

RESUME

La pratique régulière d'un instrument de musique peut engendrer des troubles musculo-squelettiques. Chez les percussionnistes batteurs ces troubles peuvent apparaître au niveau lombaire, par exemple suite à la répétition de postures traumatisantes pour le dos. La question se pose de savoir comment limiter l'apparition de ces lombalgies et par quel outil en informer cette population.

Les différentes causes ainsi que les facteurs de risque ont été étudiés afin de proposer des conseils adéquats au musicien. Suite à cela, un livret de prévention primaire a été réalisé, contenant des conseils à destination d'un public débutant. Ce livret a pour objectif de sensibiliser les musiciens dans leurs premières années de pratique. Il va permettre de les avertir des risques possibles suite à une posture inadéquate en leur soumettant des gestes préventifs au niveau de la préparation physique et de l'ergonomie (dans les différents domaines où le masseur-kinésithérapeute peut agir), tout en leur apportant des conseils d'hygiène de vie. L'idée est de leur inculquer des bases pour une pratique au long terme et sans douleur. Il faut cependant garder à l'esprit que le livret ne remplace en aucun cas les conseils d'un thérapeute et qu'il n'est pas applicable à tous compte tenu de la morphologie et du style musical de chacun.

Il serait intéressant par la suite d'évaluer la pertinence de ce livret afin de vérifier que l'outil correspond aux objectifs fixés ici. Le document sera présenté à un échantillon de la population cible afin d'en recueillir des remarques pour l'améliorer et le diffuser à une plus grande échelle.

Mots clés : musicien, percussionniste, batteur, prévention, lombalgie, kinésithérapie

Key words : musician, percussionist, drummer, prevention, low back pain, physiotherapy