

Lesiones más frecuentes de los músicos

Javier López Pineda¹

¹Fisioterapeuta. Director del Instituto de Posturología y Promoción de la Salud del Músico.

La prevalencia de síntomas musculoesqueléticos es alta en los músicos. Se estima que entre el 70-80% de los músicos padecen un problema de salud relacionado con la práctica musical. Y dentro de este grupo, el tipo más frecuente (60-70%) es musculoesquelético.

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son los “**problemas de salud del aparato locomotor, es decir, de músculos, tendones, esqueleto óseo, cartílagos, ligamentos y nervios**” (OMS, 2004). El resto son trastornos del movimiento (como la distonía focal), maloclusiones, problemas de la piel, pérdida auditiva, ansiedad y depresión principalmente.

Estos TME pueden desencadenar desde molestias leves y pasajeras hasta lesiones irreversibles y discapacitantes. Tanto es así que la OMS y La Agencia Europea para la Salud y Seguridad en el Trabajo los han calificados como temas prioritarios de la Salud Ocupacional.

SÍNTOMAS Y LOCALIZACIÓN DE LOS TME

Los TME se manifiestan en forma de **dolor, tensión muscular, debilidad muscular y pérdida de control motor**.

Las zonas más afectadas en los músicos son **el cuello, los hombros, la espalda y las manos**.

Algunos TME, como el síndrome del túnel carpiano, son específicos debido a sus síntomas bien definidos. Otros no lo son tanto, ya que únicamente se observa dolor o incomodidad sin síntomas claros de que exista un trastorno específico (Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. 2007).

LESIONES MÁS FRECUENTES

Los TME más frecuentes son **las tendinopatías (como la tendinitis de De Quervain, la epicondilitis y la epitrocleitis, entre otras), el dolor lumbar, la cervicalgia y las compresiones nerviosas (como el síndrome del túnel carpiano y el síndrome del desfiladero torácico)**.

QUÉ CAUSA LOS TME

Normalmente no hay una sola causa, sino que suelen ser varios factores interactuando. Sin embargo, el **aspecto biomecánico es el principal factor responsable de los TME en los músicos**. Por ello los principales factores de riesgo a tener en cuenta son:

- Sostener o transportar el instrumento durante un tiempo prolongado.
- Realizar movimientos repetitivos.
- Mantener posturas o posiciones forzadas tanto del cuerpo en general como de algún segmento como puede ser el brazo, la mano, etc.
- Estar de pie o sentado mucho tiempo en la misma posición.
- Tocar en entornos de trabajo fríos.

QUÉ HACER PARA PREVENIR

Lo primero y más importante es que **el músico identifique a qué factores de riesgo está sometido y en qué grado**. Solo a partir de ahí, se podrán establecer medidas acertadas y personalizadas para tratar o prevenir la lesión. Si bien es cierto que algunas de estas medidas son sorprendentemente fáciles de llevarlas a cabo, otras se presentan muy difíciles. Por ello se recomienda que el músico sea asesorado por un especialista de la salud.

En el caso de los movimientos repetitivos y las posturas forzadas, ya han sido definidos en artículos anteriores, dando recomendaciones sobre cómo evitarlas o minimizar sus riesgos. En próximos artículos, se irán aportando enfoques más concretos y prácticos.

ippsm

Instituto de Posturología y Promoción de la Salud del Músico
www.ippsm.es