

Prévention des troubles musculosquelettiques chez les musiciens



Prévention des troubles musculosquelettiques chez les musiciens

En Suisse, près d'une personne sur deux a suivi une formation musicale d'au moins un an au cours de sa vie. 28% de la population des moins de 30 ans fait de la musique (joue d'un instrument ou chante) ; au cours de la vie, ce pourcentage diminue régulièrement pour tomber à 13% chez les personnes de plus de 60 ans. Cette activité est loin d'être négligeable et elle est associée dans la population à la notion de plaisir ; en effet, la musique est là pour ravir nos oreilles, nous divertir, nous ressourcer.

A l'écouter couler, fluide, rapide, rythmée, facile, on oublie bien souvent que sa production requiert des musiciens aux multiples qualités qui vont de la lecture des partitions à leur exécution qui a l'air d'un jeu d'enfant.

Et pourtant.... La musique est l'activité humaine qui requiert le plus d'agilité, de vélocité, de précision au niveau de la main et du masque bucco-facial (5595 notes jouées en 4 minutes et 3 secondes dans un presto de Mendelssohn).

Le doigt d'un violoniste se déplace avec une précision de l'ordre du dixième de millimètre et une vélocité parfois proche du centième de seconde, ceci en gardant des postures fixes et dans la plupart des cas en portant ou soutenant un instrument pouvant être lourd, dans des positions souvent asymétriques.

Le musicien est un travailleur physique qui s'ignore ; on pourrait aussi le comparer à un sportif d'élite du bout des bras ou du masque bucco-facial, avec la dimension artistique en plus.

Il faut non seulement une moyenne de 15 à 20'000 heures de travail pour devenir un bon musicien, mais aussi continuer à travailler beaucoup pour maintenir une activité neuromusculaire permettant de garder le niveau d'exigence atteint, quel que soit l'instrument, ceci jusqu'à un âge avancé.

Toutes les catégories de musiciens (amateurs, professionnels, jeunes, plus âgés) tous les instruments, tous les styles de musique (pop, rock, jazz, classique etc.) sont touchés par des troubles musculosquelettiques.

On sait que 65 à 75% des musiciens d'orchestre nécessitent des arrêts de travail répétitifs en raison de problèmes de santé, qui sont pour une grosse part des troubles musculosquelettiques, le plus fréquent étant ce qu'on appelle misuse syndrome ou syndrome de mauvaise utilisation, suivis de près par des troubles anxieux. Jusqu'à récemment, ces troubles étaient cachés par les musiciens qui craignaient de perdre leur poste de travail et ils étaient méconnus des médecins, ce qui donnait lieu à de grandes souffrances.

La médecine des arts a commencé à se développer dans les années 1985, après que deux grands pianistes américains aient révélé leur affection publiquement. On s'est rendu compte, à ce moment, des quantités de structures mises en jeu pour former une note, du cerveau et sa programmation neuromusculaire sans cesse renouvelée et affinée à la dextérité tendino-musculo-articulaire et on a progressivement pris en compte les différentes pathologies créées par cette activité "récréative", qui sont les troubles musculosquelettiques, les pathologies

d'enclavement de nerfs ou de vaisseaux, les troubles anxieux et, plus rares (env 2% des musiciens professionnels), les dystonies de fonction.

Ces nouvelles connaissances ont motivé depuis quelques années l'introduction de notions d'anatomie fonctionnelle, d'ergonomie du geste, de gestion de l'effort et du stress dans la formation musicale afin de limiter au maximum ces soucis et, surtout, de les prévenir. Ce faisant, ces étudiants musiciens, qui deviendront pour une grande part des enseignants, sont sensibilisés à ces problèmes et pourront faire bénéficier de leurs connaissances leurs élèves.

Le corps est l'instrument commun à tous les musiciens, mais souvent celui dont ils jouent mal, l'utilisant sans économie car leur attention est portée sur le son.

La plupart des problèmes viennent de défauts de posture induits par un tonus postural insuffisant ou excessif, compensé par une sollicitation accrue des muscles dynamiques.

La posture correcte est celle qui permet la répétition de mouvements avec un minimum de tension et... elle n'est pas la même pour tous (morphologies différentes). De plus, elle varie en fonction des contraintes techniques de chaque instrument.

Néanmoins, il y a des constantes pour avoir une posture correcte avec un tonus adapté, c'est à dire avoir des points fixes et stables facilitant le geste. Ces constantes sont d'avoir la tête dans le même axe que le rachis, d'avoir des ceintures pelvienne et scapulo-thoracique parallèles (stabilité et liberté du mouvement des membres), des épaules dans le même plan, des omoplates stables, une position neutre ou en légère extension du poignet et des appuis symétriques.

Le principal travail est donc un travail de proprioception pour bien sentir et différencier les différentes parties du corps, le centre de gravité, et l'implication de chaque partie sur les autres et vice-versa, notamment le placement du bassin, influençant la cambrure, qui elle-même va influencer la tension du diaphragme et des abdominaux et la position des omoplates tirées en arrière empêchant la mobilisation facile des bras. Ce travail nous amène aussi à bien sentir la différence entre les muscles de posture permettant le port de l'instrument de façon aisée et les muscles d'action qui sont bien souvent utilisés en lieu et place des premiers, ce qui pourrait créer une fatigue.

Une fois ce travail de proprioception métabolisé, il sera presque facile de jouer avec une posture correcte et d'avoir un rapport coût/ efficacité optimal.

Parallèlement au travail de proprioception, on travaille également sur la respiration, la tension du diaphragme étant importante pour l'ensemble de la posture (elle peut notamment influencer la position des omoplates et de la ceinture scapulaire), de même que la façon d'expirer, particulièrement importante pour les vents.

Enfin, adapté à la morphologie de chaque musicien, à sa souplesse musculaire et/ ou articulaire, à son tonus musculaire, on introduira des exercices d'assouplissement, de stretching et/ou de renforcement musculaire des groupes musculaires concernés.

**L'infirmière spécialiste de la Ligue est à votre disposition
pour vous informer, vous aider à trouver des solutions
pour améliorer votre qualité de vie.**

**Notre équipe sera heureuse de vous accueillir
dans ses locaux.**

N'hésitez pas à nous rendre visite.



Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR)

Rue Merle d'Aubigné 22
1207 Genève

Téléphone 0041 22 718 35 55

Fax 0041 22 718 35 50

Heures d'ouverture :

Lundi – Mardi – Jeudi : de 14h00 à 17h00

Mercredi – Vendredi : de 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

www.laligue.ch

E-mail laligue@laligue.ch



Avec le soutien de :



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX