



Lesions d'artista

Sovint perdem de vista que l'exigència física d'algunes activitats artístiques és semblant a la d'un atleta. És el cas dels ballarins, per exemple, o de determinades interpretacions dels actors. De tot plegat, se n'encarrega un àmbit de la fisioteràpia (la fisioteràpia de les arts escèniques), que ja s'està aplicant en altres països però que, a casa nostra, encara és a les beceroles.

La fisioteràpia en les arts escèniques se centra en la prevenció de lesions, el seu tractament i l'optimització del rendiment de l'artista, sigui quina sigui la seva disciplina. En el cas dels músics, per exemple, les lesions més freqüents són tendinoses i musculars arran de les postures forçades i repetides que s'han de mantenir en tocar determinats instruments. I és que cada instrument acaba imprimint unes peculiaritats al treball físic, amb la qual cosa els músics de violí o viola acostumen a tenir problemes de mandíbula, atès que se'ls desvia cap a un costat arran de la postura que adopten.

Si parlem dels ballarins clàssics, la part del cos que més pateix són els peus, els malucs, els genolls i els turmells. Mentre que si es tracta de ballarins de contemporània o de *hip-hop*, les lesions sovint tenen a veure amb cops o friccions en tota mena de superfícies.

Els actors tampoc no són aliens a les lesions relacionades amb la seva activitat artística quotidiana. En el teatre musical, per exemple, els actors i actrius han de cantar, ballar i interpretar alhora, cosa que comporta un gran treball muscular i l'existència de sobrecàrregues freqüents.

El problema, sovint, rau en el fet que els afectats no saben identificar adequadament els primers símptomes que els indiquen que no estan utilitzant adequadament el seu cos i donen per fet que el dolor és normal i que les sobrecàrregues, fins i tot, són conseqüència de l'esforç i del treball ben fet. I és aquí on els fisioterapeutes entren en joc, tot ajudant els professionals de les arts escèniques a millorar la col·locació, la postura i fins i tot la respiració per tal d'evitar lesions i contribuir a una posada en escena més efectiva.

Col·legi de Fisioterapeutes
de Catalunya
www.fisioterapeutes.cat
cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
+activa