



# Ni patiment ni dolor

El cinema ho ha mostrat impúdicament en diverses ocasions: *Whiplash*, *Birdman*, *El cigne negre*. Si les heu vistes, ja sabeu el pa que s'hi dona i fins a quin punt es pot arribar a patir quan s'aspira a la perfecció en alguna art escènica. Un patiment que pot ser mental però també físic i que pot deixar paralyzat pel pànic o clavat per un pinçament. I hi ha casos reals. No tot és pel·lícula.

Hi ha músics que han hagut de deixar de tocar, actors que han perdut la veu, ballarins apartats de l'escenari. L'exigència és una arma de doble tall: necessària per mantenir una disciplina de treball, també pot ser un abisme. Cal desterrar la creença que el dolor és indispensable, que forma part del procés per interioritzar la tècnica: no tot han de ser repeticions fins que surti bé, no cal maltractar el cos.

I aquí és on els professionals de la fisioteràpia poden tenir un paper importantíssim. Hi ha molta feina i els fisioterapeutes tenen la preparació que cal per fer-la. Tant per al tractament, quan el mal ja està fet, com per a la prevenció. L'ideal seria que les companyies teatrals, els grups de música i de dansa entenguessin que el fisioterapeuta també ha de formar part de l'equip.


Un fisioterapeuta identificarà el problema a partir de la simptomatologia que mostri l'artista, que pot anar des dels tremolors fins a l'hipertò muscular, passant per l'excés de sudoració, l'afonia, el pinçament o el bloqueig més brutal. A partir d'aquí avaluarà la metodologia de treball que ha utilitzat l'artista i la seva consciència corporal, la hi personalitzarà i la hi adaptarà.

L'objectiu: millorar l'experiència, buscar l'eficàcia a través de la tècnica que millor s'adapti a cadascú, i desterrar el dolor treballant postures i estiraments. Menys tensió, menys fatiga, cap dolor. Més coneixement corporal, millor rendiment, millor posada en escena.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya  
[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)  
[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)

tech&notural  
**kyrocream**  
F'activa

Garantia

 **OUTBACK**  
Nature's Pharmacy, nl

[www.kyrocream.com](http://www.kyrocream.com)