

Lesiones Musicales.

Diaz Johanna Giselle y Coautor: Silvina.A Perez.

Cita:

Diaz Johanna Giselle y Coautor: Silvina.A Perez (2017). *Lesiones Musicales* (Tesis). IFTS N °10 DR. RAMON CARRILLO, Buenos Aires, Argentina.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/johanna.giselle.diaz/2>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/pPrs/srb>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

Lesiones En Músicos

Música - Mente - Cuerpo – Instrumento

Como Cuidar El Cuerpo, Evitar Lesiones Y Mejorar La Calidad De Vida Del Artista

Autor: Díaz Johanna Giselle

Coautor: Silvina. A Pérez

Instituto de formación técnico superior N°10

Argentina Buenos Aires

Noviembre 2017

*“Somos lo que hacemos de manera repetitiva,
La excelencia, entonces, no es un acto, sino un habito”*

Aristóteles

Agradecimientos

Sin duda agradezco mucho el aporte de Adriana Pemoff, doctora y fundadora de las manos del músico, por su tiempo y dedicación brindados al servicio del trabajo, contar con su apoyo, gracias a su trayectoria y profesionalismo, siendo la directora y fundadora de “*las manos del musico*”, marco un gran avance en mi estudio.

No puedo dejar de nombrar a Nicolás Vidal, Osteopata y kinesiólogo por su valiosa contribución profesional, mencionando los casos mas comunes que recibe con frecuencia en su consultorio, dedicar tiempo a responder mis inquietudes y resolver dudas de la manera mas practica posible, valoro mucho su contribución.

Y por ultimo agradezco a los alumnos de los distintos conservatorios, por responder mis encuestas, a pesar de estar preparando finales, aprecio mucho el tiempo que destinaron a escuchar cada consulta y responderla satisfactoriamente. También, por estar dispuestos a exponer diferentes situaciones que vivieron a lo largo de su trayectoria como músicos. Sin duda su participación abrió la brecha ante la actualización de los datos estadísticos.

Contenido

| | |
|---|----|
| Resumen | 7 |
| Abstract | 8 |
| Objetivo: | 9 |
| Marco Teórico I | 10 |
| Introducción | 10 |
| Lesiones Más Comunes Entre Músicos Profesionales | 13 |
| Origen De Las Lesiones Más Comunes | 14 |
| Movimientos Incorrectos:..... | 14 |
| Movimientos Repetitivos..... | 14 |
| El Instrumento | 14 |
| Mala Posición: | 15 |
| Entre Las Más Diagnosticadas Se Encuentran | 16 |
| La Tendinitis:..... | 16 |
| Síndrome De Sobreuso Muscular | 19 |
| El Músico Un Atleta Del Arte: | 21 |
| Ejercicios De Prevención | 24 |
| Calentamiento..... | 24 |
| Estiramiento | 26 |
| Entrevista | 25 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| marco Teórico II | 31 |
| Terapias y Tratamiento | 31 |
| Metodología..... | 31 |
| Entrevista | 32 |
| Marco Epidemiológico | 35 |
| Conclusión | 36 |
| Datos Del Metodo | 50 |
| Lista De Rferencias | 51 |

Dedicatoria

Dedico el trabajo a mi familia que me apoyo en todo momento.

A mis compañeras por estar presentes, ser parte de la cursada y compartir esta etapa.

Resumen

De acuerdo con las estadísticas un 75% de los músicos transita o ha transitado en alguna etapa de su vida relacionada con la manipulación del instrumento, alguna lesión, herida o daño provocada al tocar; la lesión se puede ocasionar por medio de varios factores, el primero se encuentra relacionado con el instrumento, la mala postura a la hora de maniobrarlo inconcientemente, debido al desconocimiento de los daños que esto provoca o concientemente actuando de manera negligente contra su propio cuerpo; por el uso inadecuado o, desuso de técnicas de implementación musical, por la repetición consecutiva y permanente de gestos, movimientos y acciones relacionadas al instrumento si previa preparación corporal, ya sea por medio de ejercicios de relajación y/o elongación. Por ultimo, influyen también las características personales de cada músico. Todo esto involucra a menudo cambios en la biomecánica corporal del músico, que si no es tratado previamente con un profesional de la salud terminara indefectiblemente a la larga, en una lesión que puede ser permanente o no, de acuerdo a la magnitud del daño, y que en muchos casos requiere de una rehabilitación, lo que conlleva a largos días lejos del instrumento, tal echo es fatal para un instrumentista profesional; lo deseable es prevenir para evitar un daño mayor a futuro.

Abstract

According to statistics, 75% of musicians travel or have traveled at some stage of their lives related to the manipulation of the instrument, any injury, wound or damage caused by touching; the injury can be caused by several factors, the first is related to the instrument, the poor posture when maneuvering it unconsciously, due to ignorance of the damage that this causes or consciously acting negligently against his own body; due to improper use or, disuse of techniques of musical implementation, by the consecutive and permanent repetition of gestures, movements and actions related to the instrument if prior body preparation, either through relaxation exercises and / or stretching. Finally, they also influence the personal characteristics of each musician. All this often involves changes in the corporal biomechanics of the musician, which if not previously treated with a health professional will inevitably end in the long run, in a lesion that may be permanent or not, according to the magnitude of the damage, and that in many cases requires rehabilitation, which leads to long days away from the instrument, such an echo is fatal for a professional instrumentalist; what is desirable is to prevent to prevent further damage in the future.

Objetivo

Debemos considerar como primer premisa, trabajar la prevención, el diagnóstico y mejorar la calidad de vida de los profesionales de la música.

¿Puede un músico dañar su cuerpo en el ejercicio de su profesión? ¿Es inevitable lastimarse a si mismo?

Existen factores de riesgo que se van produciendo a lo largo de los años y mas aun en aquellos músicos que comienzan su carrera desde pequeños, la practica de ejercicios mediante la mala utilización de técnicas, la postura indebida, son alguno de los factores que desencadenan la lesión.

¿Se puede llevar a cabo mecanismos que impidan caer en un daño progresivo? Existen nuevos programas de prevención

¿Se puede volver a tocar sin evidencias luego de una lesión? Dependiendo el tipo de lesión, en su gran mayoría si se cuenta con un reposo correcto, se puede considerar volver a tocar sin evidencias, de todas maneras es mejor incurrir a la prevención para evitar el riesgo a futuro.

Marco Teórico I

Introducción

“sin música la vida seria un error”

Friedrich Nietzsche

Muchas personas no consideran al músico como trabajador, debido a que suelen disfrutar del producto sin notar el esfuerzo que hay detrás de esa fabulosa pieza musical, de echo es común ver en propagandas televisivas, en videos, y en otras

producciones como cada vez que se quiere interpretar al músico se lo ve con una guitarra, vestido al estilo hippie o como se lo nombra hoy en día, hipster hablando de manera tranquila, debajo de un árbol en un día soleado cantando “sin preocupaciones es como hay que vivir”, citando la famosa frase hakuna matata, tan utilizada del gran Rey Leon, y llevando una vida Bohemia distinta al trabajador ordinario.

Lo cierto es que a diferencia del pensamiento popular, la vida de un músico profesional es bastante exigente a nivel físico y emocional; detrás de un gran espectáculo hay un



<http://3.bp.blogspot.com/>

[TLap3rgmRb4/UqZBxIMRvJI/AAAAAAAAAE8/WdxjhpZJM0/s1600/la_persistencia_de_la_musica.jpg](http://3.bp.blogspot.com/-TLap3rgmRb4/UqZBxIMRvJI/AAAAAAAAAE8/WdxjhpZJM0/s1600/la_persistencia_de_la_musica.jpg)

Antagónica del cuadro la persistencia de la memoria, o más bien conocido como los relojes blandos del pintor Español Salvador Dalí, pintado en 1931.

mundo de disciplina, giras, ensayos, horas de insomnio dedicadas al estudio para mejorar técnicas y movimientos satisfaciendo así la mirada crítica del público, de echo en varias ocasiones tanto los profesionales de la salud como los artistas no son conscientes del desgaste psíquico, físico y mental que implica manipular un instrumento.

