

La main du pianiste

une mécanique fragile

L'exemple de Schumann est bien connu : sa machine à muscler l'annulaire, doigt le plus faible, aurait causé une paralysie partielle de sa main droite. Il aura fallu attendre les années 70 pour que la médecine s'intéresse aux pathologies des musiciens. Comment les surmonter ? Témoignage de médecins et de pianistes.

Tous les spécialistes s'accordent sur un point : il faut développer la prévention pour éviter les pathologies des musiciens. « J'ai un principe de base : le pianiste doit avoir une posture équilibrée, stable, qui permette une activité avec la meilleure économie musculaire possible », affirme Philippe Chamagne, kinésithérapeute, pionnier dans la prise en charge des pathologies spécifiques aux musiciens. Ce médecin, qui a vu passer nombre de pianistes (Michel Béroff, Leon Fleisher, Jean-Efflam Bavouzet...), est l'un des fondateurs de la Clinique du musicien, un établissement parisien de consultation et de rééducation. Disciple de Philippe Chamagne, Coralie Cousin a, de son côté, fondé le cabinet Kiné des musiciens. Elle insiste sur le fait que « dès l'enfance, un travail sur le toucher doit être effectué. Le son naît avec la pulpe du doigt. Il faut que la main s'intègre dans un geste global ». Pour cette passionnée, le musicien professionnel doit être traité comme un sportif de haut niveau : « Tous les musiciens de très haut niveau vont être amenés à surmener leur corps pendant des heures. C'est indispensable qu'ils soient suivis médicalement. »

Les causes des troubles

Souvent, plus qu'un mouvement précis, c'est une accumulation de détails qui est responsable de l'apparition d'une douleur, d'une pathologie. Pris isolément, certains éléments semblent ne pas avoir d'importance alors qu'ils peuvent se relever décisifs : une mauvaise organisation du travail, un répertoire non maîtrisé, un rythme de concerts trop élevé, une mauvaise posture... « La pathologie intervient quand plusieurs facteurs apparemment anodins vont se cristalliser sur un point. Contrairement au sportif, le problème n'apparaît pas tout de suite. Il est décalé dans le temps », constate Coralie Cousin. Il arrive souvent que des musiciens travaillent énormément pendant une période et qu'un problème

intervienne pendant une phase de repos. « En arrivant dans mon cabinet, les musiciens me disent tous : "J'ai trop forcé" », observe la spécialiste. Dans tous les cas, quelle que soit la pathologie, il faut absolument éviter la chirurgie. « Une patiente a été opérée par suite d'un problème à l'épaule. Elle a été rééduquée à outrance, mais jamais sur son instrument. Résultat : six mois plus tard, elle ne joue plus car elle n'arrive pas à doser sa force. C'est un vrai gâchis », s'indigne Coralie Cousin.

Le syndrome de surmenage

Certaines pathologies sont connues, et pourtant les pianistes les ignorent souvent, faute d'avoir des connaissances anatomiques ou même d'avoir été prévenus de certains risques. On compte parmi les affections les plus courantes, le syndrome de surmenage ou *overuse syndrom*. « Il est souvent contracté par des jeunes qui ont terminé leurs études et préparent des



"Galop chromatique exécuté par le diable de l'harmonie le 18 avril 1843". Liszt en compagnie du chanteur Luigi Lablache, caricature d'Henri Lehmann, ami de Liszt et Marie d'Agoult.

PIANO n°25 • 2011-2012 • 75

concours internationaux. Il intervient en général chez des individus peu musclés et qui ne respectent pas les postures favorisant l'économie musculaire », explique Philippe Chamagne. Cela se traduit la plupart du temps par une forte douleur au niveau de la main et du poignet. « Pour le soigner, il faut passer par une rééducation spécialisée. Le membre atteint est mis au repos pendant un mois », poursuit Philippe Chamagne. Cependant, « pour des raisons psychologiques », indique-t-il, il est essentiel que le pianiste continue toujours à jouer. Il cite l'exemple d'une jeune femme de 20 ans, premier prix de Conservatoire : « Sa main était lâche et s'écrasait. Plus elle s'écrasait, moins elle pouvait obtenir le son qu'elle voulait. Elle fléchissait

son poignet pour avoir plus de force. Elle tirait avec le bras sans s'en rendre compte, ce qui générerait une douleur au niveau de l'épaule et de l'omoplate. » Un exemple qui traduit bien les réactions en chaîne que peut provoquer une mauvaise posture.

