

## Continúa tu carrera musical SIN dolor

Carlos González González<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fisioterapeuta. Especialista en lesiones de los músicos.

La Fisioterapia para los músicos llega tarde. La gran mayoría de los músicos no saben a quién acudir. Hay fisioterapeutas especialistas en muchos otros campos. ¿Por qué no para los músicos? Lo necesitan igual o más.

Mientras me especializaba en Fisioterapia en la Música, me preguntaba “¿cuál será el motivo por el cual los músicos no acuden a un fisioterapeuta?, ¿no conocen a nadie especializado en sus lesiones, que conozca cómo trabajan? y ¿desconocen este campo o realmente no les importa? Me dispuse a comprobarlo.

Elaboré un cuestionario y pregunté a alumnos del Conservatorio Profesional de Música Gonzalo Martín Tenllado de Málaga y Conservatorio Superior de Aragón. Este cuestionario recogía datos sobre: instrumento que tocaba, edad, horas de ensayo, deporte que practicaba, si realizaba ejercicios de estiramiento o calentamiento, dolor mientras tocaba, dolor en actividades de la vida diaria que asociara a la práctica del instrumento y zona de mayor dolor. Además se les preguntó si pensaban que fortaleciendo la zona dejaría de doler y si habían acudido a fisioterapia y porqué.

Participaron 60 alumnos con edades comprendidas entre los 12 y 13 años (17 alumnos) y 20 y 22 años (43 alumnos), siendo 40 % hombres y 60% mujeres. Los instrumentos incluían viento madera (oboe, flauta travesera, clarinete), viento metal (trompeta, bombardino), viento teclado (órgano, acordeón), cuerda frotada (violín, viola, cello), cuerda punteada (guitarra, arpa) cuerda golpeada (piano) y percusión.

Los resultados fueron los siguientes. El 41,1% de los alumnos de edades comprendidas entre 12 y 13 años refirió dolor casi siempre o, a veces, al tocar el instrumento (peso, postura, gesto repetitivo) en espalda y cuello principalmente.

Por otro lado, los alumnos de edades comprendidas entre los 20 y 22 años mostraron una mejor conciencia corporal y de prevención mediante estiramientos. Sin embargo, el 53,4% refirió dolor o molestia en espalda o brazos y manos con una práctica diaria de cuatro horas de media.

La expresión “no voy al fisio porque solo me duele cuando toco” fue común entre los alumnos de 12 y 13 años. Esa expresión demuestra que estos alumnos asociaban tocar con tener dolor; lo veían normal. En mi opinión, esto es sorprendente; tocar un instrumento debe llenarte y gustarte en los comienzos, no producirte dolor. Además, la media de práctica diaria con instrumento fue de 45 minutos en estos alumnos de grado medio. Pienso que **será difícil continuar y querer ser músico profesional si desde tan joven tu instrumento te produce dolor.**

En el caso de los alumnos de 20 a 22 años, siete de ellos no consideró necesario ir al fisioterapeuta o sólo irían “si el dolor fuera muy fuerte”. Las zonas más comunes de dolor fueron la espalda, el cuello y los hombros, además de dedos, las muñecas y los codos. Teniendo en cuenta que la media de práctica fue de 4 horas de media diarias, eso podía explicar que las manos, muñecas y codos sufrieran con la constante repetición.

El 81,6 % de los alumnos consideró que fortaleciendo la zona que más utilizaban en su instrumento el dolor sería menor. Pienso que esto es un error, ya que **la práctica constante y de repetición a la que somete a su cuerpo no debe ir acompañada de más ejercicio de repetición o fuerza**. Lo aconsejable en estos casos es la compensación muscular o realizar ejercicios de no mucha carga ni intensidad a modo de recuperación u oxigenación.

En definitiva, pienso que queda mucho por dar a conocer a los músicos y es necesario promover la fisioterapia en este colectivo. Es necesario que entiendan que su cuerpo es su arma de trabajo, algo que algunos solo ven cuando ya es demasiado tarde y su lesión llega a impedir que toquen sin dolor.

**ippsm**

---

Instituto de Posturología y Promoción de la Salud del Músico  
[www.ippsm.es](http://www.ippsm.es)