Sin duda Escuchar una pieza musical genera un efecto placebo tanto en el oyente como en el que realiza dicha acción; tal es así que la calidad de vida de un individuo se enriquece gracias al arte y mas puntualmente gracias a la música, ya que su aporte en el campo de la ciencia medica, avanza cada vez mas; sin embargo ser músico y vivir de dicha practica, a de ser un ejercicio de constante sacrificio, que involucra algunos riesgos a mediano y largo plazo.

Un músico virtuoso puede tocar entre 20 y 30 notas y realizar más de 70 movimientos con ambas manos por segundo, practicando entre 6 y 8 horas diarias; el despliegue de destreza que hace posible esto, conlleva a que los miembros en ejercicio sufran ocasionales o permanentes lesiones debido a las largas horas de entrenamiento, esfuerzos excesivos, movimientos bruscos, complejos y repetitivos, postura incorrecta o la inapropiada colocación del instrumento, esto causa daños a nivel del músculo, tendones y articulaciones que son comúnmente conocidas como “síndrome del sobreuso”.

Entendiendo el arduo trabajo al que se somete cada artista para lograr su cometido, por el deseo de mejorar en técnicas, fluidez y rapidez sosteniendo una postura durante un largo periodo de tiempo con movimientos repetitivos varias veces al día, y no siendo conscientes, en muchas ocasiones, del daño progresivo que puede ocasionar a la larga en el cuerpo, tal es así que surgen las lesiones que son frecuentes dentro del mundo de todo músico, mas aun

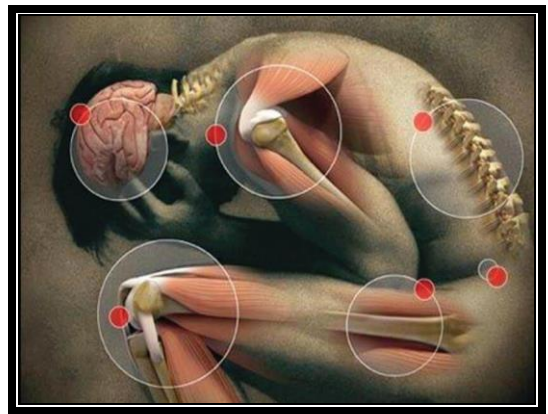
las relacionadas con el sistema músculoesquelético, las cuales afectan tendones, músculos, ligamentos, huesos, o discos intervertebrales.

Un tribunal formado por músicos, profesores y médicos, aprobó la tesis doctoral que elaboró Tomás Martín, Osteopata y percusionista en la Orquesta Sinfónica de Castilla y León en su libro “tu cuerpo es tu primer instrumento” en donde da reseña de una serie de ejercicios que previenen y tratan lesiones de los intérpretes de cuerda y percusión derivadas de los movimientos repetitivos que requiere su práctica y ayuda así mediante técnicas de elongación, ejercicios de relajación, y precalentamiento muscular a mejorar la calidad de vida del músico, antes, durante y luego de un ensayo u concierto evitando su deterioro y aumentando su capacidad motriz a la hora de ejecutar su instrumento con el mayor cuidado del cuerpo tal y como lo menciona, Tomas Martín es nuestro primer instrumento, por lo tanto el mas importante y debe de ser cuidarlo de manera excepcional para así manipular con mayor exactitud el próximo instrumento y general deleite a varios niveles de ejecución.

Lesiones Más Comunes Entre Músicos Profesionales

Como se ha mencionado hasta aquí, las lesiones son cuenta corriente dentro del mundo musical y es entendible, al analizar los diferentes factores que llevan al daño, ya sea

relacionado a la negligencia del músico ante el desconocimiento de técnicas de manipulación de su instrumento o el simple hecho de ignorarlas; o bien al simple uso consecutivo del instrumento. Nuestro cuerpo perfectamente diseñado, tiene un medidor, que se activa por medio del dolor, este es el indicador para entender que algo no está funcionando de manera correcta, por lo que se debe atender a esa llamada de alerta.



<https://encrypted->

[tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRA2uSEKV8PfjXMj](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRA2uSEKV8PfjXMj)

[Bvt8cf6VfG-kzk2PEIyFxrQHsEfUKND7Mv8Sw](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRA2uSEKV8PfjXMj)

Origen De Las Lesiones Más Comunes

Movimientos incorrectos:

Al igual que un deportista el movimiento constante puede provocar desgaste y agotamiento en el individuo. Es mas común ver este accionar en músicos amateur, que están dando sus primeros pasos en el mundo de la música, el dolor aparece paulatinamente, en el momento en que se comienza a tocar de manera continua sin contar con técnicas específicas acordes al instrumento que manipula.

Movimientos repetitivos

Un músico es capaz de pasar varias horas del día con el instrumento, además de las horas en las que ensaya para la banda y más aun si tiene un concierto. Por lo que es inevitable controlar dicha afección, ya que en todo momento se encuentra realizando movimientos repetitivos y continuos sin tener lapsos de descanso.

El instrumento

En general los instrumentos tienen medidas establecidas, por lo que cuando uno se acerca a una tienda, el vendedor no le pregunta de que tamaño busca el instrumento, solo comenta acerca de modelos y marcas, es cierto que muchos músicos requieren consultar con un Luther quien construya el instrumento que se adapte con el físico del músico. En general, el

común de los artistas prefieren el uso del tamaño estándar preestablecido por el comercio y el músico el que se adapta al instrumento cuando debería ser lo contrario.

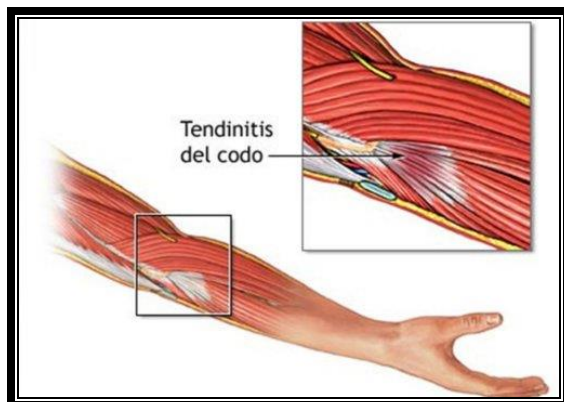
Mala posición:

es lo primero en lo que se fija el Osteopata cuando un músico visita su consultorio manifestando dolor físico, es muy importante la posición, ya que al realizar movimientos repetitivos, estableciendo una postura fija durante varias horas, genera un malestar en el cuerpo que se traduce el dolor, contractura y termina en la lesión.

Entre Las Más Diagnosticadas Se Encuentran

La Tendinitis

Los tendones, estructuras elásticas que se encuentran uniendo músculos y huesos en las articulaciones, cuando los tendones afectados por medio de un daño se inflaman, mayormente del bíceps.



<https://disabilitycreditcanada.com/wp-content/uploads/2015/08/tendinitis-300x240.jpg>

Esto produce un dolor punzante, a esta afección se la denomina tendinitis, y la sufren la mayor parte de los instrumentistas de cuerdas, tales como, pianistas, guitarristas, bajistas, chelistas, violinistas etc. y los instrumentistas de viento.

