DOLENCIAS ESPECÍFICAS DE MÚSICOS
SU PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

EL CUERPO, TU PRIMER INTRUMENTO MUSICAL

MENTE - CUERPO - INSTRUMENTO - SONIDO - MÚSICA
El estudio de un instrumento musical debería ser en gran parte el estudio del funcionamiento de nuestro propio cuerpo. El sonido y la música son el resultado de la acción inteligente y sensible del cuerpo sobre instrumento. Siguiendo los consejos que aparecen en el segundo punto, puedes evitar el llegar a tener problemas que afecten a tu estudio diario.

1 - ORIGEN DE LOS TRANSTORNOS ESPECÍFICOS DE LOS MÚSICOS

MOVIMIENTOS REPETITIVOS
Al igual que los deportistas, la repetición continuada de determinados movimientos pueden provocar agotamiento y desgaste muscular o esquelético. Es imprescindible, por lo tanto, contrarrestar los efectos negativos de dichos movimientos mediante una serie ejercicios y hábitos para que nos prevengan de dichas dolencias.

MOVIMIENTOS INCORRECTOS
Otra fuente de problemas físicos es la utilización reiterada de una técnica descuidada o incorrecta. Uno de los principales objetivos de la técnica es precisamente prevenir a medio y largo plazo los problemas físicos derivados de un mal uso del cuerpo. Puede que al principio no comprendas la importancia de la máxima corrección en la ejecución de la técnica del instrumento, porque el beneficio físico lo obtendrás a medio y largo plazo. Siguiendo con exactitud la serie de consejos que te dé tu profesor en cada clase, no tienes porque tener una mala técnica ni sufrir problemas importantes en ningún momento.

EL DOLOR FÍSICO
El dolor físico, a pesar de ser algo muy desagradable, tiene una utilidad fundamental: es la señal de alarma que nos avisa de que algo no está funcionando correctamente. Por lo tanto es importantísimo atender a esta llamada de nuestro propio cuerpo, cuando aparezca, para corregir o evitar lo que la produce. A la más mínima señal de alerta (la sensación de dolor), debes informar a tu profesor inmediatamente. Él te aconsejará sobre lo que debes

hacer. No dejes pasar semanas sin avisarle, porque cuanto más tardes en tratar una lesión, más tardarás en curarla. Ningún dolor, por pequeño que sea, debe acompañarnos en el estudio.

2- CONSEJOS PREVENTIVOS BÁSICOS
(Más vale prevenir que curar)

A continuación encontrarás unos cuantos consejos básicos para la prevención de problemas físicos. Es importante que seas riguroso y constante en cumplirlos todos. Una vez te acostumbres a ellos no te costará ningún esfuerzo ni apenas tiempo realizarlos.

2.1 CONSEJOS SOBRE EL ESTUDIO DIARIO

- **Regularidad en el estudio.**
  Si el cuerpo no está habituado y preparado para un ritmo de trabajo regular, la musculatura no estará suficientemente entrenada y se producirán sobrecargas musculares con facilidad. Hazte un horario de estudio semanal que sea bien proporcionado con respecto a tu nivel, y sobre todo, procura cumplirlo. Es importante tener en cuenta la regularidad en el estudio tanto en dias de la semana (todos los días posibles) como en horas diarias (el mismo número de horas al día)

- **Preparación al estudio**
  Si al comenzar a tocar no preparamos y calentamos la musculatura, ésta se puede forzar innecesariamente al exigirle movimientos y contracciones violentas en frío. Es un principio que los deportistas tienen muy claro. Existen muchos tipos de ejercicios y estiramientos para cuerpo, brazos y manos, pero el principio fundamental que debes tener siempre en cuenta es que los movimientos evolucionen de lentos a rápidos y de muy suaves y relajados a firmes y fuertes.

- **La técnica**
  Uno de los principales objetivos de la técnica es prevenir a medio y largo plazo los problemas físicos derivados de un mal uso del cuerpo. No debemos confundir la técnica con los ejercicios que utilizamos para desarrollarla. Por técnica entendemos todo aquello relacionado con el control y utilización correctos del cuerpo y brazos. Por lo tanto, la técnica se debe aplicar a todo lo que interpretemos, desde los ejercicios y escalas hasta todas las piezas musicales.
  Los tres pilares fundamentales de la técnica son: la posición, el equilibrio y la actitud muscular.