La dystonie de fonction

La dystonie de fonction est l'une des pathologies les plus redoutées par les pianistes. Elle s'installe petit à petit, sans douleur. Au fur et à mesure, les extrémités des doigts de la main (souvent la main droite, la plus sollicitée) ne se relèvent plus. La pathologie s'installe lorsque « le musicien développe une mauvaise com-

mande du geste qui induit une mauvaise posture. Pour obtenir le son qu'il souhaite, il va alors truquer son geste et installer des données proprioceptives (perception de soi-même) erronées », explique Philippe Chamagne. Les premiers symptômes sont souvent « le ralentissement des trilles, l'inégalité du jeu, les doigts qui collent aux touches, une rigidité dans le poignet », constate Eckart Altenmüller, directeur de l'Institut of Music Physiology and Musicians' Medicine à Hanovre. « En général, la dystonie survient chez les musiciens entre 35 et 40 ans. Elle est souvent déclenchée par un phénomène psychologique », note Philippe Chamagne. Cependant, ses causes restent encore mystérieuses... Si on possède aujourd'hui des données précises, « il y a vingt ans, aux Etats-Unis, personne n'était capable de la diagnostiquer. On envoyait les gens chez les psychiatres. Quand j'ai mis au point une méthode de rééducation, on me traitait de gourou ! » rappelle Philippe Chamagne.

Comment soigner une dystonie de fonction ?

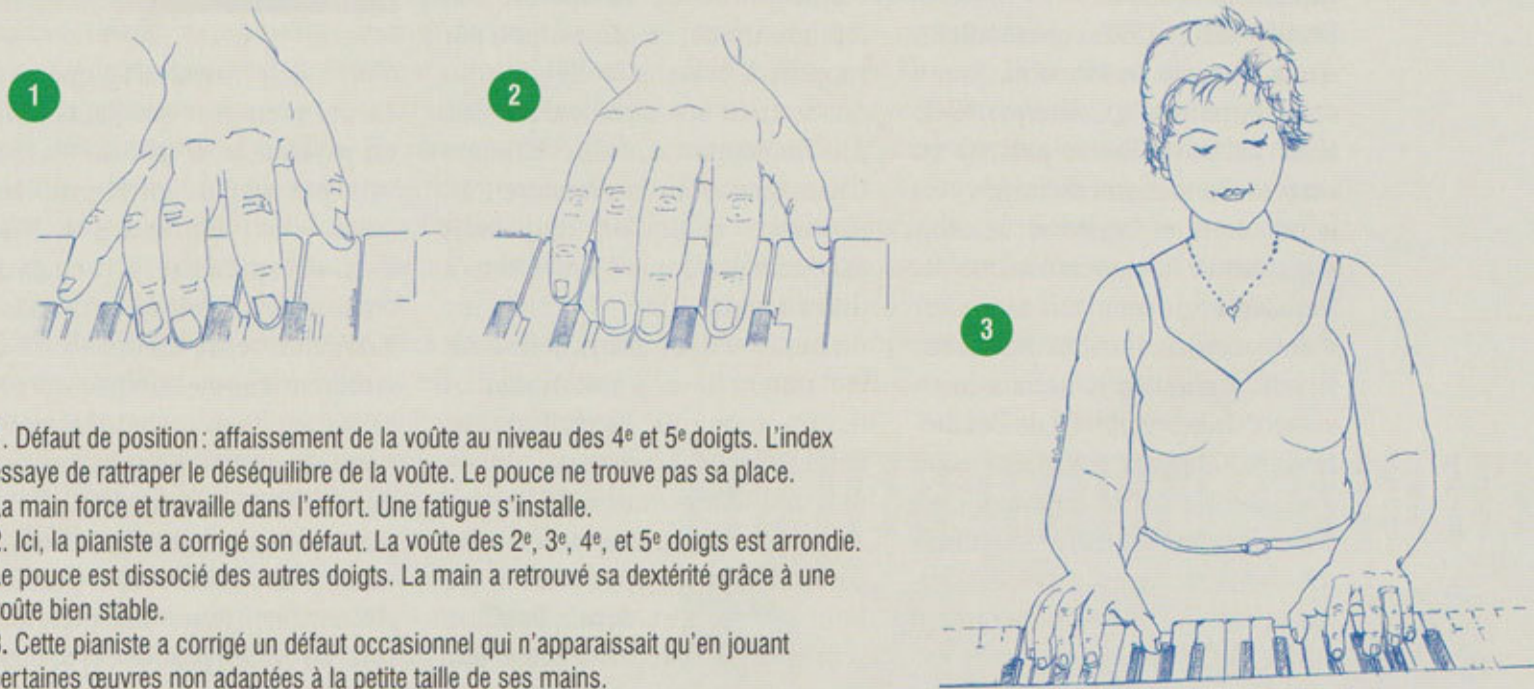
Au départ, en France, des tentatives ont été faites pour soigner cette pathologie à l'aide d'injections de toxine botulique. « On s'est aperçu que cela avait des inconvénients », note Philippe Chamagne, qui a développé une technique spécifique. Sa méthode se divise en quatre étapes. En premier lieu, il s'agit de recréer un schéma corporel pour déprogrammer les mauvaises données proprioceptives. « Je réintroduis chez la personne des données générales. C'est le bras qui porte l'avant-bras qui porte la main ». La deuxième

