



## NOTA DE PRENSA

[El videoconsejo de diciembre del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya](#)

# El 70% de los músicos instrumentistas padecen lesiones musculares que los obligan a parar su actividad en algún momento

Barcelona, 23 de diciembre de 2019 — Existe un alto porcentaje de músicos que se ven obligados a parar su carrera musical por lesiones. Son problemas que a menudo se pueden prevenir y tratar con la ayuda de los fisioterapeutas. La experiencia y pericia para tratar a estos pacientes es cada día más

demandada, tanto para músicos, como en conservatorios y escuelas de música, pero todavía está poco extendida.



Para explicar la fisioterapia aplicada en el medio musical, el Col·legi de Fisioterapeutes ha preparado [el videoconsejo mensual](#), dentro de la campaña "**12 meses, 12 consejos de salud**".

El 70% de los músicos necesitan parar su actividad en algún momento de su vida laboral por culpa de las lesiones. Los fisioterapeutas pueden tener un papel activo antes, durante o después para prevenirlas y curarlas. Ahora mismo ya hay fisioterapeutas que se están especializando en este campo de acción.

Es el caso de Ana Velázquez, fisioterapeuta experta en el ámbito de la salud de los artistas, quien afirma que "*cada vez hay más consciencia de esta realidad y esto hace que jóvenes profesores de instrumento busquen asesoramiento del fisioterapeuta especializado en el tema porque no quieren que sus alumnos sufran lo que ellos sufrieron cuando estudiaban. De la misma manera, 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*".

### Las lesiones más habituales entre instrumentistas

Entre las dolencias más conocidas está la **distonía focal**, que implica la pérdida de control motor de un grupo de músculos en particular. Es una

patología neurológica que cuando afecta a los pianistas, por ejemplo, les puede obligar a su retirada si no se actúa correctamente. Hay casos especialmente significativos como los de los reconocidos Glenn Gould o Robert Schumann (recogidos en este artículo del del New York Times).

Cada instrumento tiene también sus particularidades. Por ejemplo, en los **instrumentos de cuerda frotada** hay más lesiones en extremidad superior, hombro y muñeca. En **instrumentos de cuerda pulsada**, las lesiones más habituales suceden en el antebrazo, muñecas y dedos. En los de **viento metal**, nos encontramos con rupturas del músculo orbicular de los labios y problemas de colocación relacionados con la embocadura.

En **instrumentos de viento madera de medio peso** como el clarinete o el oboe, el dolor principal se focaliza en las cervicales, en el antebrazo, codo y el dedo 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 debido a los movimientos repetitivos y de impacto.

Para prevenir todas estas patologías se recomienda calentar las zonas sensibles a consciencia antes de cada ensayo o actuación, cuidar los aspectos ergonómicos (altura, distancias de colocación del instrumento, etc.), vigilar la postura i corregirla si no lo es y realizar ejercicio aeróbico y de fortalecimiento físico para tolerar mejor las largas jornadas de trabajo.

### **Campaña '12 meses, 12 consejos de salud'**

La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' es una iniciativa conjunta del Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, el Il·lustre Col·legi de Fisioterapeutes de la Comunitat Valenciana, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, el Colegio de Fisioterapeutas de Cantabria i el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

### **Sobre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya es el colegio profesional que defiende los intereses del colectivo de fisioterapeutas catalanes y que a su vez vela por las buenas prácticas en fisioterapia. Actualmente, cuenta con más de 10.500 colegiados y colegiadas, para los que se llevan a cabo acciones de formación, orientación, asesoramiento, defensa y difusión de la profesión.



Para a més informació:

The Almond Connection

Xavier Barrachina

[xavier@thealmondconnection.com](mailto:xavier@thealmondconnection.com)

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

**AREA DE COMUNICACIÓN**

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Telèfon 93 207 50 29

[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)

[comunicacio@fisioterapeutes.cat](mailto:comunicacio@fisioterapeutes.cat)