Causas

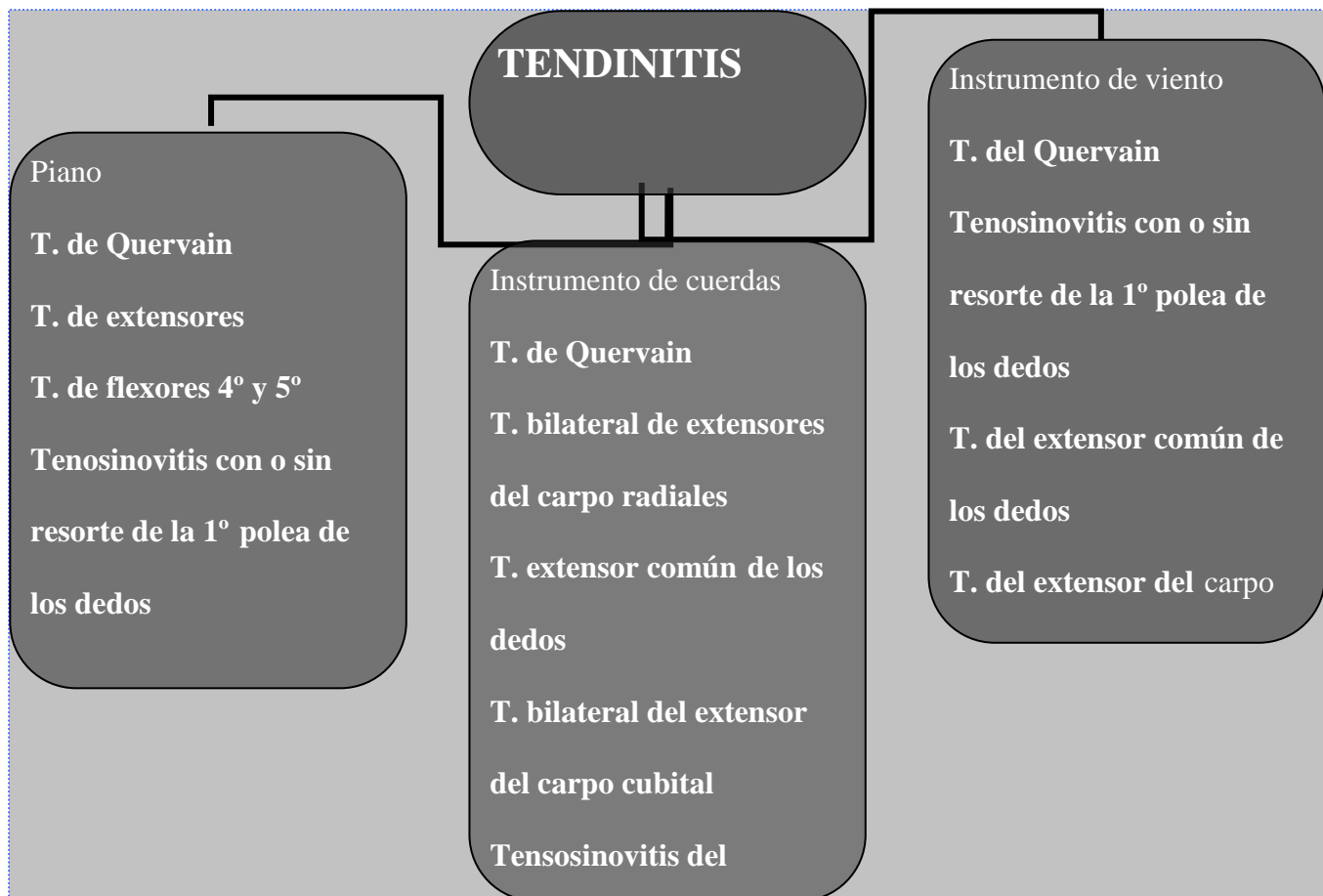
La principal causa son la cantidad de movimientos repetitivos que realiza el instrumentista, sobrecargando la zona.

Esto ocurre comúnmente en la zona de los dedos, muñeca, codo y hombro, debido a la exigencia y velocidad con que puede ser manipulado el instrumento.

Prevención

La mejor manera de prevenir dicha afección, es realizando calentamientos y estiramientos previos a tocar, teniendo en cuenta los tiempos de descanso intercalando diferentes ejercitaciones, y en el caso de manifestar un dolor aunque sea leve, se debe detener la practica sin desmerecer el dolor. Sin duda, esta es la mejor forma de prevenir la lesión, cuidando el cuerpo, el primer y mas importante de los instrumentos.

A continuación se muestra un diagrama de flujo, donde se relaciona a los diferentes instrumentos que más acción participativa tienen dentro de esta enfermedad, señalando el lugar al que afecta de acuerdo al desgaste o esfuerzo que demande.



Síndrome De Sobreuso Muscular

El síndrome de sobreuso muscular o trauma acumulativo, se da en músicos por la acción repetitiva de movimientos con una postura deficiente frente al instrumento. Surge cuando un tejido, músculo, hueso, ligamento o tendón recibe una exigencia más allá del límite, esto provoca pequeños traumatismo y rupturas con sangrado y edema que a medida que transcurre el tiempo se repite y rara vez llega a percibirse una curación por completo.

Se realizo un estudio donde se observo a un pianista mientras tocaba una pieza de Mendelsohn, la cual tiene una duración de 4.03 minutos, el instrumentista lo interpreto con 5,595 notas y realizo 72 movimientos de dedos por segundo.

El esfuerzo físico es muy notable y se debe reflexionar acerca del sobreuso ante la práctica



rutinaria en cada instrumentista.

Ningún músico escapa de esta patología, lamentablemente, el ejercicio de su profesión lo genera casi inevitablemente, pero de todas formas se puede prevenir.

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSKuu5jdgEDezOW4UFA1ptFnqDLznTJS3tGUUuPsh0bu7C2HHQ>

Prevención

La forma de evitar este síndrome deriva en adoptar posturas correctas y conectar dichas posturas con el descanso adecuado entre cada ejercicio u repetición que ejerce cierta presión. Previamente a la práctica se debe calentar sin el instrumento, únicamente aplicando las debidas técnicas, estirando y alongando; Si se lleva la practica entre lapsos de 30 minutos, descansar 5 minutos mínimamente o 15 minutos si la practica será de 45 minutos. Es muy importante no tomar los dolores a la ligera, ya que un descuido conlleva a lesiones graves y en muchas ocasiones a la inactividad del artista, acabando con su profesión



<http://coastalliedhealth.com.au/wp-content/uploads/2012/09/low-back-pain.jpg>

El Músico Un Atleta Del Arte:

“la música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo”

Platón

La medica argentina Adriana Pemoff, presidente y fundadora de las manos del músico, la primer fundación latinoamericana dedicada a la medicina de las artes compara a los músicos con atletas porque tal y como comenta Pemoff, en ambos casos se desarrollan las actividades mas allá de los límites propios, moviendo las manos y los pies de manera sorprendente, con una velocidad y fluidez inimaginable, del mismo modo que mueve la piernas un corredor de competencia a lo largo de cien metros libres, con movimientos rápidos coordinados y complejos; de todas maneras cabe destacar una gran diferencia entre ambas disciplinas, que radica en el cuidado medico al que se someten dichas acciones; en el caso del atleta profesional quien durante su carrera cuenta con un plantel medico que va desde un kinesiólogo , traumatólogo hasta un fisioterapeuta a su servicio, quienes por medio de varios tratamientos previenen y se anteceden a cualquier eventual lesión o daño con la intención de evitar el deterioro o desgaste muscular del individuo y es aquí, que como se mencionó anteriormente, radica la gran diferencia; el músico entrena solo, muchas veces es reconocido como trabajador independiente , ya que no cuenta con seguimiento o apoyo medico y ante la aparición de la dolencia simplemente decide tomar las riendas del caso, sin tener en cuenta (la mayoría de las veces) la prevención, que es sin duda la base de la pirámide de un músico, anteceder a una enfermedad es mucho mejor a combatirla luego, de sufrir el daño, los mejores músicos cuentan con un equipo detrás suyo, por lo que mas allá de hacer un trabajo individual excelente al ejecutar su instrumento, es necesario que no

se considere un llanero solitario y tenga un seguimiento periódico con profesionales de la salud.

