

Kinésithérapie et musique

La thérapie par le mouvement

La pratique d'un instrument de musique entraîne dans la plupart des cas des changements posturaux s'éloignant d'une posture « physiologiquement » correcte. Même si une bonne posture n'existe pas, se tenir pendant un certain temps d'une seule et même façon est la cause majoritaire de l'apparition de douleurs.

Le rôle de ce programme de prévention est de prévenir et d'empêcher au maximum la venue de douleurs lié à l'entraînement. Au-delà de l'aspect musical, ce programme se base principalement sur du renforcement musculaire avec quelques étirements visant à permettre vos muscles d'endurer 2h de répétitions avec peu de douleurs.

Vous trouverez dans ce document, pour chaque groupe d'instrument, un programme de renforcement musculaire se basant sur les douleurs les plus reportées. A côté de ce programme de prévention actif, vous trouverez des conseils de type passif qui peuvent vous aider à améliorer vos sensations, ainsi que vos douleurs.

A la fin de ce document, vous trouverez une annexe. Dans cette section, les exercices nécessitant plus de précaution ou de techniques seront expliqués en détails. Afin de savoir quels exercices sont dans l'annexe, vous trouverez un numéro à côté de l'exercice en question. Si malgré l'explication, l'exercice semble trop compliqué, vous pouvez toujours me contacter pour de plus amples informations ou faire la variante plus simple qui sera également mentionnée dans l'annexe.

Pour terminer, il est important que pour voir des résultats concernant votre posture, vos douleurs... vous devez vous mettre en tête que cela prend du temps. La régularité est la clé de la réussite. Faire du sport 6 jours sur 7 pendant deux semaines ne va qu'engendrer de la fatigue musculaire et mentale. La clé pour bien réussir ce programme de prévention, c'est la régularité. Trois jours par semaine est amplement suffisant pour voir des premiers résultats.

Afin de vous donner un exemple, une étude a été menée sur le temps nécessaire pour voir les premiers changements visibles de la force musculaire avec un programme d'entraînement sur 12 semaines. L'étude a été réalisée sur 20 femmes et 17 hommes. Les résultats obtenus sont que pour un programme de résistance et de renforcement musculaire sur 12 semaines avec 3 entraînements par semaine, une augmentation de la résistance et de la force de presque 10 % a été relevée.

Abe, T., DeHoyos, D. V., Pollock, M. L., & Garzarella, L. (2000). Time course for strength and muscle thickness changes following upper and lower body resistance training in men and women. *European journal of applied physiology*, 81(3), 174–180. <https://doi.org/10.1007/s004210050027>

Je vous souhaite à toutes et à tous bon courage pour ce programme de prévention, en espérant que cela puisse vous aider à tous les niveaux, physique ou psychologique.

Je suis ouverte à tous types de retour, positifs ou négatifs : margauux81210@gmail.com

« Un corps libre de tensions et de fatigue permet d'affronter toutes les complexités de la vie »,
Joseph Pilates

Margaux Soulet

Conseils relatifs à tous types d'instruments :

Avant chaque répétitions, entraînements... il est important de privilégier **des étirements et des exercices actifs (1)** (c'est à dire en mouvement) afin de faire monter la température corporelle. Ainsi, votre corps sera bien échauffé et préparer pour le travail instrumental à suivre.

A la fin de chaque répétition, des **étirements passifs (2)** sont plus recommandés afin de favoriser un bon relâchement musculaire ainsi qu'articulaire.

