

ADRESSES UTILES

Quelques sites Internet :

[http : www.kunrest.com/injuries.htm](http://www.kunrest.com/injuries.htm)

[http : home.page.de/-dgfmm](http://home.page.de/-dgfmm)

[http : www.multimania.com/tdincer/](http://www.multimania.com/tdincer/)

Médecins :

- Association Bio-Amadeus
Centre d'Evaluation et de Thérapie Posturale
18 rue Crillon F-69008 Lyon
- Prof. Yves Allieu
Service de chirurgie orthopédique et traumatologique II
Hopital Lapeyronie E-mail : yves.allieu@mnet.fr
F-34295 Montpellier Tél : 0033-4673385389
- Association Européenne Médecine des Arts
715, chemin du Quart F-82000 Montauban
Tél. 0033-65427961 E-mail : mda@worldnet.fr
- Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin
Katzenberg 123 D-55126 Mainz
Institut für Musikphysiologie und Musiker-Medizin
Plathnerstrasse 35 D- 30175 Hannover
- Canadian Network for Health in the Arts CNHA
130 Pleasant Ave., Dundas, Ontario, CANADA L9H 3V1

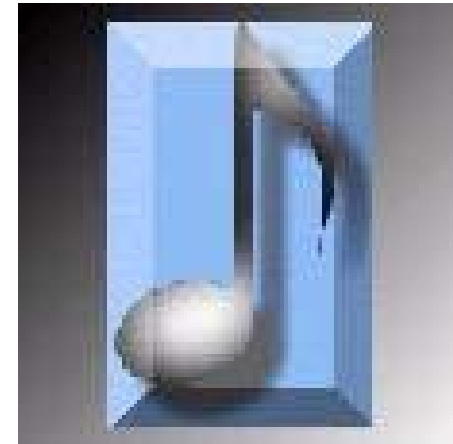
Livres :

- Education physique préventive pour les musiciens. Philippe Chamagne. Ed. aleXitère.
- *Prévention des troubles fonctionnels chez les musiciens.* Philippe Chamagne. Ed. aleXitère
- Sophrologie pour les musiciens. François Joliat. Ed. aleXitère,
- *Technique Alexander pour les musiciens.* Pedro De Alcantara. Ed. aleXitère,
- Vaincre le trac grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental. Michel Ricquier. Ed. Trédamil.
- *Medizinische Probleme bei Musikern.* Ed. G. Thieme.



Guide de bonne pratique musicale

Brochure destinée à tous les musiciens désirant conserver leur virtuosité et prévenir l'apparition de troubles de santé liés à la pratique instrumentale professionnelle.



Jouez sainement !

Savoir - Prévenir - Agir

**Service National de Santé au Travail
Drs Isabelle DEBES et Marie-Paule SCHNEIDER**

Le musicien est un sportif qui s'ignore ! Comme lui, il s'entraîne beaucoup, il exécute une performance en public et met en jeu toujours les même chaînes musculaires. Mais, contrairement au sportif, le musicien ne bénéficie d'aucun suivi médical spécifique. Vous devez savoir que votre métier vous expose à développer préférentiellement certaines pathologies et qu'il existe des moyens pour les prévenir et les limiter.

Objectif de cette brochure

SAVOIR Reconnaître les symptômes des principaux troubles de santé touchant les musiciens
Vous protéger
Que vous n'êtes pas seul dans ce cas
Que des associations et des structures existent pour vous aider

PREVENIR Par des mesures simples

AGIR En devenant acteur de votre santé
En établissant un dialogue avec le corps médical
En déclarant vos accidents de travail et vos maladies professionnelles

AGIR



- *Sachez vous arrêter et vous ménager des moments de repos.*
- *Profitez des aides techniques à votre disposition et faites des propositions d'amélioration.*
- *Soyez à l'écoute de votre corps pour réagir aux premiers signes de dysfonctionnement. Consultez un spécialiste au moindre trouble, expliquez lui votre métier, ses contraintes et les exigences requises.*
- *La moindre blessure ou traumatisme concernant vos mains doit être contrôlé par un service spécialisé, ceci concerne également les traumatismes des lèvres et des dents.*
- *Consultez un médecin spécialiste en cas de problèmes auditifs.*
- *Remplissez une déclaration d'accident de travail pour tous les troubles survenant dans le cadre de votre exercice professionnel.*
- *N'hésitez pas à nous contacter si vous désirez des précisions ou des renseignements complémentaires*



PREVENIR

Vous êtes les propres acteurs de votre santé. Votre aisance gestuelle et technique dépend de votre bonne santé physique. Pour la conserver, il vous faut respecter certaines précautions, règles de vie et de travail, basées sur des notions d'anatomie et de physiologie.

