

# Programme de prévention des TMS du membre supérieur sur un groupe de musiciens professionnels

*T. Marc, M.C. Perles, C Morana*



**TMS = 85% des maladies professionnelles**  
**Le membre supérieur 93% des TMS**  
**Augmentation de 20% par an**  
**Coût direct 43 475 euros**  
**68% du budget de la branche AT/MP.**  
**Épaule = 1 an d'arrêt de travail**

# Notre action en 8 points

- Session d'information
- Questionnaire
- Bilans par kinés spéc
- Correction des défauts
- Prescription d'exercices
- Enseignement échauffement
- Bilans à 1 mois, réajustement
- Suivi sur 1 an

**Gêne et/ou douleur : 96% des violonistes**

**douleurs constantes ou fréquentes 56%**

**59% ont déjà entraîné un arrêt maladie**

**Chirurgie : 22%**

**Localisation des douleurs :** **Epaule 56%**

**Cervicales 44%**

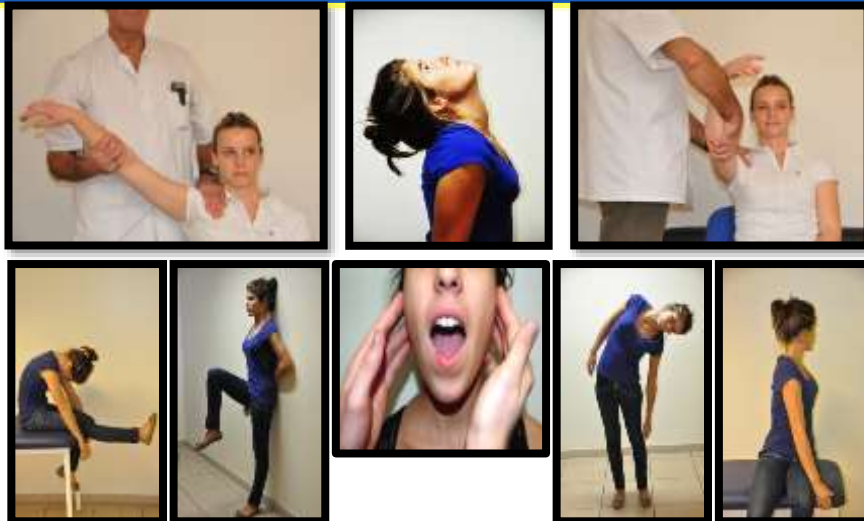
**Dos 33%**

**Poignet/main 30%**

**Coude 19%**

# Bilan osteart : 39 tests

## membre sup., rachis, membre inf, posture



**OstéArt<sup>®</sup>**  
le programme auto-évaluation en français

**1. Etirement du triceps**

Tendez votre bras vers le haut puis fléchissez le coude. Avec l'autre main, maintenez en douceur vers l'arrière.

Interrompez l'exercice en cas d'apparition de douleurs.

3 étirements de 30 secondes pour chaque bras, alternativement

**4. Etirement de la partie inférieure de votre dos (II)**

Écartez vos doigts au-dessus de votre tête et laissez les mains vers le haut en gardant les poignets des mains dirigés vers le sol.

Interrompez l'exercice en cas d'apparition de douleurs.

3 étirements de 30 secondes.

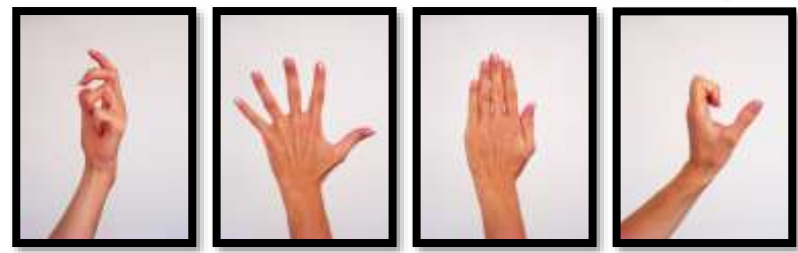
**7. Etirement de la partie supérieure de votre dos (II)**

Écartez vos doigts au-dessus de votre tête et laissez les bras vers le haut en gardant les poignets des mains dirigés vers le haut.

Interrompez l'exercice en cas d'apparition de douleurs.

3 étirements de 30 secondes.