A) Saxophone/ clarinette :

Douleurs fréquentes :

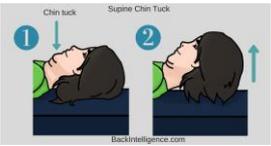
- Dos et cervicales → poids de l'instrument + cordelière
- Doigts → pouce et petit doigt

Traitement passif :

- Alternier entre différents instruments (si possible)
- Utiliser un harnais au lieu d'une cordelière
- Prendre des pauses → Méthode pomodoro : 25min d'instrument pour 5 min de pause

Traitement actif :

- Fréquence : exercices à réaliser entre 3 à 4 fois par semaine
- Répétitions : pour chaque partie du corps → 4 séries de 20 répétitions (ou 30s pour le gainage)
- Repos : 1min de pause entre les séries

Dos	Cervicales	Doigts	Poignet
<p><u>1) Superman à genoux</u></p> 	<p><u>1) Endurance extenseurs du cou*</u></p> 	<p><u>1) Exercice du grip</u></p> 	<p><u>1) Flexion poignet</u></p> 
<p><u>2) Superman au sol</u></p> 	<p><u>A tenir pour 30s et à répéter 3 fois.</u></p> <p><u>2) Endurance flexeurs du cou*</u></p> 	<p><u>2) Faire des gammes</u></p> <p><u>3) Extension des doigts</u></p> <p>Placer un élastique autour de vos doigts et ouvrez votre main, puis refermez la.</p>	<p><u>2) Extension du poignet</u></p> 
<p><u>3) Gainage</u></p> 	<p><u>A tenir pour 30S et à répéter 3 fois.</u></p>		

B) Flûte :

Douleurs :

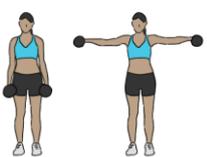
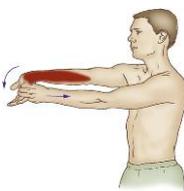
- Cervicales → position pour jouer désaxé (tête tournée légèrement vers la gauche)
- Douleurs et tension diaphragmatique
- Epaules → droite pouvant être plus faible et à l'inverse, épaule gauche trop tendue
- Partie thoracique du dos (omoplates) déséquilibrée → si omoplate droite est faible, l'épaule droite va avoir tendance à descendre vers le bas entraînant un changement de posture.
- Hyper laxité de la main et/ou du pouce et/ ou de l'index

Traitement passif :

- Alternier entre différents instruments (piccolo, flûte à bec...)
- Placer une bouillotte au niveau du diaphragme, de l'épaule droite et de la partie gauche des cervicales pour les décontracter
- Prendre des pauses → Méthode pomodoro : 25min d'instrument pour 5 min de pause

Traitement actif :

- Fréquence : entre 3 à 4 fois par semaine
- Répétitions : pour chaque partie du corps → 4 séries de 20 répétitions (ou 30s pour le gainage)
- Repos : 1min de pause entre les séries

Diaphragme	Cervicales	Epaules	Doigts	Poignet
<p><u>1) Position du cobra</u></p> 	<p><u>1) Endurance extenseurs du cou*</u></p> 	<p><u>1) Elevation latérale avec bandes/haltères</u></p> 	<p><u>1) Exercice du grip</u></p> 	<p><u>1) Etirement des flexeurs</u></p> 
<p><u>2) Dos rond/creux</u></p> 	<p><u>2) Endurance flexeurs du cou*</u></p> 	<p><u>2) Position pour jouer avec un poids dans chaque main (tenir 30sec)</u></p>	<p><u>2) Faire des gammes</u></p>	
<p><u>3) Respiration détente diaphragme</u></p> <p>-Allongé sur le dos -Inspirer par le nez -Gonflé l'abdomen -Expirer le plus longuement possible +étirer ses cotes avec ses mains</p> <p>5 min / jour</p>	<p><u>3) Etirement des trapèzes et des omoplates (5)</u></p> 	<p><u>3) Etirement épaule gauche ++</u></p> 		



4) Rotation en isométrie



Poussé contre votre main pendant 20s



4) Schrug



C) Instruments à piston/ cuivres :

Douleurs :

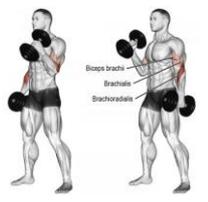
- Tension dorsales → besoin de garder l'instrument « haut »
- Doigts → précision des pistons
- Coudes → position fléchis
- Epaules → position « haute »

Traitement passif :

