

Physiothérapie au Conservatoire de musique de Québec : Capsule 4

Octobre 2020

Quantification du stress mécanique

Un concept qui vous sauvera bien des douleurs !

Quantification du quoi !?!

Les structures du corps produisent les mouvements (muscles, os, tendons, etc.) doivent répondre aux exigences qu'on leur impose lors de nos activités quotidiennes. Ces exigences sont appelées le stress mécanique. La quantité de stress supportée est différente pour chacun et dépend de plusieurs facteurs: l'entraînement à une tâche, l'âge, la force musculaire, nos antécédents de blessure, etc. (*Péloquin, 2020*)

Concrètement, lorsque vous jouez régulièrement, votre corps est habitué de répondre à ce type de stress et s'adapte. Or, en cas de changement rapide de la durée ou de l'intensité, le corps pourrait être soumis à une quantité de stress excessive et ne plus pouvoir suivre la cadence. C'est là que surviennent les risques de blessures. (*Clinique du Coureur, s.d.*)

Supposons que...

- Vous apprenez une nouvelle pièce très technique
- Vous avez récemment augmenté votre temps de pratique en vue d'un examen ou concert
- Vous revenez des vacances d'été ou de Noël et que vous doublez ou triplez votre temps de pratique ou d'intensité pour apprendre votre nouveau répertoire

Suite à ses récents changements, vous est-il déjà arrivé de rapporter des douleurs pendant, après ou le lendemain de cette pratique ? Ces douleurs sont des indices que vous avez dépassé les limites de stress que votre corps peut supporter (*Péloquin, 2020*).

Être attentif à ces signes peut vous permettre de prévenir des blessures de style tendinite.

Ce feuillet d'information a été préparé pour les étudiants et professeurs du Conservatoire de musique de Québec par Annie-Pier Langevin et Claudia Beaudoin, stagiaires à la Maîtrise en physiothérapie à l'Université Laval (Octobre 2020) (Page 1/2)



Comparatif

Est-ce qu'un marathonien va courir 42km pour la première fois sans avoir couru de plus courtes distances avant ?

Non, il risque de se blesser. Afin d'éviter cela, il va préalablement adapter la capacité de son corps à subir le stress.

Or, est-ce qu'un musicien va passer de 30 minutes de pratique par jour à 3h du jour au lendemain ? Il peut, mais le risque de blessure suite à cette augmentation importante et soudaine est augmenté grandement.

Point intéressant

Ce principe s'applique aussi dans la vie quotidienne. Par exemple, si vous avez récemment entrepris des projets de rénovation ou encore avez commencé un nouveau loisir ou un nouvel emploi, il est possible que votre corps ait besoin d'un temps d'adaptation !

Comment permettre au corps de s'adapter au stress qu'on lui impose ?

L'importance de l'équilibre

La clé réside dans un équilibre : imposer à son corps une quantité de stress suffisante pour qu'il s'adapte, sans trop le surcharger pour ne pas dépasser sa capacité.



Trucs pour éviter d'être à risque de se blesser :

- Prendre plus de pauses
- Augmenter le temps de pause
- Commencer par des pièces plus faciles ou connues
- Augmenter progressivement le tempo de la pièce
- Se réchauffer avant la pratique

Suggestion d'un programme de retour à la pratique intensive après une pause prolongée :

	Répertoire connu	Pause	Nouveau répertoire	Total
Semaine 1				
Jour 1	2x15 minutes	5 minutes	-	30 minutes
Jour 2	2x15 minutes	5 minutes	5 minutes	35 minutes
Jour 3	2x20 minutes	5 minutes	5 minutes	45 minutes
Jour 4	2x20 minutes	5 minutes	10 minutes	50 minutes
Jour 5	2x30 minutes	5 minutes	10 minutes	1h10
Semaine 2				
Jour 1	2x30 minutes	10-15 minutes	15 minutes	1h15
Jour 2	2x30 minutes	10-15 minutes	20 minutes	1h20
Jour 3	2x30 minutes	10-15 minutes	30 minutes	1h30
Jour 4	2x30 minutes	10-15 minutes	2x20 minutes	1h40
Jour 5	2x30 minutes	10-15 minutes	2x30 minutes	2h
Semaine 3				
Jour 1	2x30 minutes	15-30 minutes	2x30 minutes	2h
Jour 2	2x20 minutes	15-30 minutes	2x40 minutes	2h
Jour 3	2x15 minutes	15-30 minutes	2x50 minutes	2h10
Jour 4	20 minutes	15-30 minutes	2x1h	2h20
Jour 5	20 minutes	15-30 minutes	2x1h10	2h40

* Il est important de noter que ces 3 semaines préparatoires peuvent être entamées avant le début de la session.
** 3 semaines de programme progressif peuvent vous sauver des semaines de douleur, une chronicisation de la douleur et même un arrêt de la pratique en raison d'une douleur trop intense.

Sources :

Péloquin, M. (2019). Pourquoi quantifier son stress mécanique ? [Page Web]. Repéré à https://www.pcphysio.com/nouvelles/a-l-affiche/pourquoi-quantifier-son-stress-mecanique/?fbclid=IwAR0CBu6bNCfl_Oj0GUMJRDBpOTJa7CfOslPyTyg-TSPQrQCybToBVLXKfZyw (Consulté le 21 octobre 2020)

La Clinique du coureur (s.d.). Quantification du stress mécanique. [Page Web]. Repéré à <https://lacliniqueducoureur.com/quantification-du-stress-mecanique/> (Consulté le 21 octobre 2020)

Ce feuillet d'information a été préparé pour les étudiants et professeurs du Conservatoire de musique de Québec par Annie-Pier Langevin et Claudia Beaudoin, stagiaires à la Maîtrise en physiothérapie à l'Université Laval (Octobre 2020) (Page 2/2)