**Exercices collectif et individuels**



**OstéArt<sup>®</sup>**  
le programme auto-évaluation en français

**12. Travail des mollets/chevilles en position assise**

Tenez-vous assis sur une chaise, pieds joints ou sur et étirez-les à votre gré. Laissez un genou au sol et posez votre bras de même côté. Tenez 2 secondes.

Alternez gauche-droite.

séries de  mouvements

**13. Travail des abdominaux en position debout**

Gardez un genou et votre bras touchés avec votre bras opposé.

Reproduisez à l'identique de l'autre côté.

séries de  mouvements

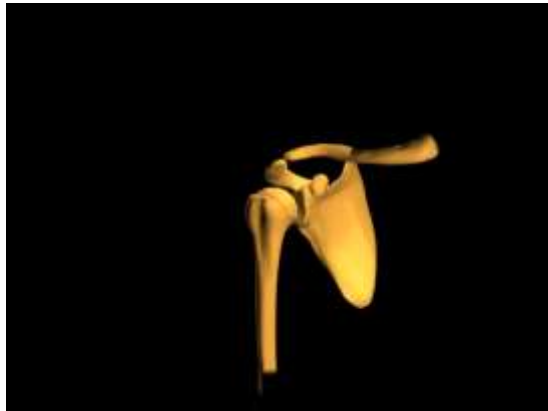
**14. Etirement du coude/bras**

Mettez votre à l'autre pied et stabilisez votre bras contre votre corps. Tendez votre pied et tirez le vers votre pied, en douceur.

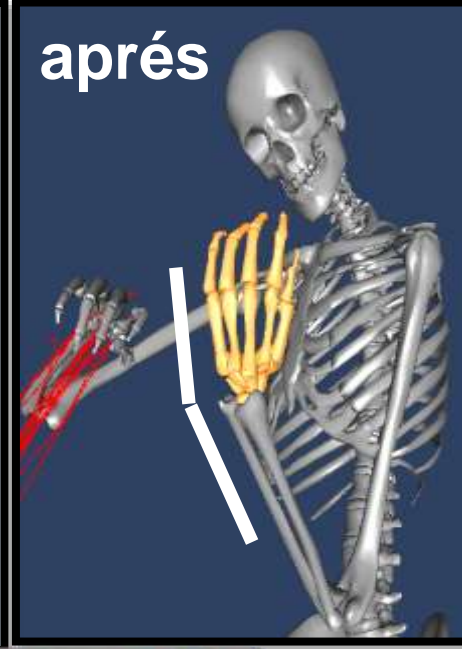
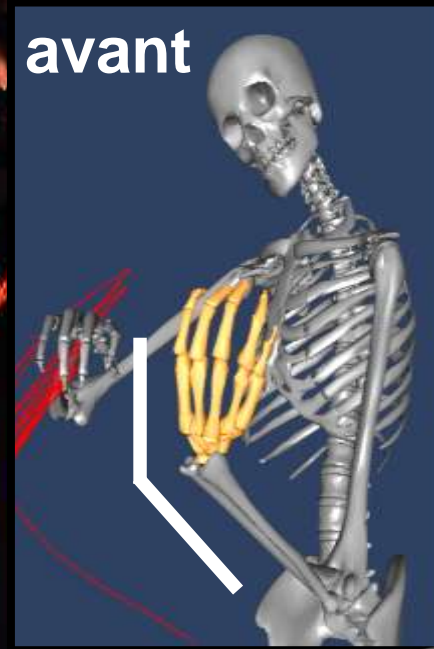
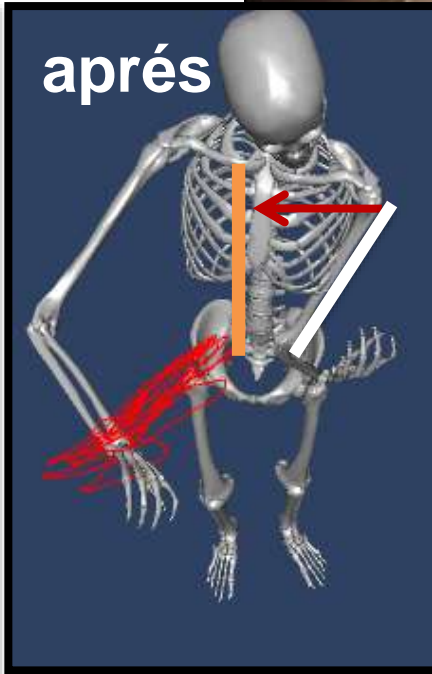
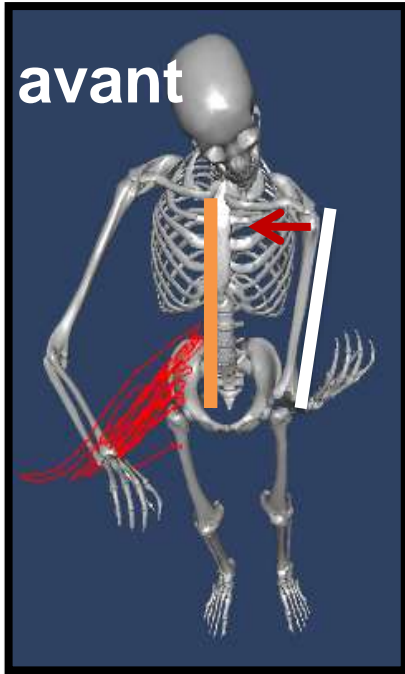
Reproduisez à l'identique de l'autre côté.

