

CONSEQUENCES A LONG-TERME DE LA POSTURE DE DEFENSE SUR LE SYSTEME ACTIF

SPASME (CONTRACTURE)



DEVELOPPEMENT DE FIBROSE



ALTERATION DE LA POSTURE



La tension accumulée dans le système passif commence par donner des spasmes ou contractures musculaires. Celles-ci peuvent engendrer des blocages, tels que torticolis de la nuque ou « tour de rein » (lombago) du bas du dos. Avec le temps, le tissu musculaire est endommagé et du tissu cicatriciel (appelé fibrose) s'installe. Le muscle ressemble alors un peu à un ragoût fibreux de mauvaise qualité. A long-terme les changements musculaires altèrent complètement les forces qui s'exercent sur la colonne vertébrale. Ces remaniements entraînent une altération de la posture, qui s'expriment, notamment au niveau de la nuque, par une position vers l'avant de la tête. Comme notre tête est lourde (environ le poids d'une boule de bowling), la musculature de la tête doit se contracter encore plus pour la retenir, ce qui engendre un cercle vicieux sans fin.