



**iRecuerda!** Las familias con **Alzheimer** necesitan tu ayuda.

- CHANCE
- LATAM
- EPSOCIAL
- MOTOR
- TURISMO
- PORTALITIC
- SALUD
- OCIO

canalSALUD



ABONADOS

# europapress.es | SALUD

Jueves, 9 de mayo 2013

- POLÍTICA SANITARIA
- SALUD E INVESTIGACIÓN
- FARMACIA
- ASISTENCIA
- ESTETICA
- NUTRICIÓN
- MAYORES
- BLOGS

DERIVADA DE SU PROFESIÓN

## Más del 75% de los músicos sufre alguna lesión a lo largo de su carrera

Directorio

- José Santos
- Fisioterapia Artes
- Escuelas Municipales Música

1 Comentar

Enviar

Kindle

Tamaño:

Compartir

- GOOGLE +
- FACEBOOK
- TWITTER
- MÉNEAME
- TUENTI
- LINKEDIN



MADRID, 7 May. (EUROPA PRESS) -

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) ha alertado este martes de que más del 75 por ciento de los músicos sufre alguna lesión derivada de su profesión a lo largo de su carrera.

Por este motivo, la institución colegial ha dedicado la quinta recomendación de su campaña '12 meses, 12 consejos de salud' a los profesionales de la música y las artes escénicas.

Se trata de una iniciativa del Colegio para concienciar a los ciudadanos sobre los riesgos para la salud que suponen determinadas prácticas de la vida cotidiana. Así, a través de las redes sociales, el Colegio difundirá un corto de animación que recordará a los profesionales de las artes escénicas cómo desarrollar su actividad, de la manera más saludable posible.

Según el CPFCM, los trastornos músculo-esqueléticos afectan aproximadamente entre el 50 y el 65 del colectivo, mientras que el 90 por ciento de los músicos presenta algún problema auditivo. Según los fisioterapeutas esto se debe a "las largas jornadas de ensayo en las que se realizan movimientos repetitivos, en ocasiones forzados, y adoptando posturas inadecuadas".

En este sentido, el secretario general del CPFCM, José Santos, ha explicado que "el mantenimiento de posturas forzadas durante largo tiempo, genera presiones continuadas en determinados grupos musculares, lo que puede traer consecuencias negativas para las muñecas, antebrazos, hombros, zona lumbar, brazos y cuello".

De hecho, Santos ha advertido que hay algunas patologías asociadas a determinado tipo de instrumentos. Así, ha asegurado que quienes tocan el violín, el chelo o el piano, "son más propensos a desarrollar dorsalgia,

canalSALUD



**STADA**  
más salud, más vida




**iRecuerda!** Las familias con **Alzheimer** necesitan tu ayuda.

CHANCE FAMOSOS Y MODA



DEPORTES



- Más Leídas   Más Noticias
1. El alcalde de Roma pide perdón a un grupo de turistas británicos que pagaron 64 euros por cuatro helados
  2. Robert Downey Jr. ya negocia con Disney

**Relacionadas**

[Fisioterapeutas piden a la población que no imiten a los famosos con saltos de trampolín sin preparación adecuada \(13/03 a las 14:41\)](#)

cervicalgia, lumbalgia o trastornos músculo-esqueléticos de los miembros superiores; quienes eligen la flauta, corren el riesgo de padecer problemas de muñeca, dedos o distonía en los labios; y quienes optan por el oboe, deben prestar especial atención ante una posible dilatación pulmonar o faringitis crónica".

El secretario general del CPFCM ha explicado que para valorar los riesgos a los que están sometidos los artistas "se debería hacer una evaluación de la situación personal de cada uno, teniendo en cuenta el lugar de trabajo, las enfermedades profesionales asociadas, la relación de puestos, entre otros aspectos".

### RECOMENDACIONES DE LOS FISIOTERAPEUTAS

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid ha lanzado una serie de recomendaciones para los músicos. Entre ellas, los fisioterapeutas aconsejan no aumentar bruscamente las horas de ensayo; y realizar estiramientos de la musculatura, de unos 30 segundos, antes y después de ensayar, para reducir la tensión, mejorar el rendimiento y la coordinación de los movimientos evitando la aparición de lesiones.

Los profesionales también recomiendan realizar pausas de 5-10 minutos cada media hora para estirar la musculatura, mover suavemente las zonas más tensas y andar; dejar las piezas más difíciles para la mitad de la jornada cuando la musculatura ya está preparada; respetar horas de sueño y comidas; y realizar alguna actividad física complementaria para compensar desequilibrios y eliminar tensiones.

Santos ha asegurado que los jóvenes artistas, sus profesores y las instituciones, por regla general, "no advierten la gravedad y la importancia de las lesiones que se pueden sufrir en el mundo de las artes escénicas". Sin embargo, "se debe superar la creencia de que hay que sufrir para hacer arte", ha añadido.

### CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE LESIONES EN PEQUEÑOS ARTISTAS

Por ello, el CPFCM ha formado a un grupo de profesionales, con el objetivo de promocionar la Fisioterapia en las Artes escénicas, y ha desarrollado una campaña de prevención de lesiones en pequeños artistas.

"Desde el Colegio estamos diseñando un proyecto piloto para concienciar a los formadores y alumnos de las Escuelas Municipales de Música, de la importancia de la ergonomía y las buenas prácticas en la profesión, para evitar futuras lesiones que puedan llegar, incluso, a incapacitar al artista para el desempeño de su profesión", ha indicado Santos.

La campaña comenzó el pasado mes de marzo, con la celebración de unos cursos de formación específicos para los profesionales de la Fisioterapia. "Queremos especializar a nuestros profesionales para que, al margen de las prácticas terapéuticas, sean expertos en la técnica de cada instrumento y en las necesidades de la actividad artística, para que sean capaces de identificar las malas prácticas y corregirlas", ha concluido.

Seguir a @EP\_salud

10.1K seguidores

Compartir

#### ¿Dolor de Espalda?

Realice su Test de Dolor. ¡Ahora! y Reciba Gratis Asesoramiento.  
www.espalda.eu/dolor-de-espalda



Gestión anuncios

para Los Vengadores 2 y 3

3. [La NASA avisa de que el camino a Marte es "largo y difícil"](#)
4. [Marvel, tajante: Habrá Iron Man 4 con o sin Robert Downey Jr.](#)
5. [Primer tráiler de El juego de Ender: "No eres el primero, pero serás el último"](#)
6. [Los humanos de la Edad del Hielo podían usar palabras reconocibles ahora](#)
7. [Dos de las tres mujeres secuestradas en Cleveland regresan con sus familias](#)
8. [La diputada que defendió la reforma del aborto critica la 'espantada' de Villalobos](#)
9. [Once españoles se apuntan a la aventura de habitar Marte](#)
10. [El hallazgo de dos cuerpos eleva a siete los muertos en Génova](#)

#### Portal de Salud



El Portal de Salud de Europa Press es, junto con el Twitter @EP\_Salud, una herramienta digital desarrollada por los periodistas especializados en información sanitaria que, dirigidos por Eva Concha, integran el equipo del Servicio de Salud de la Agencia de Noticias Europa Press.

VÍDEOS DESTACADOS