Otro dato realmente revelador acerca de la capacidad de un músico, en este caso, un baterista, estudio realizado por el Dr. Marcus Smith especialista en medicina deportiva de la Universidad de Chichester, Inglaterra, afirma que los bateristas de una banda de rock tienen la misma resistencia y energía que un atleta profesional.

Este estudio se realizó sobre Clem Burke, que es un baterista conocido principalmente por su participación en Blondie y The Romantics. Conectaron al músico a un equipo que medía su ritmo cardíaco y así poder ver su consumo de oxígeno y niveles de ácido láctico en sangre. Los datos fueron reveladores, en las pruebas, el músico llegó a aumentar su ritmo cardíaco a 190 latidos por minutos, esto quiere decir que necesita una resistencia física excelente para estar en forma y poder realizar su trabajo. Además dijo que en un concierto de una hora, el baterista puede quemar entre 400 y 600 calorías.

Volviendo entonces a la comparación anteriormente mencionada, si hablamos de exigencias al mismo nivel tanto para el deportista como el artista; deben contar sin excepción con su plantel médico, lo cual sería lo ideal, pero en la realidad esto ocurre muy a menudo.



<http://coachingparamusicos.es/wp-content/uploads/2017/01/atleta.jpeg>

Tener un cuerpo tonificado y realizar periódicamente ejercicio, debería ser rutinario y de obligación para los músicos profesionales, no solo para evitar las lesiones sino también para lograr soportar físicamente de la mejor manera a la hora de la interpretación.

Ejercicios De Prevención

Dentro de la prevención cabe destacar la importancia que tiene el llevar la practica mediante lapsos de descanso, como así también lo hace un deportista profesional, entrenando 45 minutos como máximo, con reposo de 15 minutos realizando ejercicios de elongación, calentamiento y estiramiento muscular, esto no solo mejora la habilidad en el instrumento sino que también evita futuras lesiones.

Se deben llevar a cabo antes y después de la practica; como bien dice el dicho “es mejor prevenir que luego curar”

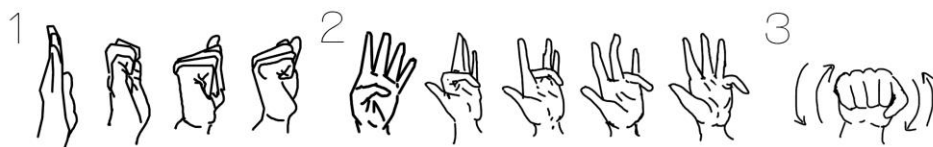
Calentamiento

Muy importante llevarlo a cabo antes de comenzar con la practica, sin el instrumento, ya que buscamos la utilidad y el beneficio antes de tocar.

Consiste en poner en movimiento las zonas del cuerpo a utilizar y de esta manera lograr que entren en calor y así asegurarnos más agilidad a la hora de tocar y por supuesto, al no tocar fríos, evitar la lesión

CALENTAMIENTO

Muñecas - dedos



Codos y hombros



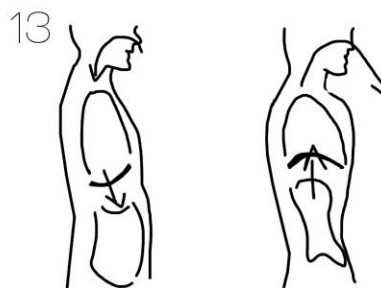
Cuello



Cara



Diafragma



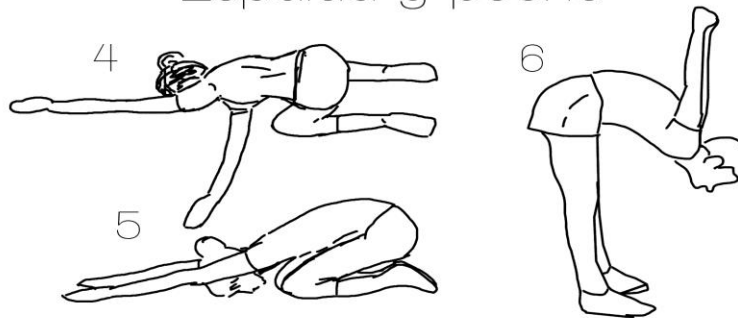
Estiramiento: El estiramiento se realiza una vez se finalice de tocar, tal y como los deportistas, para lograr estirar la musculatura y evitar así posibles contracturas futuras.

ESTIRAMIENTOS

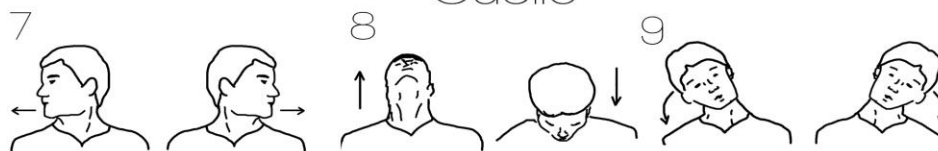
Brazos



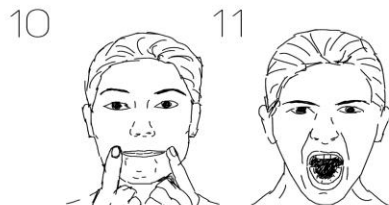
Espalda y pecho



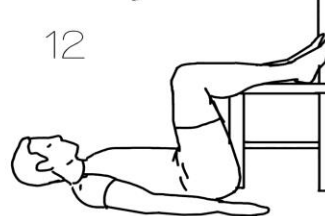
Cuello



Cara



Relajación



Se le realizo una entrevista a la fundadora de las manos del músico, quien comento el surgimiento de dicha fundación, los fines y datos relevantes del músico debido a su trayectoria y experiencia en medicina de artistas.



<http://www.aacmyrms.org/images/ex-presidente21.jpg>

Adriana Pemoff (13 de noviembre 2017) entrevistada por Díaz. J. Médica, división de ortopedia y traumatología. Hospital Juan A. Fernández, presidente y fundadora de *Las Manos del Músico*, la primera fundación latinoamericana dedicada a la medicina de las artes

¿Hace cuanto tiempo se especializa en la medicina abordada al músico?

En realidad no hay una medicina acá, yo me acerque hace 20 años, a nivel internacional hay lugares donde hay asociaciones científicas y en argentina nosotros tenemos nuestra fundación que se llama "las manos del músico". Los dos núcleos mas importantes son, Estados Unidos con una asociación que se llama Association for the Advancement of Creative Musicians , y en Paris, Francia esta médecine des arts , medicina de las artes. Nosotros hace 20 años que estamos trabajando es algo muy sólido pero no tenemos una asociación, sino una fundación.

Según su experiencia ¿podría comentar cuales son las afecciones más comunes entre músicos?

Si, las afecciones mas comunes, sin duda son las músculo-esqueléticas y dentro de ellas, los síndromes por sobreuso, esto tira por tierra el tema del cuco por la tendinitis, ósea todo lo que es músculo-esquelético, es muy frecuente y son casi el 60 % de las lesiones y dentro de ese porcentaje hay masomenos un 58% que son síndrome por sobreuso, o como dicen los americanos “Overuse injuries”, en cambio acá se habla de la mialgia.

¿Por qué motivo suelen dar dichas lesiones?

En general, se producen por alteraciones en la ejecución del instrumento, por alteraciones posturales, problemas de técnica, problemas del instrumento propiamente dicho, aumento de las horas de estudio, sin tener conciencia del cuerpo, el músico no reconoce su cuerpo, el deportista reconoce su cuerpo y sabe que lo tiene que cuidar, el músico lo único que tiene son manos para tocar un instrumento y el cuerpo no existe, entonces la patología es del cuerpo frente al instrumento porque no hay una relación simbiótica cuerpo instrumento donde el músico reconozca lo importante de cuidar su cuerpo.

¿Qué tratamiento es el más recomendado por usted?

