

Chiropratique | Massothérapie | Kinésiologie | Naturopathie

70, chemin St-François-Xavier, Candiac, Qc J5R 4Z5
450 632-5777

CAUSES

La pratique d'un instrument de musique est tout sauf ergonomique et 50% à 85% des musiciens souffrent de troubles musculo-squelettiques liés à leur instruments au moins une fois dans leur vie. Une bonne technique et de bonnes habitudes de vie liés à l'instrument sont essentiels au musicien pour prévenir les troubles musculo-squelettiques.

ANALYSE

Un examen chiropratique suivi d'une évaluation posturale avec l'instrument permet de détecter les dysfonctions biomécaniques et de permettre au musicien de prendre conscience de sa posture et de mieux travailler avec l'instrument. Une évaluation avec l'instrument est ainsi recommandée à chaque fois que le musicien change de répertoire pour avoir des exercices et conseils spécifiques.

SOLUTIONS

Des renseignements sur les échauffements, les étirements, les exercices de renforcement, un repos adéquat, une bonne gestion du stress, la nutrition et l'hydratation sont des aspects importants dans l'évaluation du musicien et font partie intégrale du traitement préventif

ANALYSE POSTURO-INSTRUMENTALE

