



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

La musique, un sport comme les autres

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.

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

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, en plus de sa posture sur le banc et de son pied qui actionne les pédales, le met en parfait déséquilibre. Des tensions importantes peuvent alors survenir au niveau des muscles cervicaux, des trapèzes et des vertèbres lombaires.

TORTICOLIS ET TENDINITES

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. Cet effet de coincement provient généralement d'un faux mouvement ou d'une posture inappropriée. Cette même posture entraîne parfois 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 gardant les épaules, le cou et le dos droits.

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



PHOTO ISTOCK

■ Les pianistes peuvent ressentir douleurs et tensions musculaires dans les mains.

exercices d'échauffement des lèvres sont à privilégier. Un travail de la respiration est aussi à envisager afin de développer un diaphragme fort et endurant. Le diaphragme est non seulement un muscle essentiel à la respiration, mais il joue un rôle important de stabilisateur de la colonne vertébrale. Le diaphragme aide donc à la stabilité du dos et des muscles abdominaux en plus d'assurer une bonne oxygénation des muscles et du corps.

LA PRÉVENTION

Quel que soit 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. Non traitée, la douleur risque fort de devenir chronique, limitant l'utilisation de l'instrument ou même vous empêchant de l'utiliser.

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.

Renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé sur les exercices d'assouplissement à privilégier. Informez-vous également sur le matériel ergonomique qui peut être mis à votre disposition. Certaines compagnies sont spécialisées dans la fabrication d'équipement pouvant prévenir les blessures neuromusculosquelettiques.

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

Sources :

- Association des chiropraticiens du Québec, www.chiropratique.com
- Médecine des arts : Douleurs chez les instrumentistes à cordes, www.medecine-des-arts.com/Douleurs-chez-les-instrumentistes.html
- Pathologie professionnelle des musiciens, Raoul Tubiana.
- Stop au mal du violon : prévenir les pathologies du violoniste, Olivier Parrot, DEFEDM Rhône-Alpes, 2000-2002.
- Zaza C. Playing-related musculoskeletal disorders in musicians: a systematic review of incidence and prevalence. CMAJ, 1998; 158 (8): 1019-25.