

# Las lesiones más frecuentes entre los artistas

Por *Okdiario* - 23 febrero, 2016

---



El ámbito de la cultura, que incluye a actores, artistas o músicos entre otros, en algunos momentos se podría comparar con los deportistas en lo que se refiere a preparación y lesiones. La directora del Centro de Prevención de Artes Escénicas (CPAE), Ana Velázquez, asegura en Europa Press que el rendimiento físico de un profesional de este campo se asemeja bastante al de un atleta, aunque estos últimos tengan a su alcance más herramientas para el cuidado de la nutrición, fisioterapia y medicina. Por eso a continuación te detallamos **las lesiones más frecuentes entre los artistas**.

En los **bailarines, la parte del cuerpo que más se emplea son las rodillas, pies, caderas y tobillos**. En aquellos que se dedican sobre todo al baile contemporáneo, hay más golpes y frotamientos del cuerpo con el suelo. En el caso de los bailarines acrobáticos, como los que se pueden encontrar en el circo, las molestias más comunes son las torceduras, esguinces y estiramientos forzados.

En el mundo de la música, **los artistas también sufren en sus carnes la dureza de las lesiones**. Los instrumentistas acaban padeciendo molestias musculares y en los tendones a consecuencia de los movimientos tan repetitivos y las posturas forzadas durante demasiado tiempo. Resulta bastante frecuente que se produzcan problemas en la espalda, muñecas, lumbares, codos, manos y cervicales. Hay que decir que las lesiones dependerán en gran medida del tipo de instrumento que se toque. Los que utilicen el violín sufrirán problemas de mandíbula ya que al adoptar esa postura se acaba desviando. Otro caso bien distinto es aquellos que **deben trasladar de un sitio a otro el instrumento**. No pesa lo mismo una flauta que un arpa.

---

ADVERTISING



En el caso de los cantantes, lo que más sufre son las cuerdas vocales, pero tampoco hay que olvidarse de las molestias que tienen **en la columna vertebral debido al esfuerzo y a las tensiones por el estrés.**

Por su parte, **los actores de teatro presentan sobre todo contracturas musculares.** Pero bien distinto es la situación de los actores de musicales, en donde les toca bailar, cantar e interpretar, lo que provoca sobrecargas y un gran trabajo de los músculos. Algo en lo que no reparan la mayoría de las personas es en el cambio de postura que sufre el cuerpo con los cambios de emociones. Cuando en una obra hay sentimientos de alegría el cuerpo tiende a expandirse y cuando se impregna de tristeza se contrae.

Supone un error aceptar el dolor como algo normal, y muchos de **los profesionales consideran que las sobrecargas son un indicio de que el trabajo se está realizando correctamente.** La Comisión de Artes Escénicas del Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña trabaja en la redacción de un manual de buenas prácticas para fisioterapeutas que se ocupen de tratar las dolencias concretas de músicos, bailarines y actores. No hay que olvidar que suelen estar acostumbrados a las lesiones de los deportistas y en muchas ocasiones no se producen de la misma manera ni se requieren de los mismos tratamientos de recuperación.