

Sección: Sociedad Enfermedades, Medicina  
23/12/2019

## **El 70% de los músicos instrumentistas padecen lesiones musculares que les obliga a parar**

BARCELONA, 23 (EUROPA PRESS)

El 70% de los músicos instrumentistas padecen lesiones musculares que les obliga a parar su actividad en algún momento, ha informado el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña este lunes en un comunicado.

A menudo, estos problemas pueden prevenirse y tratarse con la ayuda de los fisioterapeutas, quienes pueden tener un papel activo antes, durante o después, ya que actualmente hay expertos especializados en este campo.

La fisioterapeuta Ana Velázquez afirma que "cada vez hay más conciencia de esta realidad y esto hace que los jóvenes profesores de instrumento busquen el asesoramiento del especialista porque no quieren que sus alumnos sufran lo que ellos sufrieron cuando estudiaban".

Las lesiones más habituales son la distonía focal, que implica la pérdida de control motor de un grupo de músculos en particular, mientras que cada instrumento tiene sus afecciones particulares.

Para prevenir todas estas enfermedades se recomienda calentar las zonas sensibles a conciencia antes de cada ensayo o actuación, cuidar los aspectos ergonómicos, vigilar la postura y corregirla si no es correcta, y realizar ejercicio aeróbico y fortalecimiento físico para tolerar mejor las largas jornadas de trabajo.