



Clavarder sur son téléphone ou sur une tablette la tête penchée contribue à l'apparition de raideurs cervicales

NOS PHYSIOTHERAPEUTES SONT :

Bosse de bison au cou : quoi faire en physiothérapie



par **Eric Guy** physiothérapeute

La bosse de bison au cou est le nom commun que l'on donne à la courbure trop prononcée à la basse de la colonne cervicale.

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.

Quel en est la cause :

Cela est dû à une mauvaise posture soit: menton sorti et épaules enroulées vers l'avant.

Traitement possible :

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.

Consultez votre physiothérapeute le plus tôt possible pour ainsi éviter un problème chronique.

Tenez-vous le dos plus droit et effectuer cet exercice :

Perfectionnés en :

- Thérapie manuelle niveau 5
- Traitement de l'épaule
- Traitement de la mâchoire
- Manipulation vertébrale
- Approche ostéopathique crânienne
- Rééducation vestibulaire (vertiges)
- Puncture physiothérapique avec aiguille sèche (PPAS)
- Pédiatrie

Position de départ



Rentrez le menton tout en regardant à l'horizon, tenir 5 secondes, 10 répétitions, 3 fois par jour