Depende de las patologías, obviamente, pero el primer tratamiento, que diría preventivo, es aprender a usar el cuerpo, aprender a calentar, aprender a hacer descansos en los periodos de tocar y aprender a alongar, exactamente que un deportista, si bien la actividad es diferente y se usan otro tipo de músculos, es el mismo cuidado que hay que tener, entonces lo mas importante del tratamiento es la prevención. nosotros tenemos un cuadernillo de prevención de lesiones, y una vez que presentan la lesión hay que ir a tratar los síntomas, que se hace por medio de kinesiólogos, profesionales, con rehabilitadores que saben de músicos, donde no se usa prácticamente nada, la rehabilitación se da viendo al músico tocar el instrumento y con los mismos músicos que están entrenados en los cambios de técnica, llevar una vida sana, entre comillas, no se trata de una sanidad absoluta, pero si hacer un deporte aeróbico y eventualmente hacer actividades que mejoran el rendimiento musical, que no tiene que ver con la ejecución del instrumento, como son, tai-chi , Feldenkrais, actividades extramedicas que mejoran el vinculo de interfase, músico-instrumento.

En proporción. ¿La mayoría de músicos que recibe en su consultorio, lo hace lesionado o suelen ser más precavidos al preferir prevenir?

El 99,99% de los músicos son lesionados, la mayoría de los músicos buscan informarse, nosotros tenemos talleres que no tienen que ver con talleres de medicina, sino que son talleres en donde trabajamos en conjunto, un grupo de músicos, con médicos,

rehabilitadores, nutricionistas, psicólogos que generan una especie de caparazón alrededor del músico. Los artistas suelen hacer talleres como, por ejemplo, de ritmo, emoción y cuerpo, que es como la música pasa a través del cuerpo y no a través de las manos, pero muy pocos lo hacen.

Marco teórico II

Terapias y Tratamiento

Metodología

Como hemos visto, el músico puede lesionarse y también puede evitar dicho daño siguiendo métodos de prevención y mejora de la calidad de vida; pero, de lo contrario, si esto no es llevado de forma correcta, y el artista sufre una lesión, como cualquier patología, requerirá atención y cuanto antes sea intervenido, mejor y mas acelerado serán los resultados, por lo que es fundamental consultar un especialista y llevar un seguimiento con el mismo, y así, evitar que la sobrecarga y exigencia del artista y el poco cuidado de su primordial instrumento, el cuerpo, lo lleve a abandonar su instrumento.

El tratamiento incluye una serie de terapias, especialmente adaptadas al músico y a mejorar en cuanto a postura acompañado de ejercicios especialmente preparados para tratar la zona en donde se haya originado el daño, por lo que cada profesional se maneja de acuerdo a la lesión y el lugar de localización de la misma.

Si bien los ejercicios recomendados para prevenir la lesión, también pueden ser usados como terapia; es recomendable ante los primeros signos de dolor o anomalías, reposar, reducir e incluso dejar por un tiempo el instrumento y su exigencia para darle respiro a la zona afectada y así poder observar si la dolencia es paulatina o continua en el tiempo, aun sin la exigencia constante. De lo contrario el riesgo de empeorar aumentara, prolongando así el tiempo de recuperación y haciendo que la dolencia se haga crónica. Si la afección

desaparece, seguramente se trato de un cansancio muscular, de todas maneras, se debe tener cuidado y precaución con volver a condicionarlo, retomando un ritmo de estudio de manera paulatina.

Como hemos mencionado, el músico es considerado un atleta de alta categoría, por lo que el tratamiento debe consistir en utilizar su recuperación de la misma manera que lo hace un deportista, incluyendo las mismas terapias utilizadas por especialistas en medicina deportiva

Podemos señalar las especialidades comúnmente utilizadas por los músicos para tratar dolencias relacionadas a la postura, tales como:

- ✓ Osteopatía
- ✓ Quiropráctica
- ✓ Traumatología
- ✓ Fisioterapia

Y como complemento a esto algunos recomiendan

- ✓ Acupuntura
- ✓ Shia Tzu

Osteopatía:

Estudia los trastornos estructurales y mecánicos del cuerpo centrándose en músculos, huesos y otros tejidos, a través de la utilización de masajes localizados y distintas manipulaciones que permiten que el cuerpo funcione adecuadamente, tales como reequilibrar articulaciones que se encuentran en posición incorrecta y lograr así recuperar el movimiento en general.

Quiropráctico:

Este profesional alivia el dolor manipulando las articulaciones, especialmente la de la columna vertebral, con técnicas parecidas a las del osteopata.

Se puede emplear para tratar desorden a nivel articular, muscular y de columna

Traumatología:

En dicha práctica se utilizan comúnmente fármacos (antiinflamatorios y analgésicos)

Fisioterapia:

Se aplican ejercicios de rehabilitación y el la clave del éxito.

Se entrevisto a un profesional de la salud, Osteopata y kinesiólogo, especializado en cuidados del músico, quien comento los casos que comúnmente se presentan en su consultorio y la forma de resolución de los mismos.

Vidal Nicolás (2017 noviembre 02) Entrevistado por Díaz. J. G. Licenciado de la UBA en kinesiología y fisiología

¿Cuáles son las afecciones más comunes en músicos, que trata?

Las afecciones mas comunes que recibo a diario en mi consultorio se deben a tendinitis, a nivel de los músculos de las manos, tanto los flexores como los extensores de muñeca, actualmente atiendo a varios violinistas, guitarristas, tengo algunos que tocan viola. También contractura a nivel cervical. Síndrome de los desfiladeros, debido a compresión de los nervios que van a los miembros superiores, dicha afección se puede dar a distintos niveles, tanto a nivel de la columna como a nivel de los músculos que atraviesan dichos nervios hasta llegar a la punta de los dedos, cuando hay contractura de estas musculaturas o de las distintas estructuras, los pacientes presentan parestesia, debido al adormecimiento de los dedos.

¿Qué tratamiento considera de acuerdo a su experiencia, que es el mas frecuente y eficiente?

Teniendo en cuenta que las patologías anteriormente nombradas se dan principalmente por posturas y movimientos que son sostenidas mucho tiempo, varias horas al día y movimientos que se repiten con mucha frecuencia en el día, por lo que como tratamiento a lo primero que apunto es en recomendaciones en kinefilaxia, en prevención, corrección de postura en la que se toca el instrumento, siempre les pido que traigan el instrumento musical, claro de ser posible, para poder evaluar cual es la postura que adopta al tocar, es fundamental, por eso ese es el pilar en el que me baso arranco por ahí, tratando de corregir lo que se esta haciendo mal, porque si no se corrige, cualquier tratamiento que aplique será difícil lograr una evolución si no se repara la causa principal.

Trabajo mucho con técnicas miofasciales, principalmente para alongar musculatura, alongar la fascia que une los músculos, trabajo también con manipulaciones a nivel vertebral para liberar las vértebras que se encuentran hipomóviles, esto mejora muchísimo la innervación de todas las estructuras, y por supuesto técnicas puntuales, dependiendo el caso, pero a groso modo son técnicas miofasciales, de elongación de stretching, de energía muscular, muy utilizada para aflojar músculos que se encuentran muy tensos y por ultimo, se trabaja en la reeducacion del gesto motor que practican todos los días, eso es muy importante, luego de liberar todo lo que se encontraba trabado y lo que funcionaba mal, se lleva a que el paciente haga el gesto motor lo mejor posible, para evitar retroceder en el proceso.

Luego de una lesión ¿hay vuelta atrás?

Si, por supuesto, suelo tener buenos resultados, no solo por el tratamiento en el cual me aboco, sino también, por la educación del paciente, corregir esas cosas que estaban provocando la lesión o patología por la cual consulta el paciente.

Con dicha corrección mas el tratamiento manual que realizo, si se revierten muy bien las lesiones y no suele repetirse de la misma manera si aparece a futuro la lesión será en distinta zona del cuerpo y ahí se inicia nuevamente el proceso de evaluación para conocer que esta sucediendo y que es lo que el paciente esta realizando incorrectamente, si no es que tuvo algún traumatismo, algo puntual, por lo que se evalúa todo el gesto motor y se arranca de nuevo.

