



NOTA DE PREMSA

[El videoconsell de desembre del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya](#)

El 70% dels músics instrumentistes pateixen lesions musculars que els obliguen a aturar la seva activitat en algun moment

Barcelona, 23 de desembre de 2019 — Existeix un alt percentatge de músics que es veuen obligats a parar la seva carrera musical per lesions. Són problemes que molt sovint es poden prevenir i tractar amb l'ajuda dels fisioterapeutes. L'expertesa per a tractar aquests pacients és cada dia més

demanada, tant per músics, com als conservatoris i escoles de la música, però encara està poc estesa.



Per explicar la fisioteràpia aplicada al medi musical, el Col·legi de Fisioterapeutes ha preparat [el videoconsell mensual](#), dintre de la campanya "**12 mesos, 12 consells de salut**".

El 70% dels músics necessiten aturar la seva activitat en algun moment de la seva vida laboral per culpa de les lesions. Els fisioterapeutes poden tenir un paper actiu abans, durant o després per prevenir-les i curar-les. Ara mateix ja hi ha fisioterapeutes que s'especialitzen en aquest camp d'acció.

És el cas d'Ana Velázquez, fisioterapeuta experta en l'àmbit de la salut dels artistes, qui 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*".

Les lesions més habituals entre instrumentistes

Entre les malalties més conegudes està 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. Hi ha casos especialment

significatius com els dels reconeguts Glenn Gould o Robert Schumann (recollits en aquest article del New York Times).

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, ja que 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.

Campanya '12 mesos, 12 consells de salut'

La campanya '12 mesos, 12 consells de salut' és una iniciativa conjunta del Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, l'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 és el col·legi professional que defensa els interessos del col·lectiu de fisioterapeutes catalans i que alhora vetlla per les bones pràctiques en fisioteràpia. Actualment, compta amb més de 10.500 col·legiats i col·legiades, per als quals du a terme accions de formació, orientació, assessorament, defensa i difusió de la professió.



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Per a més informació:

The Almond Connection

Xavier Barrachina

xavier@thealmondconnection.com

www.thealmondconnection.com

ÀREA DE COMUNICACIÓ

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Telèfon 93 207 50 29

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat