

Le petit pectoral, un muscle à ne pas oublier dans les douleurs à l'épaule !

Les problèmes d'épaule sont multiples : tendinite, bursite, calcification, capsulite, ... Malgré la diversité de diagnostics posés pour des douleurs à l'épaule, une des causes les plus fréquentes est une tension excessive du muscle petit pectoral. Le muscle petit pectoral est un muscle qui origine de la troisième, quatrième et cinquième côte et s'attache dans l'épaule, plus précisément sur l'apophyse coracoïde de l'omoplate. Ce muscle est souvent tendu car il réagit beaucoup au stress émotionnel, étant donné ses attaches sur le thorax. Les mauvaises postures avec les épaules enroulées contribuent à accentuer ces tensions. Les femmes sont prédisposées par ce genre de problème étant donné la présence des seins qui favorisent l'enroulement des épaules. Les femmes sont également plus sujettes aux divers stress émotionnels. Les femmes qui allaitent ont souvent la mauvaise habitude de tenir leur bébé toujours du même côté, favorisant ainsi une accumulation de tension dans le muscle petit pectoral.

Lorsque le petit pectoral est tendu, il engendre l'enroulement des épaules. Ce faisant, il crée une elongation des muscles derrière l'omoplate d'où les nombreux motifs de consultation pour des douleurs dorsales ou à l'omoplate. De plus, l'enroulement des épaules engendrent une diminution de l'espace entre la tête humérale (tête de l'épaule) et la clavicule (acromion). C'est dans cette espace que passent la majorité des tendons principaux qui s'attachent sur l'épaule. Les tendons sont le prolongement du muscle au niveau de l'attache osseuse. Donc, étant donné l'espace réduit, les phénomènes d'accrochage sont beaucoup plus nombreux favorisant ainsi les tendinites à répétition, les bursites, ... Si les syndromes d'accrochage se perpétuent dans le temps, le corps formera de l'os pour solidifier le tendon, d'où l'apparition de calcification. Finalement, les nerfs qui descendent dans le bras (plexus brachial) passent juste en dessous du muscle petit pectoral. Donc, lorsque ce dernier est trop tendu, il engendre une irritation de ces nerfs avec apparition de douleur et/ou d'engourdissements dans tout le bras. Plusieurs diagnostics de tunnel carpien ne sont que le reflet d'une tension trop importante dans le muscle petit pectoral et expliquent les succès des thérapies qui ne traitent que les poignets.

Tous ces malaises peuvent souvent être évités simplement par l'application d'exercices d'étirement du muscle petit pectoral sur une base régulière. Tous ces exercices sont démontrés dans le DVD d'exercices « Les exercices sur mesure pour vos problèmes physiques » disponible chez Archambault, Renaud-Bray et sur le site internet www.sebastienplante.ca . Une façon très simple d'étirer le muscle petit pectoral est la suivante : croisez les doigts ensemble, les mains derrière votre dos, et amenez vos épaules le plus loin possible vers l'arrière en gardant la tête droite et le menton rentré. Tenez la position trente secondes et répétez cinq fois. Répétez cet exercice à tous les jours tout en adoptant de bonnes habitudes d'hygiène de vie et de posture.

www.sebastienplante.com