Marco Epidemiológico

La fundación las manos del músico realizo un estudio en junio del 2011, en donde se tomaron 202 músicos (aquellos que se dedican a la enseñanza, estudio o ejecución del instrumento) en un rango de edades de 11 a 74 años.

Se obtuvieron las siguientes Cifras

El 60% de los lesionados son menores de 30

Casi el 50% tiene entre 21 y 30 años

El 69% son varones



El 41% de las lesiones fueron provocadas por el uso de la guitarra (64% guitarra clásica, 25% guitarra electroacústica y el

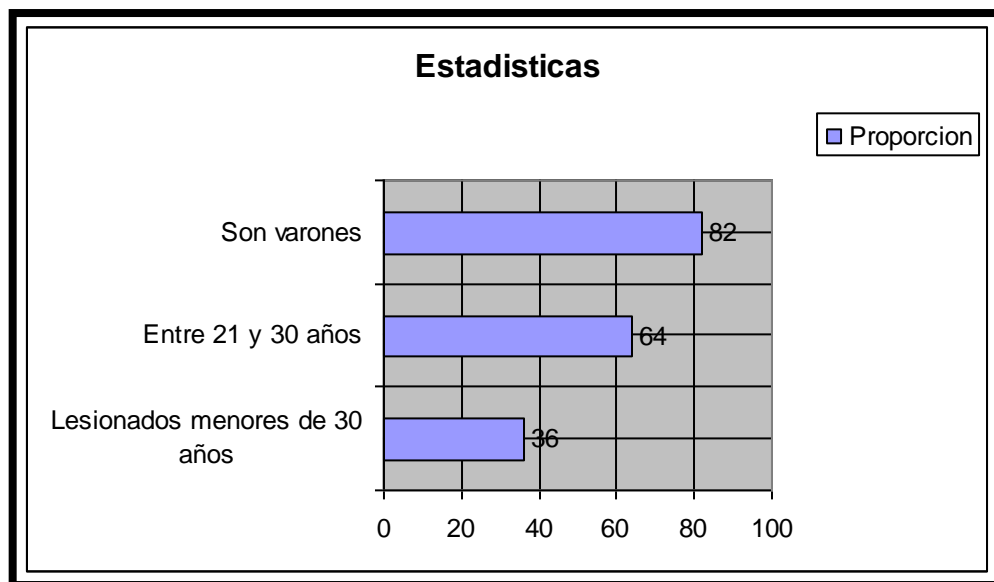
11% bajo) el 27% por el piano y el 10% por el violín

Se puede observar el gran número de lesiones provocadas a instrumentistas que manipulan la guitarra con un porcentaje del 41 %. Dicho estudio menciona, también que la mayor parte de las lesiones ocurren a nivel del músculo y tendón, siendo el síndrome de sobreuso el más frecuente presente en el 51% de los casos.

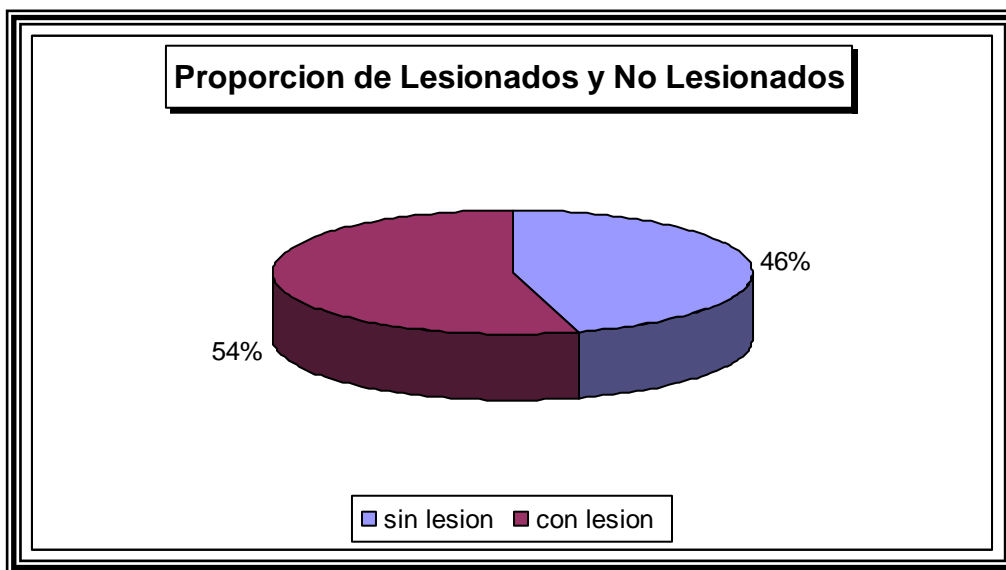
La alumna Díaz. J, realizo una encuesta, con el objetivo de actualizar los datos obtenidos por la fundación.

Se encuestaron 134 músicos (noviembre 2017) de diferentes entidades musicales, entre ellas el conservatorio Julián Aguirre (Hipólito Yrigoyen 7652, Lomas De Zamora); Escuela De Música Popular De Avellaneda (EMPA-Vélez Sarsfield 680). Instituto De Música Misión (Benavides 125-Monte Grande).

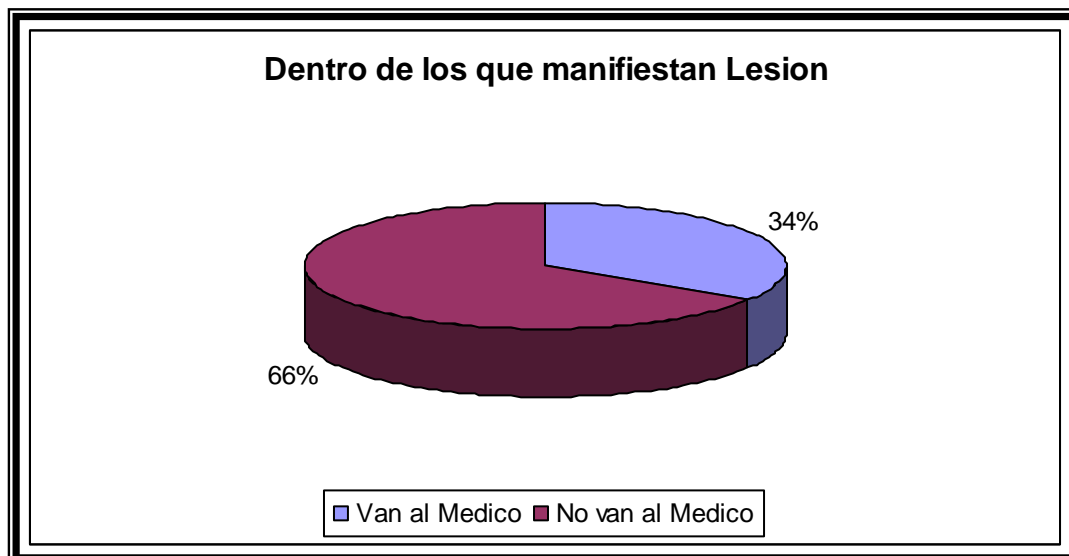
Obteniendo los siguientes resultados:



Se observa entre los músicos como el 82% son hombres, el 64% tienen entre 21 y 30 años, dentro de ellos el 36% son lesionados.

