



EN AVANT LA MUSIQUE !

Si les petits et les grands sportifs de ce monde en font voir de toutes les couleurs à leur corps, on oublie trop souvent que c'est aussi le cas des musiciens! Les multiples contraintes physiques qu'exige la pratique d'un instrument de musique peuvent donner du fil à retordre à celui ou celle qui flirte avec les gammes.

FACTEURS DE RISQUES

Pratiques intensives régulières, mauvaise posture, répétitivité des mouvements et mauvaise ergonomie sont autant de facteurs pouvant entraîner le musicien à développer des problèmes neuro-musculo-squelettiques.

AU PIANO

On observe régulièrement chez le pianiste professionnel des dysfonctionnements au niveau des poignets ainsi que de l'arthrose dans les mains. Un mauvais mouvement des articulations ou un désalignement de celles-ci peut lui occasionner douleurs, tensions musculaires et raideurs articulaires. Son tronc, qui se déplace de gauche à droite, additionné de sa posture sur le banc et de son pied qui actionne les pédales, le rend en parfait déséquilibre. Des tensions importantes peuvent alors survenir au niveau des muscles cervicaux, des trapèzes et des vertèbres lombaires.

AU VIOLON

Le violoniste, lui, est plus susceptible de développer certaines formes de torticolis. En arquant le cou et en haussant légèrement l'épaule, il devient un candidat idéal au développement d'anomalies des vertèbres.

*Attention à vos
articulations !*

Vous avez mal ?

*Demandez
conseil à
votre chiro !*

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part les cas de CNESST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



Cet effet de coincement provient généralement d'un faux mouvement ou d'une posture inappropriée. Cette même posture peut parfois entraîner des douleurs rachidiennes au niveau de sa colonne vertébrale.

La tendinite, qui se manifeste par une douleur et une diminution de l'amplitude du mouvement de l'articulation touchée, affecte régulièrement le guitariste. Ses poignets se retrouvent souvent dans des positions inconfortables et inadéquates. Pour éviter d'autres types de douleurs, on lui conseille de soigner sa posture, en laissant par exemple ses jambes décroisées, s'il est assis, et en conservant les épaules, le cou et le dos droits.

AVEC INSTRUMENT À VENT

Chez les instrumentistes à vent, les douleurs se déclarent le plus souvent au niveau de la sphère buccale. On n'y pense pas toujours, mais la bouche est recouverte de nerfs, de muscles et d'articulations! En se fatiguant, ils deviennent rapidement la proie de certaines complications pouvant entraîner des douleurs, qu'elles soient passagères ou chroniques. Dans ces cas, des exercices d'échauffement des lèvres sont à privilégier. Un travail de la respiration est aussi à considérer, afin de développer un diaphragme fort et endurant. Le diaphragme est non seulement un muscle essentiel à la respiration, mais il occupe un rôle de choix comme stabilisateur de la colonne vertébrale. Le diaphragme aide à la stabilité du dos et des muscles abdominaux, en plus d'assurer une bonne oxygénation des muscles et du corps.

LA PRÉVENTION

Peu importe l'instrument que vous jouez, faites-vous un devoir de vous informer des contraintes physiques qu'implique la pratique de votre art. Bien comprendre le fonctionnement et les limites de votre anatomie vous permettra de jouer avec plus d'aisance, de légèreté et de souplesse.

Ne laissez pas une douleur s'installer. Trop de musiciens endurent des maux qui pourraient rapidement être corrigés s'ils consultaient un professionnel de la santé. Sans prendre la douleur en charge, elle risque fort de devenir chronique, limitant ou même empêchant l'utilisation de votre instrument.

Un régime de vie approprié vous aidera également à prévenir les blessures. Veillez à prendre suffisamment de repos entre vos répétitions et à vous alimenter sainement. Favorisez l'exercice physique, tout en prenant soin de ne pas solliciter à outrance les parties de votre corps qui sont impliquées dans la pratique de votre instrument.

Demandez à votre chiropraticien quels sont les exercices d'assouplissement à privilégier. Informez-vous également du matériel ergonomique qui peut être mis à votre disposition. Certaines compagnies sont spécialisées dans la fabrication d'équipement musical pouvant prévenir les blessures neuro-musculo-squelettiques.

Douce pour les oreilles, la musique ne l'est pas toujours à l'endroit de l'anatomie! Et pour mieux pouvoir en apprécier les sons, mieux vaut d'abord et avant tout être à l'écoute de votre corps.

Source et références : Association des chiropraticiens du Québec | chiropratique.com | facebook.com/AssoDesChirosQc | twitter.com/AssoChiroQc | blogue.chiropratique.com

Docteur Arcier, Médecine des arts « Douleurs chez les instrumentistes à cordes », <http://www.medecine-des-arts.com/fr/douleurs-chez-les-instrumentistes.htm>, 5 avril 2017

Tubiana, Raoul (2002). *Pathologie professionnelle des musiciens*. Elsevier/Masson. 244 pages

Olivier PARROT, « Stop au mal du violon : Prévenir les pathologies du violoniste », DEFEDM Rhône-Alpes, 2000-2002., <http://maurogiuliani.free.fr/annuaire/pathologies-violoniste.pdf>, 5 avril 2017

Zaza, C. (1998). « Playing-related musculoskeletal disorders in musicians: a systematic review of incidence and prevalence ». *CMAJ*, 158 (8) : 1019-1025.