- **Posición del cuerpo.**
  La posición y disposición de cada articulación con respecto al resto del cuerpo y al instrumento es una de las lecciones básicas que debemos observar y perfeccionar de una forma consciente día a día. Observarte en un espejo mientras tocas te permitirá comprobar la correcta disposición de tu cuerpo con respecto a tu instrumento.
- **Equilibrio**
  La balanza, el símbolo del equilibrio, es un buen ejemplo del ideal de la posición: una columna vertebral horizontal y unos brazos que se corresponden en peso y posición. La sensación de equilibrio es la que debe construir la posición del cuerpo.
- **Actitud muscular.**
  Una cosa es la posición del cuerpo y otra es la actitud muscular que tenemos con dicha posición. Podemos tener una mala actitud muscular dentro de una buena posición. Ésto es evidentemente igual de negativo que una mala posición. La actitud muscular ideal es la que nos permite utilizar toda nuestra fuerza pero de una forma extremadamente fluida y sensible, sin tensiones ni bloqueos en ninguna parte de nuestro cuerpo.

- **Reciclaje técnico**
  En algún momento de tus estudios es posible que tu profesor te recomiende un reciclaje técnico. El reciclaje consiste en un período de tiempo en el cual todo el estudio y clases se centran en la observación y control de la técnica. El objetivo de estos reciclajes es eliminar hábitos inconscientes para substituirlos por una técnica correcta hasta que ésta se integre en la memoria muscular del alumno. Muchas veces el alumno tiene la sensación de que durante un reciclaje se produce un estancamiento e incluso una regresión en su nivel. Ésto es debido a que en un principio parece que no se puedan tocar piezas del nivel que antes del reciclaje se tenía. Es un momento que requiere mucha voluntad y sobre todo consciencia de lo que se está haciendo y de porqué debe hacerse. Después de un reciclaje siempre se produce una evolución enorme.

2.2 CONSEJOS SOBRE EL TRANSPORTE DEL INSTRUMENTO

Muchos de los problemas musculares de los músicos están relacionados con el transporte del instrumento. Al repetirse periódicamente el mismo tipo de carga sobre los hombros y la espalda, podemos estar dañándolos a medio plazo. Valora la conveniencia de la utilización de un estuche rígido o una funda. El estuche ofrece una mayor protección para el instrumento pero su mayor peso puede perjudicarnos a medio-largo

plazo. Actualmente existen unos estuches de fibra de carbono super ligeros, pero sus precios son todavía excesivamente altos.
Tanto en un caso como en otro, utiliza las correas tipo mochila para distribuir el peso de forma equilibrada entre los dos hombros.
Acostúmbrate a descargar el instrumento siempre que no camines, aunque sea por unos instantes. A veces la pereza de no hacerlo nos mantiene demasiado tiempo seguido cargados.

Tipo de estuche o funda	Protección	Peso	Precio
Estuche de fibra de vidrio	ALTA	ALTA	MEDIO/ALTO
Estuche de fibra de carbono	ALTA	BAJO	MUY ALTO
Funda estandar	BAJA	BAJO	BAJO
Funda acolchada	MEDIA	MEDIO	MEDIO

2.3 CONSEJOS SOBRE LA FORMA FÍSICA

Es muy conveniente complementar la actividad física del músico con algún tipo de deporte, o técnica corporal. Al pasarnos tantas horas a la semana realizando el mismo tipo de movimientos, hay partes del cuerpo que no están suficientemente entrenadas. A la hora de escoger un deporte guíate por tus preferencias personales, pero vigilando que se traten de actividades no agresivas ni violentas para la espalda, brazos y sobre todo manos, ya que nos podrían ocasionar pequeñas lesiones que nos imposibilitarían tocar por algún tiempo.
El deportes más recomendable por su gran beneficio sobre la espalda es la natación.
Otras actividades también recomendables para músicos son:

