

Sección: Comunicación - Confidenciales

23/12/2019

El 70 % de los músicos instrumentistas padece lesiones musculares

Europa Espanya Espanyol

A A Barcelona, 23 dic (EFE).- El 70 % de los músicos instrumentistas padece lesiones musculares que les obligan a parar su carrera musical en algún momento, unas dolencias que se pueden prevenir o curar mediante la fisioterapia aplicada.

El Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña ha preparado un vídeo para este diciembre, dentro de su campaña "12 meses, 12 consejos de salud", en el que explica la importancia de la fisioterapia especializada en el medio musical para tratar estas enfermedades.

La fisioterapeuta Ana Velázquez ha explicado que "cada vez hay más conciencia de esta realidad, algo que hace que jóvenes profesores de instrumento busquen el asesoramiento del fisioterapeuta especializado porque no quieren que sus alumnos sufran lo que ellos sufrieron cuando estudiaban".

"Los fisioterapeutas podemos ofrecer los avances científicos que reclama el músico: un mejor sonido sin hacer tantas repeticiones que comporten una sobrecarga del sistema muscular y neurológico", ha sostenido Velázquez.

Entre las enfermedades más conocidas está la distonía focal, una afección neurológica que implica la pérdida de control motor de un grupo de músculos y que cuando afecta a pianistas, por ejemplo, les puede obligar a retirarse.

Cada instrumento tiene su particularidad, por lo que en los instrumentos de cuerda frotada hay más lesiones en la extremidad superior, el hombro y la muñeca, en los instrumentos de cuerda pulsada, en el antebrazo, la muñeca y los dedos, y en los de viento metal, en el músculo orbicular de los labios.

El dolor principal en instrumentos de viento-madera de medio peso como el clarinete o el oboe se focaliza en las cervicales, el antebrazo, el codo y el pulgar de la mano derecha, ya que soporta el peso del instrumento y puede sufrir una contracción muscular mantenida.

Por su parte, los instrumentos de percusión pueden dañar la zona cervical, dorsal y la cintura escapular por los movimientos repetitivos y de impacto.

Para prevenir todas estas dolencias se recomienda calentar las zonas sensibles antes de cada ensayo o actuación, cuidar los aspectos ergonómicos (altura, distancia de colocación del instrumento, etc.), vigilar la postura y corregirla si no es correcta y hacer ejercicio aeróbico y de fortalecimiento físico para tolerar las largas jornadas de trabajo. EFE