3 étirements de 10 secondes pour chaque jambe, alternativement

# La correction des dysfonctionnements par la méthode CGE



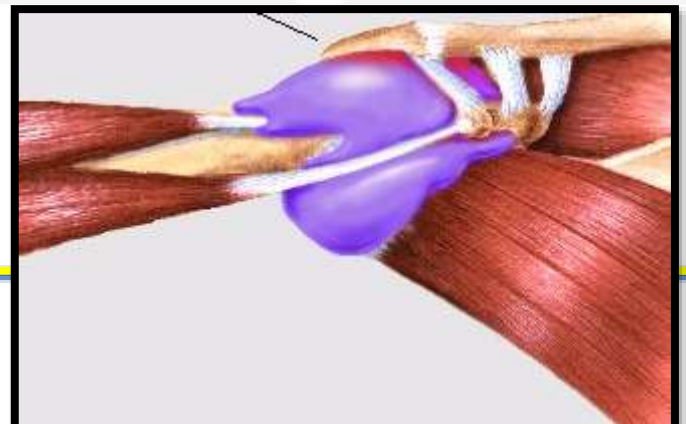
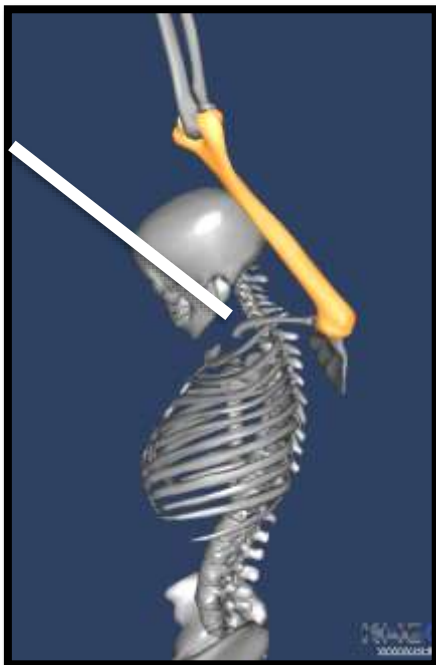
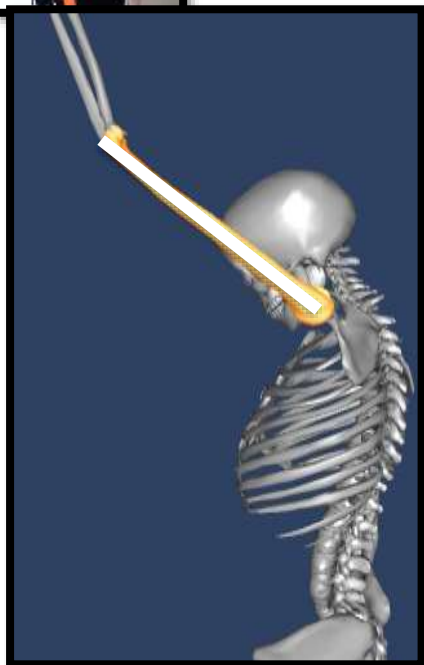
# Amélioration de l'amplitude d'adduction du bras après mobilisations spécifiques méthode CGE