- Alternier entre différents instruments
- Prendre des pauses → Méthode pomodoro : 25min d'instrument pour 5 min de pause

Traitement actif :

- Fréquence : entre 3 et 4 fois par semaine
- Répétitions : pour chaque partie du corps → 4 séries de 20 répétitions (ou 30s pour le gainage)
- Repos : 1min de pause entre les séries

Coudes	Epaules	Doigts	Dos
<p>1) Extension coude (triceps)</p>  <p>2)</p> <p>Flexion coude (biceps)</p>  <p>3) Etirement biceps</p> 	<p>1) Elévation frontale prise marteaux</p>  <p>2) Mouvement de boxe (20 de chaque cotés)</p>  <p>3) Schrug</p> 	<p>1) Exercice du grip</p>  <p>2) Faire des gammes</p>	<p>1) Superman bras tendus</p>  <p>2) Position de l'enfant (étirement)</p>  <p>3) Endurance flexeurs et extenseurs*</p>  

+ Tuba → même exercices avec en plus :

- Exercices polyarticulaires comme développé **militaire (6)** / ! \ A faire avec précaution

Peut être réalisé sans haltères, avec des élastiques ou avec des bouteilles d'eau...



D) Percussions

Douleurs :

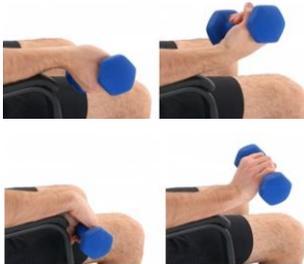
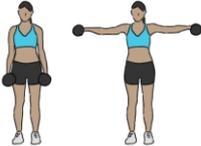
- Douleurs poignet, coude, épaules → tendinites
- Crampes
- Problèmes cutanés
- Mauvaises postures

Traitement passif :

- Alternier entre différents instruments
- Prendre des pauses → Méthode pomodoro : 25min d'instrument pour 5 min de pause
- Utiliser des crèmes hydratantes pour les mains particulièrement
- Lors de crampes → étirements + hydratation !!

Traitement actif :

- Fréquence : entre 3 et 4 fois par semaine
- Répétitions : pour chaque partie du corps → 4 séries de 20 répétitions (ou 30s pour le gainage)
- Repos : 1min de pause entre les séries

Posture	Epaules	Doigts	Poignet
<p>1) Etirement actif du cobra</p> 	<p>1) Elévation frontales avec bandes/haltères</p> 	<p>1) Exercice du grip</p>  <p>2) Exercice de la torsion de serviette</p> 	<p>1) Avec bande ou haltère :</p> <ul style="list-style-type: none"> -flexion -extension -pronation -supination <p>Après chaque morceau → étirements</p> 
<p>2) Dos rond/dos creux</p> 	<p>2) Elévation latérales avec bande ou haltères</p> 		
	<p>3) Etirement épaule</p>  <p>4) Etirement pectoraux</p> 		<p>Après chaque morceau → étirements</p>

Annexe :

1) Exercices échauffement actifs :

Objectifs : les exercices d'échauffements actifs ont pour but de faire bouger vos articulations avec des mouvements simples afin de les lubrifier et de les chauffer avant d'effectuer des mouvements plus intensifs ou de plus longue durée. Ils permettent également de limiter les blessures par une augmentation progressive de l'intensité de l'effort.

Listes d'exercices de types échauffements actifs, à effectuer avant l'effort :

1. Dire oui/non de la tête
2. Cercle avec la tête
3. Cercles avec épaules (environ 10 en avant et 10 en arrière)
4. Cercles avec les hanches (10 d'un côté et 10 de l'autre)
5. Cercles avec les genoux
6. Cercles avec les chevilles + poignets

Sans oublier, des gammes et des exercices de tenue pour échauffer la respiration ainsi que les doigts ;)

2) Exercices échauffement passifs :

Objectifs : A la fin de chaque effort, il est important d'étirer passivement les muscles. En effet, cela a plus un but de relaxation en détendant les fibres musculaires mises en tension pendant l'effort, plutôt qu'un réel effet sur les courbatures.

