

## ¿Qué es una postura forzada?

Javier López Pineda<sup>1</sup>

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

Dos son los factores de riesgo ya conocidos y evidenciados que producen lesiones en los músicos; nos referimos a las **posturas forzadas** y los **movimientos repetitivos**. Tanto uno como otro son capaces de producir en un tiempo relativamente corto de tiempo algún dolor o trastorno principalmente en el sistema musculoesquelético que afecte la capacidad para tocar. Hablaríamos entonces del dolor en la parte baja de la espalda, dolor en la parte alta de la espalda, cervicalgia, tendinopatías, compresiones nerviosas, entre otras, tal y como se recoge en los estudios publicados sobre patología del músico.

Pero ¿a qué nos referimos con posturas forzadas? y ¿qué podemos hacer para minimizar sus riesgos? Según el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), **postura forzada es toda aquella que se aleja de la postura neutra**. Es decir que una articulación que no respete su posición neutra, bien de forma estática durante un tiempo significativo, o de forma dinámica debido a movimientos frecuentes o repetidos, se predispone a experimentar algún trastorno o déficit de su correcto funcionamiento que se podrá manifestar en el futuro en forma de dolor, lesión o incluso incapacidad.

Como ejemplo que ilustre esta afirmación, presentamos a continuación un caso habitual que hemos observado tanto en consulta como durante los cursos en guitarristas que sufren dolor en la musculatura propia del dedo pulgar de la mano izquierda.



Imagen 1

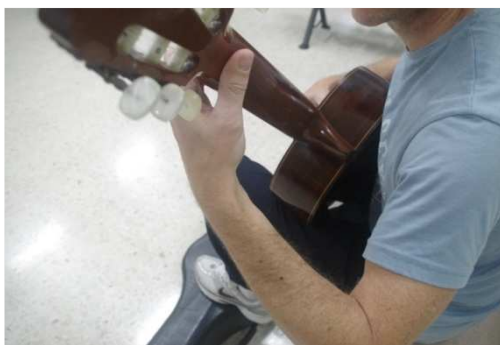


Imagen 2

En la **imagen 1** observamos una flexión mantenida de la muñeca y una disminución del espacio entre el dedo pulgar y el dedo índice de la mano izquierda (primera comisura). Mientras que en la **imagen 2** hay una menor flexión de la mano y una

mayor separación del dedo pulgar, alineándose más la mano con el antebrazo. Pues bien, la posición de la mano izquierda en la imagen 2 permite tanto a la muñeca como al dedo pulgar aproximarse a sus posiciones neutras, mejorando su funcionalidad y movilidad, y previniendo así sobrecargas y dolor por sobreesfuerzo.

Por tanto, y como conclusión, es muy importante que, en la medida de lo posible, el músico respete o se aproxime a la posición neutra de sus articulaciones y segmentos de su cuerpo (antebrazo, brazo, cuello, etc.), minimizando así el riesgo de lesión y favoreciendo una adecuada movilidad y un gesto coordinado y eficiente, lo que se traducirá finalmente en una mejor sonoridad.

En próximos artículos, hablaremos de estas posiciones neutras por segmentos corporales en distintos instrumentos.

**ippsm**

---

Instituto de Posturología y Promoción de la Salud del Músico

[www.ippsm.es](http://www.ippsm.es)