec des petits étirements.
- Travailler l'ergonomie de votre poste de travail : écran à bonne hauteur, et bien en face de soi, siège droit, fesses au fond du siège, avant-bras sur appuis bras ou sur le bureau posés.
- Faire de l'activité physique au minimum 3 fois 20min par semaine. (Marche, natation, renforcement haut du corps, stretching).

Conclusion

Les habitudes sédentaires, les mauvaises postures et la grande présence des technologies dans notre vie font en sorte que le syndrome croisé supérieur est un problème de plus en plus visible.

Le stress et les émotions vont amplifier les douleurs dans les zones concernées par ce syndrome.

Le mécanisme du syndrome :

1. La tête (le poids de la tête) est poussée vers l'avant
2. Les épaules se courbent vers l'avant
3. Le haut du dos se cambre vers l'avant (augmentation de la cyphose thoracique)
4. Le cou se courbe davantage (augmentation de la lordose cervicale)

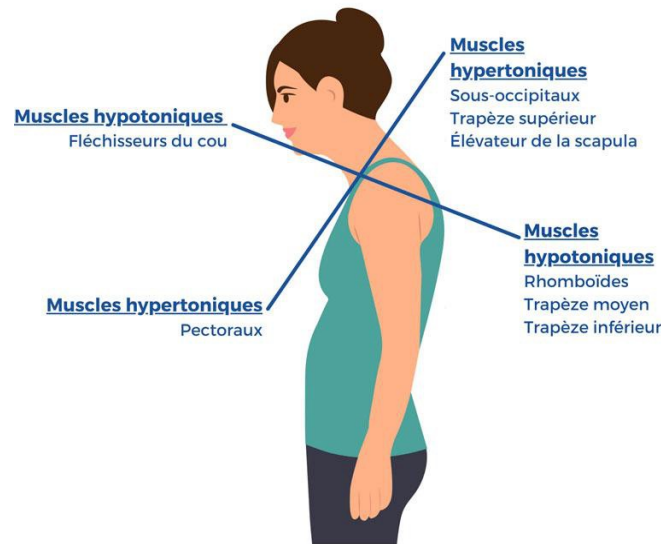
Les effets :

1. Les muscles du haut du dos et de l'avant du cou se retrouvent étirés et deviennent hypotoniques (faibles, hyporéactifs) : [il faut les renforcer](#) (surtout les 2 premiers)

- Fléchisseurs du cou
- Rhomboïdes
- (Trapèze inférieur)
- (Trapèze moyen)

2. Les muscles de la région de la poitrine et de l'arrière du cou se contractent pour maintenir le poids de la tête et deviennent hypertoniques (courts, tendus, hyperréactifs) : [il faut les étirer](#)

- Pectoraux
- Sous-occipitaux
- Trapèze supérieur
- Élévateur de la scapula



En observant l'image, vous comprendrez l'origine du syndrome croisé supérieur puisque les groupes de muscles hypotoniques et hypertoniques s'opposent et se croisent, donnant l'apparence d'un X.

Exemples d'exercices :

Étirement des trapèzes :

Assis: tirer la tête sur un côté avec la main et maintenir 30sec. Pareil de l'autre côté.

Étirement de l'élévateur de la scapula :

L'exercice ressemble beaucoup à celui de l'étirement des trapèzes. Cette fois il faut tourner la tête sur le côté et tirer la tête avec la main du même côté. 30sec/ de chaque côté.

Étirement de la poitrine et/ou étirements des pectoraux

Assis au bout d'une chaise, le dos des mains sur les cuisses, amener les coudes en arrière pendant quelques secondes comme si vous tiriez un élastique en arrière ; et le répéter 10 fois.

Ou debout étirer pectoraux dans l'encadrement d'une porte.

Rétraction cervicale / rentrer le menton :

Nous vous avons déjà présenté cet exercice de rétraction cervical dans les articles précédents. Il s'agit de reculer la tête vers l'arrière sans regarder vers le sol, sans faire de rotation ni d'inclinaison. Maintenir la position 8 sec; 5 fois de suite.

Compression des omoplates :

Assis ou debout, bras détendus de chaque côté. Pliez ensuite les coudes dans un angle de 90° et poussez les épaules vers l'arrière. But: rapprocher les omoplates l'une contre l'autre sans les élever. Maintenir la position 8 sec; 5 fois de suite.

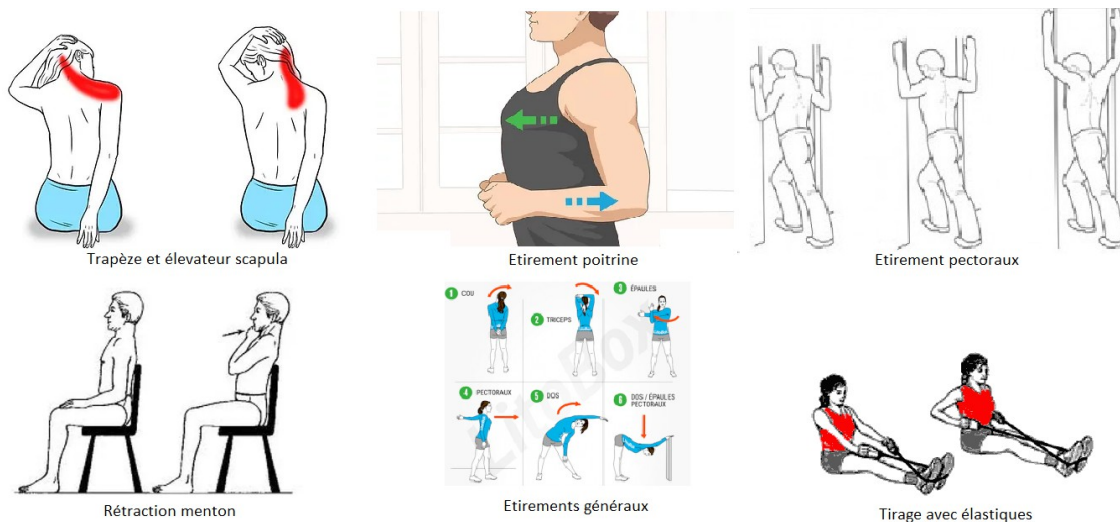
Posture de base :

Faire simultanément les 2 derniers exercices : rétraction et compression.

Se tenir droit avec le menton rentré. Reculer et descendre les épaules/omoplates et continuer à reculer le menton. Ne forcez pas, contrôlez votre mouvement. Maintenir 8sec. 5 fois de suite.

Tirage dos avec élastiques :

Comme la posture de base : C'est le même mouvement des épaules avec une petite résistance. Attacher votre élastique sur une poignée de porte fermée. Tendez l'élastique et tirez la coudes en arrière en voulant ramener les épaules en arrière et rapprocher les omoplates; garder le dos bien droit et stable. 10 à 15 fois; repos / 5 fois de suite.



N'hésitez pas à rechercher sur des vidéos sur Youtube les exercices pour étirer les muscles hypertoniques listés plus haut et renforcer la liste des muscles hypotoniques. Chercher en tapant syndrome croisé supérieur ou « upper cross syndrome »

Etirer souvent dans la semaine dès que vous pouvez, et penser à renforcer 2/3 fois par semaine pendant 10/15min

Exemples exercices supplémentaires à chercher :

Wall angel / Superman / Rouleau de massage thoracique / Rétraction cervicale allongé