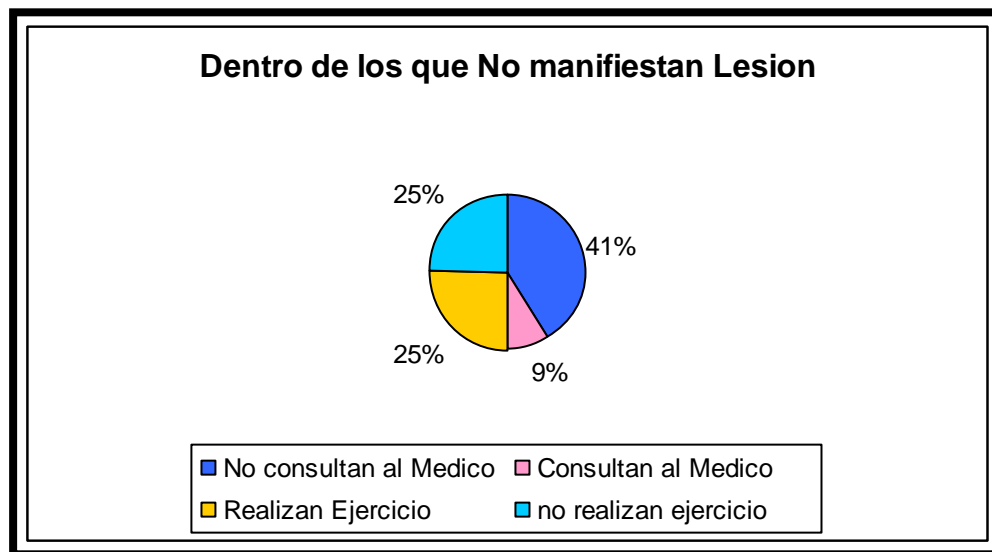


Se nota que el 54% de los músicos manifestó sufrir una lesión, ya sea aguda o crónica, debido al sobreuso del instrumento y a la incorrecta manipulación de las diferentes técnicas.

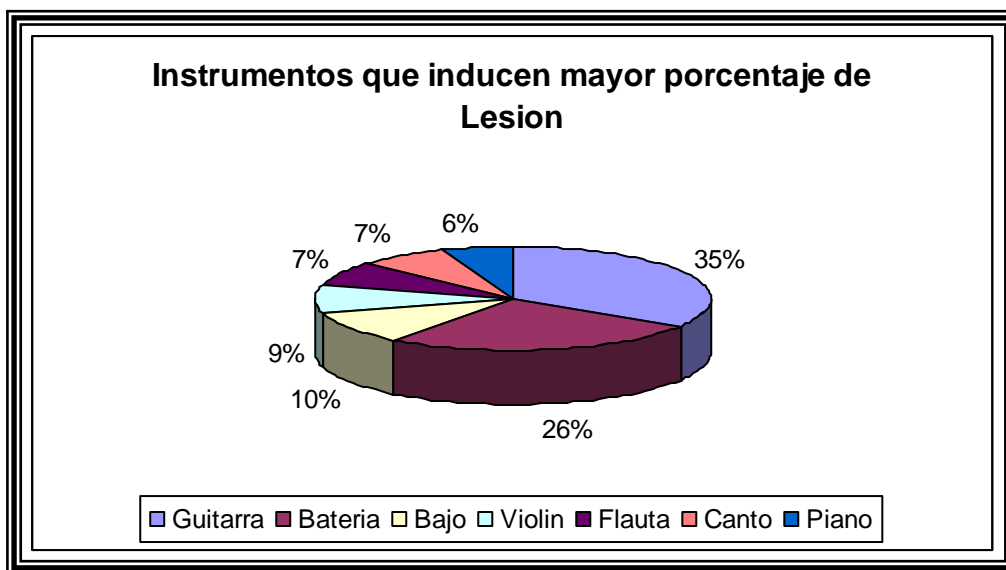


Dentro de los lesionados se percibe que el 66% de ellos no consulta al medico habitualmente, muchos manifestaron hacerlo únicamente cuando la lesión se desencadenó, y requiere tratamiento. De hecho varios han comentado que asistieron al medico al inicio de sus carreras, por requerimiento de la institución en donde decidieron estudiar, pero de haberlo elegido, no lo hubieran hecho, tal es así que muchos ante una dolencia o molestia, prefieren auto-diagnosticarse, son muy pocos los casos que llevan un seguimiento medico ya sea por prevención y/o cuidado, o por el simple hecho de haber sufrido una lesión crónica y esperar no recaer en ella nuevamente.

En pocas palabras la mayoría de los músicos no son conscientes de su cuerpo y lo sobreexigen mas allá del limite, hasta que llega el punto que necesitan ser tratados y solo en ese momento deciden consultar a un profesional. Los números hablan por si solos.

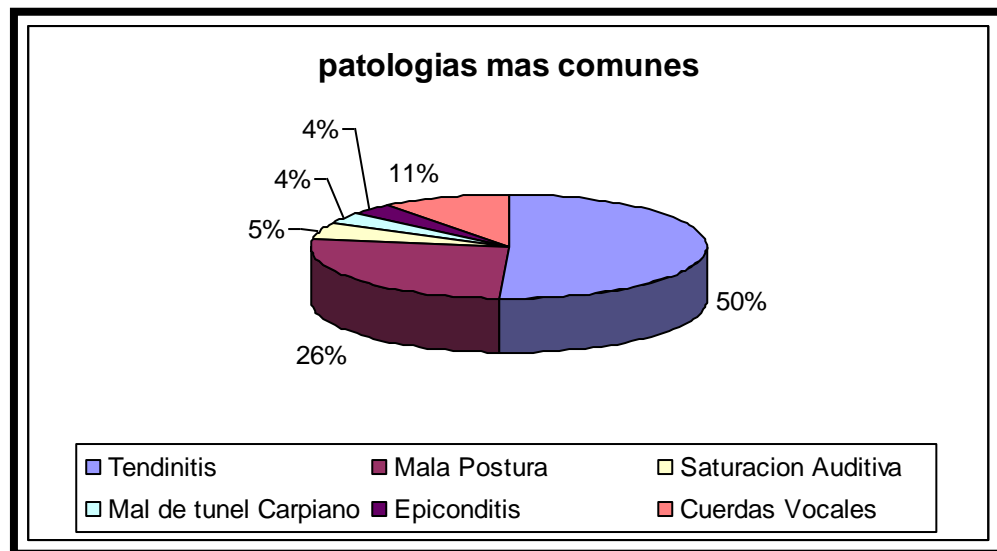


Dentro de los no lesionados una proporción del 41% no consulta al medico, pero manifiestan realizar ejercicios previos y posteriores a la practica como calentamiento y estiramiento, sin el instrumento, de acuerdo al tipo de actividad que desempeñan, utilizando esta medida como fuente de prevención a lesiones.

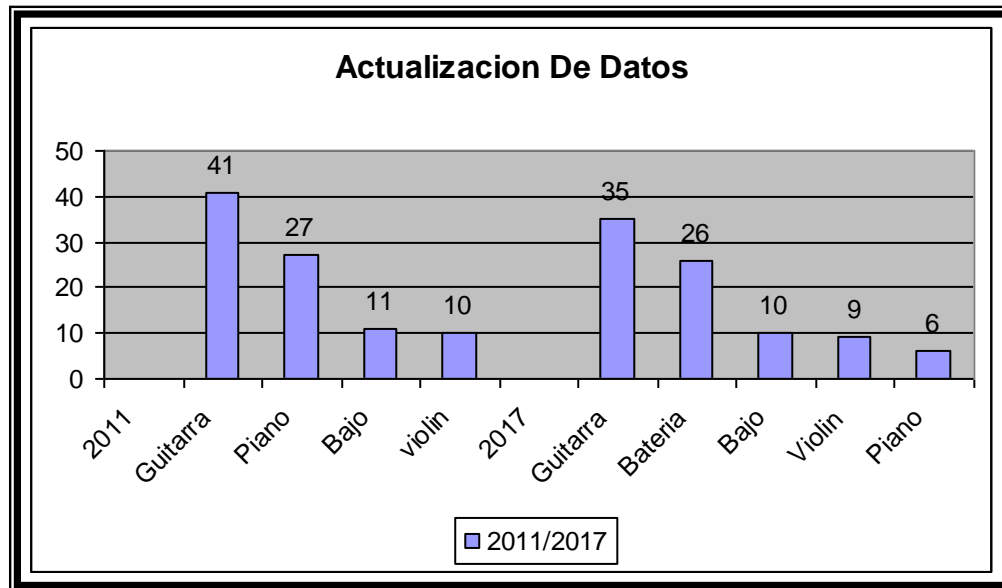


Dentro de las lesiones mas frecuentes, se encuentran la guitarra encabezando la portada de afecciones con el 35% de los casos, seguidamente la batería con el 26%; bajo con un 10%, violín con el 9% de los casos, flauta y canto presentan un 7% de afección y por ultimo el piano con un 6%.

