

La bosse de bison au cou

La bosse de bison au cou est le nom commun que l'on donne à la région cervicale basse lorsque la courbure du cou est trop prononcée. Cette courbure apparaît souvent vers 40 ans et s'accroît avec les années. Cela engendre alors des raideurs au bas de la nuque, de la difficulté à tourner la tête et des douleurs cervicales qui descendent parfois entre les omoplates. Qu'est-ce qui provoque ceci? C'est dû à une mauvaise posture soit: menton sorti et épaules enroulées vers l'avant. Il faut alors traiter cette condition en physiothérapie avec des mobilisations vertébrales. Il s'agit de pressions effectuées sur les vertèbres pour redonner du mouvement et diminuer les douleurs. De plus, les tractions peuvent atténuer les symptômes. Tenez vous le dos plus droit et effectuer cet exercice: Rentrez le menton tout en regardant à l'horizon, tenir 5 secondes, 10 répétitions, 3 fois par jour. Consultez votre physiothérapeute le plus tôt possible pour ainsi éviter un problème chronique.