**Moins de friction dans le canal carpien,  
moins de tension musculaire**



# Amplitude d'élévation du bras après une mobilisation (méthode CGE)

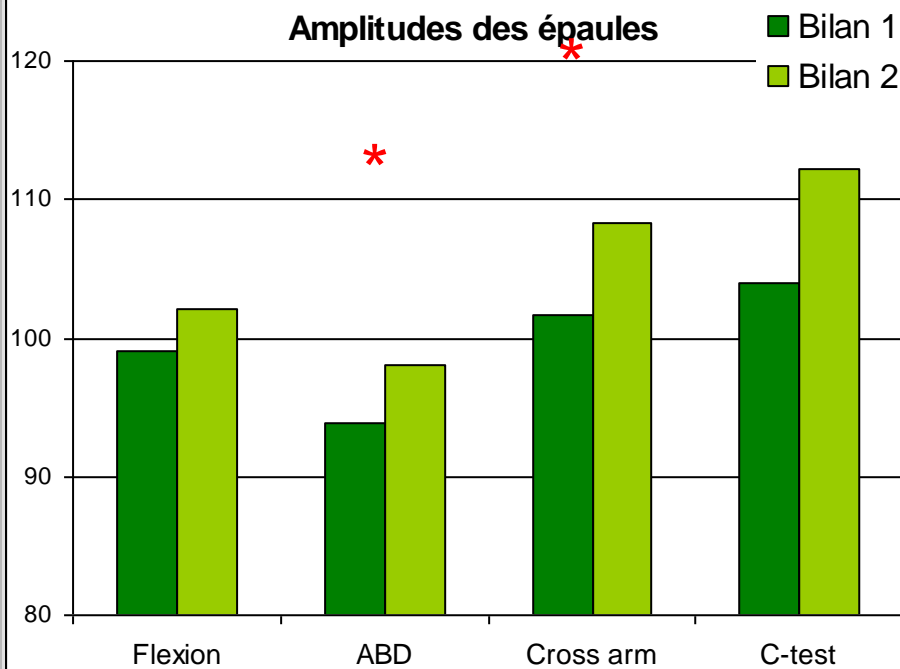


En 1 mois

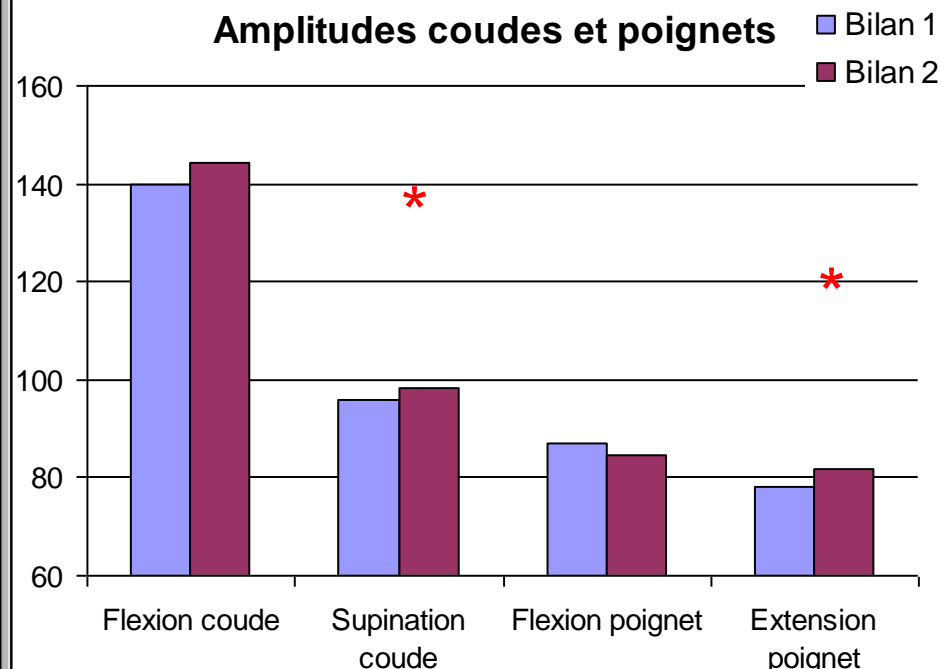
# Amélioration des amplitudes de 6 mesures sur 8: épaule, coude et poignet