- *Tout comme le sportif, échauffez vos muscles avant de jouer. Frottez vos mains l'une contre l'autre, bougez vos doigts et vos bras comme lorsque vous avez froid.*
- *Adoptez une posture de travail correcte, les membres inférieurs stables, le bassin et la colonne vertébrale bien équilibrés. La respiration doit être libre et profonde.*
- *Faites des pauses régulièrement. Profitez des pauses pour reposer votre instrument et relâcher vos muscles.*
- *Portez des protections auditives lorsque le niveau sonore devient trop important. Il existe toute une gamme de produits adaptés à un usage ponctuel.*
- *Ménagez-vous des moments de silence et de repos.*
- *Réalisez des contrôles audiométriques périodiques.*
- *Prenez soin de vos mains, de vos dents et de vos lèvres.*
- *Faites des contrôles ophtalmologiques et bucco-dentaires réguliers.*
- *Ne faites pas de bricolage qui risque de blesser vos mains ni de sport qui risque de surmener vos muscles et vos tendons*
- *Entretenez votre condition physique par la pratique régulière d'un sport. Mais attention à la pratique excessive d'un sport qui risque de surmener les muscles et les tendons de vos bras.*

SAVOIR

Les pathologies liées à la pratique musicale professionnelle sont très nombreuses et les différentes études réalisées dans ce domaine montrent une fréquence de au moins 35 %.

Voici une brève description des pathologies les plus fréquentes rencontrées dans le milieu orchestrale. Vous avez probablement été confrontés à l'un ou l'autre de ces problèmes à un moment ou à un autre de votre carrière.

Les douleurs musculosquelettiques ou TMS :

Ces troubles sont d'origine neurologique, tendineuse ou musculaire.

1. Les tendinites

Il s'agit d'une inflammation du tendon qui se manifeste par une douleur localisée. N'importe quelle articulation peut être affectée. Vous connaissez le « tennis elbow » ou épicondylite.

2. Les compressions nerveuses ou syndromes canaux :

Un nerf peut être comprimé sur n'importe quel point de son trajet. Les causes de cette compression peuvent être variées. Les symptômes principaux en sont la **douleur** et les **troubles de la sensibilité** qui se manifestent par des sensations diverses comme des picotements ou des fourmillements.

Le syndrome du canal carpien est le plus connu. Le nerf est comprimé lors de son passage dans le canal du poignet.



3. Les dystonies de fonction ou crampe du musicien

Ce trouble est caractérisé par une perte de rapidité, voire un blocage d'un ou plusieurs doigts lors de la réalisation d'un geste très technique. Les muscles faciaux peuvent également être touchés, chez les instrumentistes à vent.

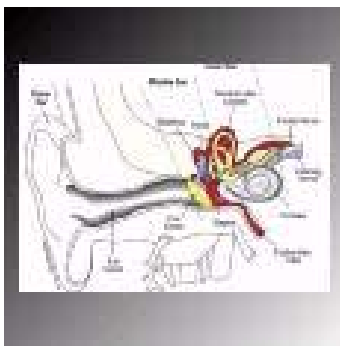
Conduite à tenir en cas d'apparition d'une douleur :

Il est nécessaire de réagir dès les premiers symptômes afin d'éviter l'évolution vers la chronicité qui rend le traitement d'autant plus long et difficile.

Dans certains cas, la cause est extérieure et passagère (bricolage, sport) mais le plus souvent la cause profonde de ces troubles est un déséquilibre postural dont l'origine peut être très diverse : nouvel instrument, mauvaise installation, nouvelle technique, stress, crispation, fatigue, troubles visuels ...

Les troubles auditifs

Votre oreille est votre principal instrument de travail, il est d'autant plus important de la préserver. Alors, dès que vous éprouver des symptômes tels que bourdonnements, sifflements, impression d'oreille bouchée suite à une exposition sonore importante, n'hésitez pas à consulter un médecin et mettez vos oreilles au repos.



Le trac et le stress

Vous les connaissez et les maîtrisez plus ou moins. Sachez que le stress est un moteur qui vous aide à vous surpasser. Mais dans certains cas, il vous envahit et vous paralyse. Lorsque ce phénomène est plutôt rare, un traitement médical peut vous aider mais lorsqu'il est

habituel, la réponse médicamenteuse n'est plus adaptée. Il existe de multiples techniques de gestion du stress. C'est à vous de choisir celle qui vous conviendra le mieux. Pour certains, ce sera la pratique d'un sport ou d'un autre loisir, pour d'autres du yoga, de la relaxation ou encore du T'ai Chi.

Il existe des techniques spécialement élaborées pour les musiciens et dont vous connaissez au moins les noms. Parmi elles, la technique Alexander, l'Eutonie, la méthode Feldenkrais, la sophrologie.

Les troubles visuels

Les yeux sont très sollicités dans votre pratique quotidienne et un trouble, même léger, peut avoir des conséquences inattendues. En effet, un déficit visuel va entraîner une correction posturale compensatoire, une crispation et une fatigue accrue qui peut être à l'origine du développement d'une pathologie musculo-tendineuse.

Alors, soyez vigilant, faites contrôler votre vue régulièrement et faites-vous prescrire des lunettes adaptées à vos exigences professionnelles.

