

# Cómo minimizar los riesgos de los movimientos repetitivos

Javier López Pineda<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fisioterapeuta. Director del Instituto de Posturología y Promoción de la Salud del Músico.

Recientemente me decía un profesor de música que la única manera que tiene un músico de aprender a tocar un instrumento es “repitiendo y repitiendo”, pero él mismo reconocía que había que hacerlo con el cuerpo en buen estado y sin posturas forzadas.

Tal afirmación es absolutamente cierta. Como también lo es que –y esto es algo que todo músico debe tener en cuenta- la repetitividad de una tarea está directamente asociada a la aparición de determinadas lesiones como son los trastornos musculoesqueléticos (TME), tales como dolor de espalda, cervicalgia, tendinopatías, compresiones nerviosas, entre otras. Y esto ocurre en todos los oficios y no solo en la música.

De hecho, por definición, **un movimiento repetitivo es todo aquel movimiento continuo y mantenido durante un trabajo que implica al conjunto osteomuscular, provocando en el mismo fatiga muscular, sobrecarga, dolor y por último lesión** (MSC, 2000). Por tanto, el propio concepto de movimiento repetitivo está ya asociado a dolor y lesión.

Entonces, podíamos preguntarnos lo siguiente: **¿cuánto se puede repetir determinado movimiento o gesto para que no genere ninguna dolencia?** o bien **¿de qué manera podemos minimizar los efectos perjudiciales asociados a la repetición de determinados movimientos que necesita realizar el músico para tocar?**

Primero, hay que decir que en la aparición de una lesión siempre van a participar aspectos individuales que tienen que ver con las características anatómicas y fisiológicas de cada uno, así como con la capacidad de adaptación a un nivel de carga a lo largo del tiempo. Pero, a pesar de esto, sí sabemos también que **si dicho gesto se hace con una fuerza excesiva, el tiempo de recuperación entre los ensayos es insuficiente y sobre todo, dicho gesto o movimiento se realiza en una postura o posición forzada, el riesgo de sufrir un dolor o lesión se incrementa enormemente.**

Por tanto, para minimizar los efectos de los movimientos repetitivos, damos tres recomendamos:

## 1. APLICAR LA FUERZA JUSTA Y NECESARIA

Si el músico es consciente de la fuerza que aplica, su intensidad va a disminuir sin menoscabar su capacidad de interpretación. Además, para ello no solo hay que tener en cuenta la cantidad de fuerza sino también su origen. Por ejemplo, la fuerza o energía que ejerce una mano o incluso un solo dedo al pulsar una tecla o una llave, no

debe iniciarse en la mano y ni siquiera en el antebrazo, sino en la cintura escapular. Dicho de otro modo, la energía o fuerza de la mano o un dedo empieza en la espalda.

## 2. NO TOCAR MÁS DE 50 MINUTOS SEGUIDOS

Es decir, realizar descansos de 10 minutos aproximadamente cada 50 minutos de práctica. Durante los descansos se pueden realizar ejercicios de estiramientos musculares que ayuden a la recuperación de los músculos más solicitados. Se trata, ésta, de una regla básica para prevenir lesiones, la cual debe respetarse en todo momento, incluso ante la preparación para un concierto o una audición, así como también después de pasar un periodo de tiempo sin tocar.

## 3. EVITAR POSTURAS FORZADAS

Como ya comentamos en el artículo anterior, las posturas forzadas son uno de los factores de riesgo principales en la aparición de dolor y lesión en el músico. Pues bien, **la combinación de los movimientos repetitivos y las posiciones forzadas es lo que con mayor fuerza se asocia a los TME**. En próximos artículos, daremos recomendaciones concretas por instrumento.

**ippsm**

---

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