

Libérez vos cervicales : Le programme quotidien pour effacer la bosse de bison

Comprendre l'origine de la bosse de bison

- La bosse de bison (cyphose cervicale) est souvent liée au syndrome croisé supérieur : des muscles pectoraux trop tendus associés à des muscles du haut du dos (trapèzes inférieurs et rhomboïdes) trop faibles.
- Le phénomène de 'Text Neck' : incliner la tête vers l'avant pour regarder un écran augmente mécaniquement le poids ressenti par vos vertèbres cervicales, pouvant atteindre 27 kg à 60 degrés d'inclinaison.

Routine d'exercices correctifs

- Chin Tuck (Rétraction cervicale) : Rentrez le menton pour créer un double menton sans baisser la tête. Maintenez 5 secondes, effectuez 10 répétitions.
- Étirement des pectoraux : Placez vos bras contre un chambranle de porte pour ouvrir la poitrine. Maintenez l'étirement 30 à 60 secondes, 3 fois par jour.
- Exercice YTW : Allongé sur le ventre, levez les bras pour former un Y, un T, puis un W. Resserez vos omoplates à chaque mouvement (3 séries de 10).
- Wall Angel : Dos, fesses et bras plaqués contre un mur, glissez doucement les bras vers le haut et le bas en gardant un contact constant avec le mur.
- Extension thoracique : Utilisez un rouleau en mousse (foam roller) placé sous le haut du dos pour améliorer la mobilité de votre colonne thoracique.

Les clés de la réussite

- La constance prime sur l'intensité : une pratique quotidienne rigoureuse est indispensable pour reprogrammer vos habitudes motrices.
- Soyez patient : les résultats sur la posture s'observent généralement sur une période de plusieurs semaines à plusieurs mois de pratique régulière.
- Intégrez ces mouvements dans votre routine de travail pour compenser les effets de la sédentarité et de l'utilisation prolongée des écrans.