

LESIONES

El dolor silencioso de los músicos

Actualizado lunes 05/04/2010 09:31 (CET)

LAURA TARDÓN

MADRID.- "Toco instrumentos de púa desde que tenía 12 años y, recientemente, he tenido problemas en el codo izquierdo", explica Ramón Bayón, violinista y profesor de música. Adoptar posturas antiergonómicas o realizar movimientos repetitivos genera en muchos músicos problemas musculoesqueléticos. Según diferentes estudios, alrededor del 50% de los músicos sufrirá a lo largo de su vida lesiones de este tipo.

"Llega un momento en el que no controlas el tiempo que dedicas al día ni la tensión. Gracias a Vicente [violinista y profesor], **he corregido mis vicios posturales**, sobre todo los relacionados con la colocación de la espalda y el brazo izquierdo", señala Ramón.

Los violinistas suelen sufrir también dermatitis y dolores en la mano izquierda y el hombro. Cada instrumento tiene una técnica y unos riesgos específicos. Según un artículo publicado en Refalare, una revista de divulgación musical, "la cardiomegalia o la predisposición a la pérdida de la audición se suele dar en el caso de los trompetistas; la mano de percusionista y el codo de tenista en los pianistas; disfunciones témporomandibulares por el mantenimiento del violín y la viola; o la dermatitis, que puede aparecer en diferentes zonas del cuerpo, según el objeto". Aquellos que trabajan con instrumentos de viento, por ejemplo, **a menudo padecen irritaciones en la boca y los labios**.

Además de un tratamiento médico, es imprescindible un especialista que conozca la técnica del instrumento y sea capaz de identificar la causa y después corregirla. "Yo lo aprendí todo de Antoni Munné, que me enseñó la relación entre el cuerpo y la mente y creó un sistema de terapias que llamó Sistema Analítico Restaurador Corporal, que comprende la microgimnasia, la gravitoterapia, el masaje restaurador corporal y el micromasaje".

Falta de medios

En España apenas hay centros dedicados al diagnóstico, prevención y tratamiento de las patologías de los músicos. Los más conocidos son el Instituto Valenciano de Medicina del Arte (IVAMA) y el Instituto de Fisiología y Medicina del Arte de Tarrasa (Barcelona). Además, "existen diversos profesionales que se dedican a atender a los músicos de nuestro país, pero lo hacen de forma individual", expone Jaume Rosset, director médico del centro catalán, especialista en Medicina del Deporte, cirujano ortopédico y traumatólogo.

Cuando el paciente acude a una consulta de estos centros, tiene que tocar allí para que el médico pueda observar cuáles son sus errores posturales. **"El instrumento debe adaptarse al músico, no al revés**. Por ejemplo, es muy frecuente que las rodillas de los pianistas altos tropiecen con la parte de abajo del piano", señala Ángel Escudero, responsable de Medicina Psicosomática del Instituto de Medicina del Arte del Hospital Quirón de Valencia.

El tratamiento que se ofrece en estos centros aborda sus problemas físicos y también los emocionales. "El 80% de los músicos tiene ansiedad y miedo escénico. Al igual que los deportistas **explica Escudero** es importante que sigan tres fases: de preparación, de ejecución y de recuperación". En esta unidad, el equipo médico se centra en la preparación y la recuperación.

La relajación antes y después es un elemento clave. "Les enseñamos ejercicios para esto y para mejorar el control mental y saber cómo provocar estímulos agradables para controlar los pensamientos inútiles", aclara Escudero. Los propios músicos reconocen la importancia de la mente. "Es muy importante que imaginemos cómo queremos que salga el concierto, tocando perfectamente y disfrutando del momento", asegura Ricardo Roca, profesor de piano y asesor del Instituto Valenciano de Medicina del Arte.

[Portada](#) > [Salud](#) > **Dolor**

PUBLICIDAD **ONO:6Mb+llamadas+TV por 39.90€12 meses.Ahorra 219€**



© 2010 Unidad Editorial Internet, S.L.

Dirección original de este artículo:

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2010/04/05/dolor/1270451833.html>