Prévention des troubles musculosquelettiques de l'épaule chez des violonistes professionnels. Résultats à 1 an.

Thierry Marc *, Marie Claire Perles **, Claire Morana***

Les troubles musculosquelettiques (TMS) représentent 85% des maladies professionnelles et sont devenus un enjeu majeur de santé publique. Le membre supérieur est majoritairement touché puisque son atteinte représente 93% des TMS. Les coûts directs sont particulièrement élevés (43 475€ en moyenne pour la prise en charge d'un patient présentant un TMS de l'épaule). Au cours de ces dernières années, la prévention a consisté essentiellement en une approche collective de type ergonomique qui n'a pu empêcher une croissance de 20% par an. Le but de ce travail est de présenter les résultats d'une action de prévention kinésithérapique sur un groupe de musiciens professionnels.

En 2011, 27 violonistes d'un âge moyen de 47 ans ont bénéficié d'une session d'information sur les TMS, d'un recueil d'information par questionnaire et d'un bilan de l'appareil locomoteur effectué par des kinésithérapeutes spécifiquement formés à la méthode CGE[®]. 96% d'entre eux ressentaient une gêne ou une douleur (constante ou fréquente dans 56%) lors de la pratique professionnelle. Tous les musiciens participants présentaient au moins une limitation d'amplitude de l'épaule et du rachis cervical. 53 % présentaient une bursite sous acromiale et 30 % une douleur à la mise en tension des tendons de la coiffe des rotateurs.

Une correction des dysfonctionnements scapulo-huméraux par la méthode CGE était effectuée à l'issue du bilan, des exercices individuels prescrits et un programme d'échauffements collectifs enseigné.

La même opération était effectuée à 1, 3, 6, 9 et 12 mois. Les résultats montrent une amélioration significative ($p < 0,05$) des amplitudes de l'épaule pour la flexion, l'abduction, le cross arm et le C Test. Toutes les douleurs lors des tests tendineux de la coiffe ont disparu. Les signes de bursites ont diminués de 40%.

Cette expérience montre l'intérêt d'inclure dans les actions de prévention une prise en charge kinésithérapique visant à optimiser le fonctionnement de l'appareil locomoteur. Un suivi périodique sur 1 an est indispensable pour améliorer et pérenniser les résultats obtenus. Ce suivi permet également d'adapter les exercices à l'évolution de chaque musicien. A chaque intervention les résultats collectifs étaient présentés à l'ensemble des

musiciens et les résultats individuels à chaque musicien. Cette stratégie de communication permet de maintenir le niveau de motivation nécessaire à la réalisation du programme d'exercices individuels et collectif. Les résultats ont amené la direction à renouveler l'expérience sur les autres pupitres.

Thierry Marc * : masseur-kinésithérapeute, cadre de santé ; Centre de rééducation spécialisée, Montpellier

Marie Claire Perles ** : Ergonome ; TMinstitute, Bessines sur Gartempe

Claire Morana*** : Docteur en sciences du mouvement ; Centre de rééducation spécialisée, Montpellier