

¿Cuáles son las lesiones más comunes entre los artistas?

Título: Europa Espanya Espanyol

El campo de la Fisioterapia en las Artes Escénicas trabaja sobre la prevención de lesiones, su tratamiento y la optimización del rendimiento del artista. Aún es un campo de trabajo incipiente donde lo que prima es difundir lo que el fisioterapeuta puede hacer por el artista y qué sintomatología deben de tener en cuenta los profesionales de las tablas.

Según explica a Infosalus Ana Velázquez, directora y fundadora del Centro de Prevención en Artes Escénicas (CPAE), se ha comprobado en diversos estudios que el rendimiento físico de un artista es semejante al de un atleta aunque esto no se traslade al ámbito de los estudios artísticos académicos.

"Si se compara el tratamiento a artistas y deportistas, estos últimos tienen más herramientas en cuanto al cuidado de aspectos como la nutrición, medicina y fisioterapias específicas, incluso en el ámbito psicológico. En el ámbito de las Artes Escénicas es una perspectiva que ya se está aplicando en otros países aunque en España esté en sus inicios", apunta la fisioterapeuta.

La Fisioterapia aún no se ha integrado en las Artes Escénicas y en la actualidad profesionales como Velázquez trabajan en la difusión de esta especialización como un medio para la prevención y el tratamiento de las lesiones entre los artistas y para maximizar su rendimiento físico. La fisioterapeuta apunta a Infosalus algunas de las peculiaridades en los distintos colectivos del gremio artístico:

* Bailarines

En cualquier profesión, la parte del cuerpo que más sufre es la que más se utiliza, en el caso de los bailarines clásicos son los pies, caderas, rodillas o tobillos. En los bailarines de contemporánea o hip-hop se producen golpes, frías y frotamiento del cuerpo con el suelo en todo tipo de superficies. Si se trata de bailarines acrobáticos como los del circo, en el que se suelen emplear telas, se trata de lesiones por estiramientos forzados, esguinces y torceduras.

* Músicos: instrumentistas y cantantes

En el ámbito de los músicos instrumentistas, las lesiones son tendinosas y musculares por las posturas forzadas mantenidas y los movimientos repetitivos, así se producen contracturas y problemas en la extremidad superior y la espalda, destacando las manos, los codos, lumbares, cervicales, muñecas y espalda.

Cada instrumento imprime unas peculiaridades al trabajo físico, así, los músicos de violín y viola suelen tener problemas de mandíbula, ya que se les desvía a un lado por la postura que deben tomar al tocar su instrumento. El instrumento también puede dar lugar a lesiones cuando debe trasladarse y es pesado, no es lo mismo llevar un violín que un arpa.

Los cantantes emplean para su profesión la voz y cuerdas vocales y en este sentido intervienen también logopedas y foniatras dado el riesgo de nódulos, pólipos y edemas pero también hay que trabajar con ellos la postura de la columna vertebral para evitar tensiones por estrés y el esfuerzo. Por tanto, es la colocación y postura lo que más trabajan los fisioterapeutas con los cantantes de los pies a la cabeza para mejorar la colocación aérea.

* Actores

En el caso de los actores, cuando se trata del teatro de texto no musical se trabaja en gran medida con la respiración y se presentan lesiones como las contracturas musculares. En el teatro musical los actores deben cantar, bailar e interpretar lo que supone un gran trabajo muscular, la existencia de sobrecargas y de cualquier otro tipo de lesión asociada al campo artístico empleado.

Además, los actores emplean técnicas de repetición de movimiento para llegar a determinada emoción y estos métodos sobrecargan el cuerpo. Velázquez defiende que es posible integrar los movimientos del artista en una ergonomía escenográfica. Los fisioterapeutas trabajan también sobre el pánico escénico a través de la postura dado que las actitudes posturales se trasladan a lo psicológico y emocional y a la inversa.

"La emoción cambia la expresión corporal. Si los sentimientos son de tristeza el cuerpo se contrae y cuando son de alegría se expande", señala Velázquez sobre la necesidad de contrarrestar este esfuerzo físico sobrecargado por la emoción, "la mente se traslada al cuerpo y el cuerpo a la mente, lo psicológico y emocional forma parte del rendimiento corporal".

UN TRABAJO EN FASE DE GERMINACIÓN Velázquez lleva 16 años trabajando con artistas y cada vez detecta en consulta más profesionales del gremio que no saben identificar los primeros síntomas de que no están utilizando bien su cuerpo y que las herramientas de las que disponen para ello no son suficientes.

"No reconocen la sintomatología que les puede provocar lesiones. Aceptan que el dolor es normal y que la sobrecarga física indica un trabajo bien realizado. La gente de a pie cree que los artistas conocen bien su cuerpo sin embargo un bailarín piensa en transmitir belleza o una emoción y no es consciente de que una caída de nalgas, por ejemplo, que ocurre con bastante incidencia, ya cambia el eje de su columna lo que conlleva una peor elongación y rendimiento", relata Velázquez.

El equipo de Velázquez a través de la Comisión de Artes Escénicas del Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña está preparando un manual de buenas prácticas dirigido a fisioterapeutas que tratan dolencias específicas de actores, bailarines y músicos para que estos profesionales sepan cómo abordar en consulta al artista con sus peculiaridades laborales.

"Queremos difundir entre los fisioterapeutas las características del trabajo con los artistas, las lesiones más comunes y el apartado emocional y psicológico que interviene. Además, creemos que los fisioterapeutas deberían estar dentro del colectivo artístico y entre nuestros objetivos está que exista un fisioterapeuta en plantilla en las escuelas de artes escénicas y asignaturas de anatomía y fisiología aplicadas al artista", concluye Velázquez.

Directorio:

Velázquez

Fisioterapia