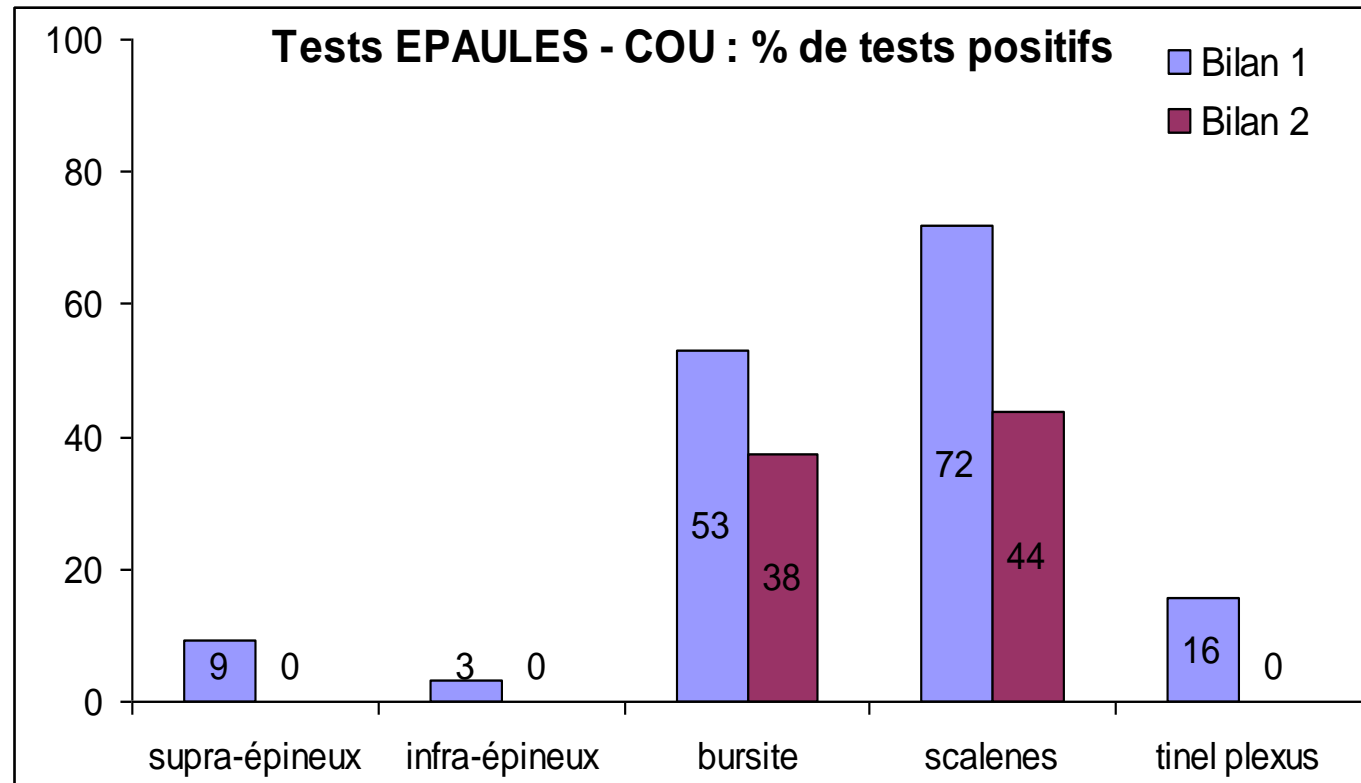
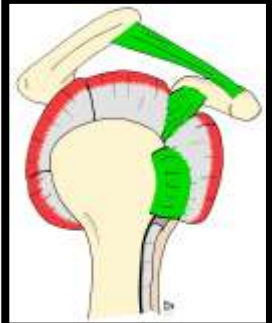
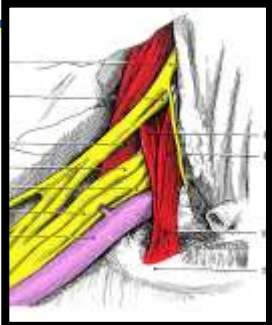
Amplitudes des épaules



Amplitudes coudes et poignets



# En 1 mois disparition complète des signes de tendinopathies, d'irritation du plexus Diminution des bursites et des douleurs des scalènes





# Conclusion

- Chez le musicien, il est impossible d'adapter le travail à l'homme, cette nouvelle approche kinésithérapique a permis d'améliorer très nettement la souffrance du membre supérieur en 1 mois. Les résultats se sont améliorés à 3 mois et sont en plateau à 6 mois.
- L'expertise nécessaire demande de faire appel à des kinésithérapeutes formés et entraînés à cette prise en charge
- Les résultats de cette approche, complémentaires d'autres approches, nous ont amenés à la proposer dans d'autres entreprises