

VOTRE SANTÉ NUIT-ELLE À VOTRE PERFORMANCE ?

Ce questionnaire est confidentiel et il est dédié uniquement à votre usage personnel. Par contre, si vous avez un doute sur votre état de santé, il est important d'en discuter avec un professionnel.



Image par [Andrea de Pixabay](#)

AVANT D'ENTREPRENDRE UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Jouer de la guitare implique l'intégrité des fonctions articulaires, musculaires et neurologiques. Ce questionnaire sur votre santé permet de faire le point sur votre condition afin de vous assurer qu'aucun problème médical n'affecte votre potentiel.

En présence d'un professeur, on peut discuter de ses inconforts et de ses douleurs. Celui-ci va les corriger immédiatement en modifiant la posture et en aidant à relâcher les tensions musculaires. Lorsqu'on entreprend un cours sur le Web, cela n'est pas toujours possible.

Le parcours d'une vie apporte parfois son lot de problèmes : les séquelles d'une ancienne blessure ou d'une maladie, des douleurs musculaires, des raideurs articulaires, ou même un handicap. Prendre connaissance de sa condition peut expliquer certaines difficultés éprouvées dans son jeu et permettre d'agir en conséquence. Aussi, dans le cadre d'un Programme d'entraînement à la guitare, il est important de porter attention à l'apparition de douleurs inhabituelles. Lorsqu'on débute à la guitare, il est normal d'avoir mal au bout des doigts; ceux-ci doivent s'adapter à la pression exercée sur les cordes. Cependant, l'apparition de douleurs au dos, au cou, aux épaules ou aux poignets mérite qu'on s'y attarde et qu'on intervienne rapidement pour que cela ne s'aggrave pas.

LE QUESTIONNAIRE MENÉ PAR UN PHYSIOTHÉRAPEUTE

Sur ce document, on trouve une liste de questions posées d'emblé par les physiothérapeutes travaillant principalement avec les problèmes musculo-squelettiques. Ces questions permettent de faire le tour de l'état de santé du client et de prendre les mesures nécessaires si un doute se pose.

Répondre « oui » à une ou plusieurs de ces questions peut laisser présager un problème plus important. Dans ce cas, la situation nécessite peut-être une évaluation en physiothérapie ou chez le médecin. Dans le doute, prendre rendez-vous.

Voici des situations qui laissent présumer un problème de santé sous-jacent. Cochez seulement les cases qui correspondent à ce que vous vivez ou ressentez.

1) À propos du système nerveux central

- ☐ Ressentir de la maladresse ou de l'incoordination dans l'exécution de mouvements;
- ☐ Avoir un manque d'endurance musculaire anormale dans l'exécution des activités habituelles;
- ☐ Avoir des pertes fréquentes d'équilibre avec ou sans histoire de chute ou de risque de chute.

2) Présence de signes de compression de la moelle

- ☐ Ressentir des phénomènes inhabituels au cours de la marche;
- ☐ Avoir des difficultés à uriner ou faire de l'incontinence urinaire sans faire d'effort;
- ☐ Ressentir de la faiblesse ou d'une perte de sensibilité dans les deux bras, ou les deux jambes; ou même dans les quatre membres.

3) Présence de signes de compression de la queue de cheval

- ☐ Ne rien sentir lorsqu'on se défécation;
- ☐ Avoir un pied qui traîne lors de la marche.

4) À propos du système nerveux périphérique

- ☐ Ressentir de la faiblesse dans les bras ou dans les jambes, ou ressentir une fatigue musculaire inhabituelle à l'effort;
- ☐ Avoir les genoux qui lâchent sans raison apparente;
- ☐ Éprouver une perte de sensation au touché ou à la température, ou constater une perte de sensibilité à la douleur.

5) À propos des nerfs crâniens

- ☐ Avoir des difficultés à parler, à avaler, à ouvrir bouche ou à tirer la langue;
- ☐ Voir deux images en même temps;
- ☐ Avoir une perte récente du goût;
- ☐ Avoir une perte récente de l'odorat;
- ☐ Avoir un œil qui pleure sans raison apparente;
- ☐ Ressentir un trouble récent de l'audition;
- ☐ Ressentir un trouble digestif récent.

6) À propos de l'artère vertébrale

- ☐ Avoir des vertiges.

7) À propos du système cérébelleux

- ☐ Avoir la vue embrouillée de façon occasionnelle ou fréquente;
- ☐ Ressentir une diminution de la force et de la résistance des muscles (avoir les muscles mous) qui est non reliée au vieillissement.

8) Présence de signes dure-mériens

Avoir des signes, des symptômes ou des douleurs inhabituels :

- ☐ en toussant
- ☐ en déféquant
- ☐ en forçant pour soulever une charge
- ☐ en éternuant

9) Autres problèmes

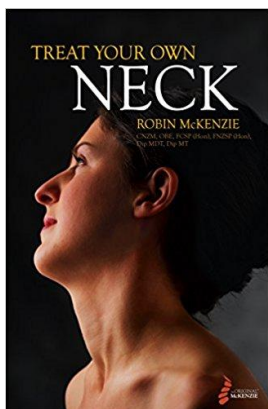
- ☐ Ressentir des douleurs en lien avec de l'arthrite ou de l'arthrose;
- ☐ Ressentir des douleurs intermittentes au cou ou au dos.

Lors d'un entraînement à la guitare, il est possible qu'une posture assise prolongée exacerbe ces problèmes.

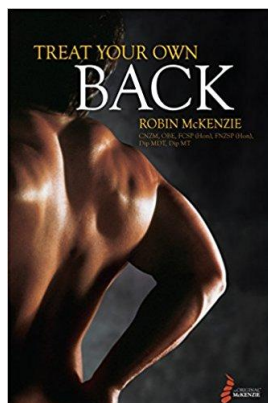
En général, les problèmes rapportés par les musiciens sont surtout en lien avec la posture et la fatigue musculaire. Des inconforts occasionnés le plus souvent par les longues périodes de pratique avec l'instrument. Pour prévenir ces désagréments, il est suggéré d'étaler son entraînement dans la journée sur de courte période de 20 à 25 minutes.

À PROPOS DE L'INSTITUT ROBIN MCKENZIE ?

Les livres « Treat your own neck » et « Treat your own back » informent le grand public sur les causes fréquentes de problèmes au cou, aux épaules et au bas du dos; ainsi que des mesures à prendre pour les prévenir. L'objectif de ces livres est de rendre la population autonome dans la gestion des douleurs.



Treat your own neck
Image prise sur Amazon.ca



Treat your own back
Image prise sur Amazon.ca

Pour tout problème de santé physique, il est conseillé de consulter un physiothérapeute certifié par l'institut McKenzie. Celui-ci va identifier le problème, déterminer si la condition requiert une investigation médicale ou non, et proposer le traitement approprié.

Pourquoi privilégier l'approche McKenzie ?

C'est une approche dont l'efficacité est reconnue par les forces armées canadiennes. La mission de l'institut McKenzie est axée sur l'autonomie du patient dans la prise en charge de sa santé.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA SANTÉ DES MUSICIENS



Voici un document très intéressant à consulter : Les actes du colloque sur « La santé du musicien dans les musiques actuelles ». Document publié le 31 janvier 2018 sur le site de FEDELIMA.

<http://www.fedelima.org/article247.html>