Voici, quelques étirements que vous pouvez effectuer, 30 secondes pour chaque.



3) Exercice endurance des flexeurs :

Objectif : Vous ne vous en rendait peut-être pas forcément compte, mais votre cou est rempli de petits muscles vous permettant de garder votre tête droite sans tomber de tous les côtés. Cependant, si ces muscles ont un manque d'endurance, cela peut entraîner à une sensation d'instabilité, un besoin de soutenir souvent sa tête... Cet exercice vise à renforcer l'endurance de vos flexeurs du cou (muscles situés à l'avant de votre tête) afin d'être capable de tenir votre tête en place pendant une certaine période de temps.

Exécution : Allongez sur votre lit ou canapé avec le corps tourné vers le plafond, votre tête doit se trouver hors de la surface sur laquelle vous êtes allongés. Rentrez votre menton afin que votre cou se trouve en position neutre (plus facilement expliqué, faites un double menton), puis tenez cette position pendant 30s.

Trop dur ? Commencez par 10s puis augmentez de 5 secondes en 5 secondes pour arriver à 30s.

4) Exercice endurance des extenseurs :

Objectif : Vous ne vous en rendait peut-être pas forcément compte, mais votre cou est rempli de petits muscles vous permettant de garder votre tête droite sans tomber de tous les côtés. Cependant, si ces muscles ont un manque d'endurance, cela peut entraîner à une sensation d'instabilité, un besoin de soutenir souvent sa tête... Cet exercice vise à renforcer l'endurance de vos extenseurs du cou (muscles situés à l'arrière de votre tête) afin d'être capable de tenir votre tête en place pendant une certaine période de temps.

Exécution : Allongez sur votre lit ou canapé, avec le corps tourné vers le canapé, votre tête doit se trouver hors de la surface sur laquelle vous êtes allongés. Rentrez votre menton afin que votre cou se trouve en position neutre (plus facilement expliqué, faites un double menton), puis tenez cette position pendant 30s.

Trop dur ? Commencez par 10s puis augmentez de 5 secondes en 5 secondes pour arriver à 30s.

5) Etirement des omoplates :

Objectif : Cet exercice vise à étirement le levator scapula, qui est un muscle permettant de monter les omoplates. Les omoplates, même s'ils se trouvent dans le dos, jouent un rôle très important dans les mouvements liés aux épaules.

Exécution : Assis sur une chaise, pour étirer le côté droit, tenez le bas de la chaise avec votre main droite afin de garder votre épaule en position basse. Penchez votre tête sur le côté afin de sentir l'étirement des trapèzes puis regardez le sol jusqu'à sentir un étirement au niveau de l'omoplate droite.

Effectuez la même chose de l'autre côté.



6) Developpé militaire :

Objectif : Cet exercice vise majoritairement à renforcer les muscles au niveau des épaules. Cependant, cet exercice est considéré comme polyarticulaire car il prend en compte beaucoup d'autres muscles ayant pour rôle de stabilisation.

Exécution : Assis avec le dos plaqué sur une chaise. Placez les pieds de façon à se sentir stable sur ses appuis. En utilisant des poids (haltères, bouteilles d'eau, élastiques...) placez les épaules et coudes à 90°.

Pousser vers le haut en suivant une ligne droite (**Attention : le but n'étant pas de rapprocher les poids les uns des autres, mais bien de monter en ligne droite**).

Votre mouvement s'arrête quand vous atteignez une extension du coude (**Attention vous ne devez pas sentir que votre coude se bloque**)

Arrivez en haut du mouvement, la descente doit être contrôlée afin de revenir à une position de flexion des épaules et du coude à 90°.



Trop facile ? Augmentez les poids ou faites le même mouvement mais sans appuyer le dos contre la chaise.

Trop dur ? Réduisez les poids (Il n'y a aucune honte à le faire à vide, ça fera également travailler vos épaules !)