



Consultation



Ouille mes trapèzes !

« J'ai mal au dos, de la nuque jusqu'aux omoplates. Comment venir à bout de cette douleur ? » Quatre spécialistes tentent de vous soulager. *Propos recueillis par Marie-Françoise Dubillon*
Illustration Sophie Bouxom



SEDI
maître shiatsu
chez Dessange
International

« Cette douleur peut être due à de nombreuses causes : mauvaise posture devant l'ordinateur, sacs trop lourds, crispations provoquées par le stress, etc. Il faut traiter chaque patient à la carte. Je le fais asseoir sur la table, et je sollicite par des pressions toutes les vertèbres de la colonne, de haut en bas. Cela m'indique où l'énergie "coince" et déclenche la douleur. Une fois localisé le nœud énergétique, j'exerce des pressions avec le pouce au niveau des méridiens, sur les points d'acupuncture, pour rééquilibrer les énergies, libérer celles qui stagnent et régulariser leurs flux. Cela provoque une grande décontraction en agissant sur les muscles profonds. Le patient lâche prise, son dynamisme revient, et son mental se "débloque" lui aussi. »



JULIEN KAIBECK
aromaturge,
responsable du
blog Prananarôm*

« Les huiles essentielles sont très efficaces et agissent à deux niveaux. Anti-inflammatoire pour atténuer les raideurs : huiles essentielles de gaulthérie couchée, eucalyptus citronné et ylang-ylang Prananarôm ou Bio Reflex). On peut les diluer : trois gouttes de chaque dans 15 ml d'huile végétale pour un massage sur mesure. Antidouleur : la menthe poivrée, à effet glaçon, annule les raideurs ; le lavandin camphré atténue la douleur (déconseillé aux femmes enceintes). À mélanger aux huiles essentielles anti-inflammatoires pour masser les trapèzes. »

* Spécialiste de l'aromathérapie, en pharmacies et magasins bio.



D' MARTINE DEPOND-GADET
acupuncteur
et professeur
de qi-gong

« Pour relâcher cette tension inconsciente, les mouvements suivants sont très efficaces. Le serpent : faire des ondulations avec les bras tendus sur les côtés, à l'horizontale. La grue : mettre les mains en "bec de canard", le pouce rejoignant les autres doigts tendus. On touche ses épaules avec ses mains (juste sous les clavicles). On inspire en écartant les épaules vers l'arrière, on souffle en collant les coudes au thorax. On roule les épaules vers l'extérieur, comme si on déployait ses ailes pour s'envoler. Cela ouvre toute la cage thoracique et détend les trapèzes. À faire plusieurs fois dans la journée par série de trois, six ou neuf mouvements. »



ELSA LE LAY
ostéopathe

« En ostéopathie, une douleur musculaire révèle une mauvaise fonction du muscle. Je cherche à en comprendre l'origine : chute, traumatisme, stress émotionnel, trouble postural (jambe plus courte...), efforts répétés (coiffeuse, caissière). Je repère chez le patient, en palpant debout puis assis, les endroits qui coïncident, les groupes musculaires qui ne font pas leur travail. Une fois le schéma compris, je me concentre sur les muscles douloureux et sur les articulations où ils s'accrochent. Pour les trapèzes, je travaille sur les cervicales, les épaules, puis sur toute la colonne jusqu'au bassin, et même sur les pieds si c'est le déséquilibre de la posture qui entraîne les douleurs. Je fais des mobilisations douces, lentes, sans forcer, avec les mains nues (ou avec de l'huile d'arnica) pour libérer le passage des nerfs et la circulation sanguine. Une ou deux séances espacées de trois semaines suffisent à régler la plupart des cas. »

85% des Français souffrent du dos. Nous nous inclinons près de 2 000 fois par jour et 35% de nos postures sont nocives !