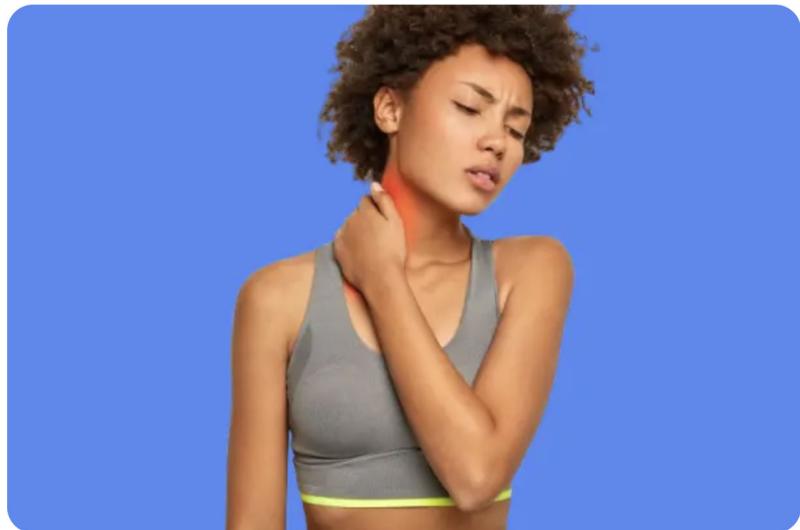


Soigner un torticolis en 10 secondes : mythe ou réalité ?



Si guérir totalement un torticolis sévère en 10 secondes tient du miracle, il est possible d'obtenir un soulagement en 10 secondes à 5 minutes grâce à des techniques d'acupression ou de relâchement positionnel. Voici une technique simple à essayer pour gagner en mobilité instantanément.

La technique de relâchement par inhibition

Cette technique « coupe » le signal nerveux de contraction et peut libérer une amplitude de mouvement précieuse instantanément.

1

Identifiez le point douloureux

Palpez doucement votre muscle sterno-cléido-mastoidien (le gros muscle sur le côté du cou) ou votre trapèze pour trouver le « nœud » le plus sensible.

2

Appuyez progressivement

Avec votre pouce ou votre index, exercez une pression ferme mais supportable sur ce point précis.

3

Raccourcissez le muscle

Tout en maintenant la pression, inclinez très doucement votre tête vers le côté douloureux (comme pour rapprocher l'oreille de l'épaule). Cela met le muscle en position de repos total.

4

Tenez 90 secondes (ou 10 secondes pour un soulagement rapide)

Maintenez la position et la pression. Vous devriez sentir la tension fondre sous votre doigt.

5

Relâchez très lentement

Redressez la tête doucement.