- **Técnica Alexander**
  Un sistema para reeducar la mente y el cuerpo, que propicia una nueva manera de verse y "usarse" a uno mismo. Los profesores de esta técnica trabajan con los alumnos uno a uno, y enseñan cómo evitar las tensiones perjudiciales y cómo dirigirlas hacia un modo más natural de utilizar el cuerpo y la mente.
- **Yoga**
  Este famoso sistema hindú combina la salud física, mental y espiritual. La forma más común es el Hatha Yoga, una serie de ejercicios y posturas (asanas) diseñadas para estimular el bienestar físico y mental. El yoga se ha practicado en la India durante miles de años.
- **Tai-chi**
  El Tai Chi se originó en China hace cientos de años como arte marcial. Actualmente se ha popularizado como un tipo de gimnasia o danza extremadamente lenta en la cual se trabajan la respiración, la fluidez de la energía y la consciencia del

movimiento. Al igual que el yoga, su práctica estimula el bienestar y el equilibrio físico y mental.

3 - TERAPIAS Y TRATAMIENTO

Si cumples todos los consejos preventivos básicos será mucho más dificil que llegues a padecer algún problema físico. Recuerda que ante la aparición de cualquier dolor relacionado con el estudio debes avisar inmediatamente a tu profesor.
En caso de que aparezcan molestias, por no cumplir todos los consejos anteriores, o a pesar de cumplirlos, existen diferentes terapias para su tratamiento. Tu profesor te orientará sobre cual podría ser la más conveniente en tu caso.
Todos los consejos preventivos básicos , también pueden usarse como terapia. El primer y más elemental tratamiento es el reposo. Antes de probar cualquier otra terapia debes dejar un tiempo prudencial sin tocar para observar si la molestia continúa o desaparece. En caso de desaparecer lo más común es que se hubiera tratado de un simple cansancio muscular, pero ten mucho cuidado con la vuelta al estudio. Debes extremar las precauciones y volver a tu ritmo de estudio habitual de una forma muy progresiva.
A continuación tienes una brebe descripción de las terapias más comunes para el tratamiento de los problemas y dolores posturales.

- **Osteopatía**
  Consiste en un sistema de medicina que estudia los transtornos estructurales y mecánicos del cuerpo. La osteopatía se centra en los huesos, músculos y otros tejidos, o sea en el armazón del cuerpo. Por medio de masajes y manipulaciones los osteópatas hacen que el cuerpo del paciente funcione correctamente. La osteopatía fue fundada por el médico americano Andrew Taylor Still (1828-1917).

- **Quiropráctica**
  El quiropráctico alivia el dolor manipulando las articulaciones, especialmente las de la columna vertebral de una forma parecida a los osteópatas. Se puede emplear para corregir transtornos de las articulaciones, los músculos y la columna. El americano David Daniel Palmer (1845-1913) es considerado fundador de la quiropráctica moderna. En la actualidad existen en Barcelona clínicas quiroprácticas especializadas en el tratamiento de músicos.

- **Traumatología**
  Las terapias utilizadas normalmente por la traumatología son las farmacológicas (antiinflamatorios y analgésicos) y la fisioterapia

(ejercicios de rehabilitación). En la actualidad existen en algunos hospitales unidades especializadas en el tratamiento de músicos.

- **Acupuntura**
  Un sistema de medicina oriental basado en el principio de que la energía vital fluye por una red de meridianos en el cuerpo. La enfermedad es considerada como un estado de desequilibrio energético en ciertas zonas-un exceso en algunas, una deficiencia en otras. El acupuntor clava las agujas en determinadas partes del cuerpo para estimular o calmar el flujo de energía. La técnica de acupresión utiliza la presión de los dedos en ciertos puntos para conseguir resultados similares.

- **Shiatsu**
  Shiatsu es una palabra japonesa que significa "presión del dedo". El terapeuta presiona sobre cientos de puntos superficiales a lo largo de los meridianos corporales para reequilibrar la calidad y cantidad de energía. Este sistema fue popularizado por Tokujiro Namikoshi (1905-94)

Conservatori Municipal de Música de Barcelona