

# La música y la fisioterapia

## El fisioterapeuta especialista en artes escénicas mejora el rendimiento interpretativo del músico, previene y trata sus lesiones

La fisioterapia, igual que otras disciplinas sanitarias, se va especializando con los años, y en estos momentos, ya podemos contar con especialistas en fisioterapia de las artes escénicas en nuestro país.

Estadísticamente nos encontramos que el 75% de los participantes en la conferencia internacional de músicos de la orquesta sinfónica y de ópera de EEUU manifestaba haber sufrido más de una patología relacionada con la práctica musical y que el 60% puede verse obligado a abandonar la carrera.

Desde la asociación de orquestas Británicas informan que el 17% de los músicos están de baja más de un mes al año.

El 73% de los encuestados ignora el nombre, origen y fundamento anatómico de las patologías que sufre, y el 65% no practica técnicas destinadas a prevenir su aparición.

El trabajo del fisioterapeuta está enfocado a prevenir bajas y a la vez mejorar el rendimiento físico y en consecuencia: el artístico. Gracias a conocer, orientar, colocar y gestionar mejor el cuerpo y sus fuerzas de movimiento, la música suena mejor a la vez que optimizamos el cansancio y en rendimiento del organismo en general. Con el fisioterapeuta, el músico gana velocidad, fuerza y precisión en su gesto interpretativo, agilidad y calidad motora.



Fisioterapia con myoeedback, encontrando el tono ideal de la zona mandibular



Estiramiento del labio superior

El fisioterapeuta atiende al músico desde varios puntos de vista:

- **Preventivo** – Estudio completo del cuerpo del músico, su técnica y su movilidad.
- **Tratamiento (Mejora funcional)** - Tratamiento del dolor o lesión de forma analítica y global
- **Mejora artística y musical**

Para desarrollar estos puntos anteriores se tienen en cuenta varios factores:

- Una historia clínica completa (lesiones pasadas, enfermedades, cambios de técnica, silla, apoyos, nutrición, estrés, horario laboral, cambios de repertorio, ritmo de trabajo, sueño, etc.).
- Análisis del cuerpo del instrumentista para detectar asimetrías corporales con y sin el instrumento, en dinámica y en estática, (se toca en consulta y también se ven videos de actuaciones y bolos) para detectar vicios posturales o sobrecargas musculares innecesarias, se tiene en cuenta la carga mental, física y emocional que actualmente lleva el paciente.
- Valoración del estado analítico muscular de la zona afectada y se compara con el resto del cuerpo del músico,

se piensa en las posibles correcciones ergonómicas y posturales, pauta de estiramientos y condicionamiento muscular y finalmente se marca una pauta de entrenamiento que le mejore su aptitud física y tono muscular.

- Estudio del tipo de trabajo corporal o de consciencia corporal que se ha desarrollado hasta la fecha para encontrar una mejora y un trabajo en paralelo y que tenga el mismo objetivo que el propuesto con la rehabilitación de la lesión.

A partir de tener una imagen general del caso a tratar, se plantea la terapia manual y el entrenamiento a seguir.

*Nuestro trabajo manual sirve para mejorar la sintomatología del paciente, tratar el dolor o el malestar con el objetivo de dejar un cuerpo libre y sin tensiones.*

Los fisioterapeutas podemos tratar el estrés laboral que queda reflejado en forma de tensión muscular o contractura en los músculos del músico. A partir de la liberación manual de los tejidos blandos y fascias



Estiramientos autoasistidos de brazo y hombro

musculares que envuelven el pericardio y principales órganos, es el tratamiento indispensable para poder expresar a través del cuerpo las emociones que se generan al interpretar.

Y como medio preventivo, esta liberación reduce notablemente una de las causas de lesión más importantes: las sobrecargas musculares derivadas de las deformidades estructurales y las malas posturas.

Epidemiológicamente, las lesiones más frecuentes son:

- Síndrome de sobrecarga muscular o sobreuso.
- Síndrome sub-acromial.
- Síndrome del túnel carpiano.
- Tendinitis de Quevain. Epicondilitis-epitrocleititis.
- Tenosinovitis.
- Alteraciones posturales por el agarre del instrumento que llevan a patologías varias como: acortamiento de los músculos rotadores del hombro, pinzamientos vertebrales de las zonas lumbar y cervical, irritación del plexo braquial y alteraciones en la estructura morfológica de la columna vertebral.
- Síndrome de atrapamiento nervioso y distonía.

Siendo la distonía una de las enfermedades más agresivas y que están anulando la capacidad interpretativa del músico, el fisioterapeuta en la orquesta también va a realizar un trabajo preventivo sobre esta enfermedad.

La base de la enfermedad es un desajuste del control motor debido a la propia práctica instrumental. Por lo tanto, se trabaja con diferentes canales neurológicos para no solicitar en exceso una misma vía.



Detalle de la embocadura de la boca

El fisioterapeuta hará que el músico se conozca más a sí mismo y además tenga mejor conocimiento de la anatomía y la biomecánica: el estudio del cómo funciona el cuerpo humano y desde dónde se generan los movimientos.

Los fisioterapeutas estamos al servicio del músico, os ayudamos a tener un cuerpo más libre y funcional donde puede interpretarse una música de manera más fácil y menos lesiva.

Desde los Colegios Profesionales de fisioterapia de Madrid, Barcelona y Valencia, conjuntamente con CPAE, se han encargado ya de formar a profesionales fisioterapeutas en esta especialidad y creemos que pronto las orquestas podrán disfrutar de la ventaja de tener a un profesional sanitario en su equipo.

En el próximo año tenemos previsto formar a profesionales fisioterapeutas en Sevilla e islas Baleares.

Para más información pueden dirigirse a nuestro centro para localizar a un profesional sanitario en diferentes puntos de España.

**Ana Velázquez Colominas**  
Fisioterapeuta y Posturóloga.

Directora del Centro de Prevención en Artes Escénicas de Barcelona.

Centro destinado a la Atención Artística, Prevención y tratamiento de lesiones artísticas y a la Formación de Fisioterapeutas en artes escénicas.

[www.cpae.net](http://www.cpae.net)



Ejercicio de potenciación del orbicular