Podemos observar como llevan la delantera los instrumentos de cuerda, (guitarra, bajo, violín y piano) dentro de las afecciones más comunes



Dentro del grupo estudiado, las lesiones por tendinitis lideran con el 50% de afectados, mientras que las provocadas por la mala postura tienen el 26%, el 11% corresponde a lesiones en las cuerdas vocales, por esbozo nodular, el 5% se debe a afecciones en el órgano del oído, por saturación auditiva; el grupo analizado presenta este porcentaje, aunque, en general, la mayoría de los músicos sufren esta afección en mayor o menor proporción, debido a la continua exposición ante sonidos de altos decibeles, ya sea en conciertos, ensayos o producciones, los artistas están continuamente exhibiendo el órgano auditivo, y este en su totalidad se considera un órgano muy sensible. Por ultimo por el 4% las lesiones causados por el mal de túnel carpiano y epicondritis.



De acuerdo a lo propuesto, se realizo la comparación y seguidamente la actualización de los datos obtenidos en estudios anteriores, con el fin de conocer la variación y modificación de dichos sucesos.

El grafico muestra los instrumentos que mayores afecciones demostraron dentro del periodo de 6 años, podemos divisar como fueron cambiando y trasformándose dichos porcentajes.

Se distingue como dentro del corriente de las lesiones, las provocadas por instrumento de cuerda, tales así como guitarra, bajo, violín y piano permanecen en el tiempo, siendo modificadas porcentualmente pero sin abandonar la lista.

En cuanto a guitarra podemos observar una disminución del 6% a lo largo de un periodo de 6 años, por lo que se podría aducir que ha sido debilitado 1% cada año las lesiones en instrumentistas dedicados a la guitarra.

Notamos como un nuevo miembro integra la lista de los instrumentos que mas afecciones en general causan, la batería, se impone con el 26% de afección, instrumento que en el 2011 no formaba parte de listado general según el estudio realizado por la fundación *las manos del músico*.

Las lesiones por manipulación de piano pasaron de ser del 27% en el 2011 a un 6% en la actualidad.

El daño por uso del bajo y violín disminuyeron un 1%.

Conclusión

Disfrute del tema en cuestión, lo elegí porque noté la cantidad de músicos conocidos que sufren diferentes afecciones y estudiar las patologías me pareció ameno. Soy músico, manipulé guitarra desde chica y batería hace 5 años, además soy profesora en la escuela de música EDAA, en donde enseño batería y lenguaje musical. Disfruto la música en primera persona. Se de su efecto placebo al interpretar una pieza musical con satisfacción. Puedo hablar de música, puedo hablar de instrumento. Pero lo que los músicos siempre olvidamos, y eso, lo he notado con el tiempo, pero más aún al realizar el trabajo de investigación y poder estudiar al músico de cerca, formular una encuesta que se adapte al estudio en cuestión pero también a resolver las patologías comunes, por lo que pude observar la falta de cuidado del instrumento corporal, ante la exigencia de llegar a una presentación, el músico puede olvidarse de su cuerpo y sobreexigirlo exprimir todo de si, para ser excelente y dar lo mejor de uno, es aprovechable, claro que si. Pero no se tiene en cuenta al instrumento principal, el cuerpo y la afección a futuro. Hablo por mí también. Antes de realizar este estudio no tenía en cuenta la importancia de tener periódicas visitas con un profesional de la salud que pueda ayudarme a prevenir la lesión. Mientras realizaba las diferentes encuestas me sentí tan identificada ante la negativa de la mayoría al responder con optimismo la carencia de visitas al medico que tenían a lo largo de sus carreras. Recuerdo una película que vi hace un tiempo “whiplash” en donde muestra como un estudiante, Andrew Neiman, ambicioso baterista de jazz, comienza a estudiar en el conservatorio del este, queriendo convertirse en uno de los grandes, y alcanzar así la cima,

Por lo que se esfuerza hasta llegar a su propio límite para lograrlo. Comienza a formar parte del conjunto musical de un director conocido por implementar aterradores métodos de enseñanza, esto cambia la vida del joven, lo que hace que su pasión se convierta en obsesión, comienza a aumentar drásticamente sus horas de estudio. En una escena se



<http://www.elspectadorimaginario.com/assets/WHIPLASH-02.jpg>

puede ver el redoblante manchado de sangre, (lo cual me pareció una exageración) mostrando el nivel de exigencia al que había llevado su cuerpo el estudiante. Sin duda me encantó la película. Aunque no puedo dejar de destacar esto, muchas veces dentro del ámbito musical, no esta mal visto tener lesiones visibles a exhibir.

Una vez mas, llevado a la ficción, por supuesto, podemos ver la cantidad de descuidos de la salud que se cometieron no sólo en una película, Sino que en la vida misma, sucede.

Para culminar, la música es hermosa en su ejercicio, todo lo que a través de ella se transmite es, científicamente comprobado, medicina para el alma, la libertad, la autenticidad surgen de ella; Lo cierto es que hay descuidos en el mundo musical del cuerpo en general, este estudio intenta concientizar al artista en el ejercicio de su profesión, pretende mejorar su calidad de vida y evitar lesiones que impidan continuar ejerciendo su pasión, resaltando la importancia de la prevención y la correcta ejecución de técnicas, lo hemos visto a través de los profesionales en el área medica, que tan amablemente han contribuido para dejar en claro lo realmente importante para un músico a la hora de sentarse a tocar, mas allá de lograr un sonido atractivo, de lindas combinaciones de melodía,

armonía y ritmo, lograr cuidarse a si mismo, entender las señales de alerta que el cuerpo brinda y responder a ellas. Y lograr así, seguir manteniendo a su publico exigente, contento.

Datos Del Método

- **Autora:**

Díaz Johanna

- **Coautora:**

Silvina. A. Pérez

- **Característica etárea:** se estudio una población centrada en capital, alrededores y provincia

- **Método descriptivo:** cualitativo

- **Tiempo de duración:** 4 meses

- **Costos:** mínimos

- **Institución:** INSTITUTO DE FORMACION TECNICA SUPERIOR N°10
Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.

- **Año de cursada:** 2° cuatrimestre, año 2017.

- **Colaboración:**

- Adriana Pemoff. Dra. y fundadora de las manos del músico
- Nicolás Vidal. Osteopata y kinesiólogo especializado en medicina del músico

- **Medios utilizados:** Excel, Word, Google.

- **Carrera:** Técnico Superior en Análisis Clínicos (TSAC)

Lista De Referencias

Jaume Rosset Llobet y George Odam (2010). *El Cuerpo Del Músico*, EL. Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento

<http://www.riusfrancesc.com/prevencio-lesions.pdf>

Fundación *Las Manos Del Músico*

Tomás Martín López (2015). *Como Tocar Sin Dolor*, Tu cuerpo tú primer instrumento, Ejercicios para la prevención y tratamiento de lesiones en músicos

Jaume Rosset Llobet y Silvia Fàbregas Molas (2005) *A Tono* Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico

<https://www.venezuelasinfonica.com/musicos-de-alto-rendimiento-lesiones-musculoesqueleticas-en-los-musicos>

<https://www.infobae.com/2011/06/07/586241-un-novedoso-estudio-las-lesiones-mas-sufridas-los-musicos/>