partie du travail consiste à réapprendre une bonne posture après avoir déterminé les déséquilibres musculaires. « Le musicien assimile le geste en stimulant ses récepteurs proprioceptifs », poursuit-il. Ensuite, il s'agit de renforcer la ceinture scapulaire (région de l'épaule). « Il faut retrouver une stabilité sans pour autant que la ceinture soit figée. Cette assise permet de regagner une agilité, un équilibre et une précision des doigts. » Enfin, dans la dernière phase, le pianiste se remet à l'instrument avec toutes ces données. Tout au long du traitement, le musicien peut continuer à jouer. « La rééducation est efficace dans 30 à 50 % des cas, les injections de Botox dans 30 % et les médicaments dans 10 % », observe Eckart Altenmüller.

Le rôle de la psychologie

La dystonie n'est pas un trouble psychologique. Cependant, « le besoin de contrôler chaque mouvement très précisément sous une intense pression comportementale fait partie des facteurs déclencheurs », note Eckart Altenmüller. Ils influencent le comportement de travail et la formation de la mémoire motrice ». C'est peut-être pour cela que les pianistes de jazz sont beaucoup moins touchés par la dystonie. Mais d'autres aspects plus personnels peuvent être déterminants. Philippe Chamagne confie avoir contracté une dystonie de fonction ou crampe de l'écrivain au moment de la mort de son père. « Une fois, un musicien a eu une dystonie en réalisant qu'un de ses collègues jouait bien mieux que lui. Il a suivi une rééducation, mais il n'a pas voulu guérir : il ne

La prévention est une urgence



1. Défaut de position : affaissement de la voûte au niveau des 4^e et 5^e doigts. L'index essaye de rattraper le déséquilibre de la voûte. Le pouce ne trouve pas sa place. La main force et travaille dans l'effort. Une fatigue s'installe.
2. Ici, la pianiste a corrigé son défaut. La voûte des 2^e, 3^e, 4^e, et 5^e doigts est arrondie. Le pouce est dissocié des autres doigts. La main a retrouvé sa dextérité grâce à une voûte bien stable.
3. Cette pianiste a corrigé un défaut occasionnel qui n'apparaissait qu'en jouant certaines œuvres non adaptées à la petite taille de ses mains.

Illustrations tirées du livre de Coralie Cousin, *Le Musicien, un sportif de haut niveau*, édition Ad-Hoc ; nouvelle édition revue et corrigée à paraître en septembre 2011

PIANO n°25 • 2011-2012 • 77

supportait pas d'être médiocre », observe le spécialiste. Cela arrive que les patients ne guérissent pas. Mais « toutes les dystonies se soignent », conclut-il.

Une médecine entrée dans les mœurs ?

Aujourd'hui, l'Allemagne, la France et la Belgique ont mis en place des structures spécialisées. Beaucoup de professeurs d'instrument sont désormais formés, preuve d'une réelle prise de conscience. A la Clinique du musicien, des stages sont proposés, mais aussi aux médecins, kinésithérapeutes, psychologues. Cependant, beaucoup d'instrumentistes restent encore peu informés et son souvent mal conseillés par les médecins qui ignorent leur problème. Ils leur font subir parfois de nombreux examens médicaux (scanner...). « Si les musiciens et les médecins étaient plus informés, cela ferait faire des économies à la sécurité sociale »,

constate Philippe Chamagne. De son côté, Coralie Cousin fait de la prévention à l'École normale de musique. Elle suit également des orchestres en tournée, comme le Philharmonique de Radio France. Cependant, au niveau des grands conservatoires, « il n'y a pas de travail individualisé », regrette-t-elle. Le tabou est encore présent du côté des musiciens. « Ils culpabilisent, ont la sensation d'avoir mal fait alors qu'au contraire, ils ont donné le maximum d'eux-mêmes », insiste Coralie Cousin.

Les lieux d'enseignement (de l'école de musique aux conservatoires supérieurs) doivent désormais prendre en compte cette réalité médicale. Des cours spécifiques ou des stages ponctuels pourraient être organisés pour sensibiliser les jeunes musiciens aux risques du métier. D'autant que le contexte économique actuel peut encore un peu plus fragiliser la santé de l'instrumentiste.

Juliette Duval