

## LA CLARINETTE

Les principales difficultés évoquées par les clarinettes sont la **gestion de la respiration** d'une part et le **poids de l'instrument sur le pouce de la main droite** d'autre part.

Les objectifs de la rééducation seront en grande partie l'amélioration du geste respiratoire et une meilleure utilisation des muscles de l'épaule pour libérer la colonne du pouce.

La libération du diaphragme souvent figé en position haute améliore le mouvement respiratoire le rendant ainsi plus efficace et limitant les crispations au niveau des épaules, de la gorge, des lèvres...

Le recrutement du muscle dentelé antérieur est une stratégie incontournable:

- ■ Le dentelé antérieur ou grand dentelé est un muscle situé sous l'omoplate et venant en avant sur le thorax en s'étalant comme un éventail pour s'attacher sur les côtes.
- ■ En effet le dentelé antérieur élève les côtes favorisant l'inspiration d'une part et d'autre part est mis en jeu par son action freinatrice pour doser le souffle expiratoire.
- ■ Lorsque le point fixe est placé au niveau des attaches costales il fait glisser l'omoplate vers l'avant en la plaquant sur les côtes dans le dos, il prend en charge le poids du bras qui lui-même porte l'instrument...

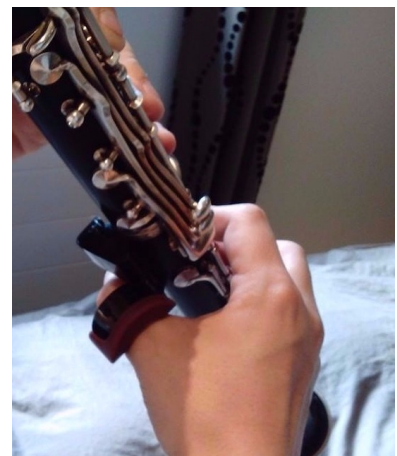
Lorsque l'instrument est porté par les muscles de la racine du bras la commissure du pouce peut alors être détendue ce qui lui permettra de s'ouvrir à nouveau.

Parfois la crispation dans la main est tellement importante qu'il faut étirer, masser, assouplir pour décontracter le muscle adducteur du pouce.

Ce muscle très puissant est en forme d'éventail, il s'attache sur les os à l'avant du poignet pour tirer la colonne du pouce à l'intérieur de la main, fermant la commissure ce qui a pour conséquence :

- un effondrement de la voûte de la main
- un rapprochement des berges de la gouttière carpienne favorisant le processus de fermeture du canal carpien

Le réglage du repose-pouce est très important, ne pas hésiter à solliciter les talents du facteur d'instrument à vent.



Un repose-pouce ergonomique peut s'avérer fort utile pour corriger la forme de la commissure du pouce.

Fabienne POULET-SCHNEIDER  
Marseille avril 2020