



El 70% dels músics instrumentistes tenen lesions musculars

Existeix un alt percentatge de músics que es veuen obligats a aturar la seva carrera musical per lesions. Són problemes que molt sovint es poden prevenir i tractar amb l'ajuda dels fisioterapeutes. L'expertesa per tractar aquests pacients és cada dia més demanada, tant per músics com als conservatoris i a les escoles de la música, però encara està poc estesa.

És el cas d'Ana Velázquez, fisioterapeuta experta en l'àmbit de la salut dels artistes, que afirma que "cada cop hi ha més consciència d'aquesta realitat i això fa que joves professors d'instrument busquin l'assessorament del fisioterapeuta especialitzat en el tema perquè no volen que els seus alumnes pateixin el que ells van patir quan estudiaven". "De la mateixa manera, els fisioterapeutes podem oferir els avenços científics que reclama el músic: un millor so sense fer tantes repeticions que comporten una sobrecàrrega del sistema muscular i neurològic."

Entre les malalties més conegudes hi ha la distonia focal, que implica la pèrdua de control motor d'un grup de músculs en particular. És una malaltia neurològica que quan afecta els pianistes, per exemple, els pot obligar a la seva retirada si no s'actua correctament.

Cada instrument té també les seves particularitats. Per exemple, en els instruments de corda fregada hi ha més lesions en extremitat superior, espatlla i canell. En instruments de corda polsada, les lesions més habituals succeeixen a l'avantbraç, canells i dits. En els de vent metall, ens trobem amb ruptures del múscul orbicular dels llavis i problemes de col·locació relacionats amb l'embocadura.

En instruments de vent fusta de mig pes com el clarinet o l'oboè, el dolor principal es focalitza a les cervicals, a l'avantbraç, colze i el dit polze de la mà dreta, perquè suporta el pes de l'instrument i pot sofrir una contracció muscular mantinguda.

Per la seva banda, els instruments de percussió poden danyar la zona cervical, dorsal i la cintura escapular pels moviments repetitius i d'impacte.

Per prevenir totes aquestes malalties es recomana escalfar les zones sensibles a consciència abans de cada assaig o actuació, cuidar els aspectes ergonòmics (altura, distàncies de col·locació de l'instrument, etc.), vigilar la postura i corregir-la si no és correcta i realitzar exercici aeròbic i d'enfortiment físic per tolerar millor les llargues jornades de treball.