

Problemas de salud de los músicos y su relación con la educación.

Jaume Rosset i Llobet

26920jrl@comb.es

Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art - Terrassa - Barcelona - Spain

www.institutart.com

Los problemas médicos que afectan a los músicos raramente trascienden. Aún así, representan una importante chakra para esta profesión. No sólo disminuyen su calidad de vida si no que, a menudo, limitan, frenan o finalizan su proyección profesional. Los movimientos repetitivos realizados en posturas y condiciones poco ergonómicas, así como las presiones externas o autoimpuestas, sitúan al músico entre los colectivos más predispuestos a sufrir enfermedades de tipo profesional. Este escenario desfavorable suele agravarse por la escasa formación y la poca conciencia que tiene el músico del trabajo físico que comporta su actividad. Eso le lleva, a menudo, a negligir los principios básicos del entrenamiento, de la recuperación e, incluso, del aprendizaje y a realizar un escaso trabajo corporal. La adquisición de unos mínimos conocimientos anatómicos, fisiológicos, ergonómicos y posturales básicos parece imprescindible para poder cambiar su actitud. Tal formación, junto a la incorporación de programas de condicionamiento físico y trabajo corporal, parecen la herramienta más indicada para mejorar la calidad de vida del músico. A nuestro entender, estos conocimientos deberían transmitirse ya durante la fase de formación del músico y deberían actualizarse periódicamente realizándose intervenciones preventivas tanto para profesores como músicos profesionales.

Si nos guiamos por lo que cuentan los propios músicos, los problemas médicos que les afectan son altamente infrecuentes; una mala suerte que afecta sólo a algunos. Incluso se atreverían a añadir que afecta exclusivamente a los que tocan mal. Estas afirmaciones se contradicen con la experiencia de los centros especializados en la atención y el tratamiento de músicos. En ellos se atiende diariamente multitud de músicos con afecciones provocadas por el hecho de tocar su instrumento. En esos centros médicos, nadie pensaría que se trata de músicos de peor nivel técnico.

Un estudio llevado a cabo por nuestro equipo, entre 1.639 músicos de todas las edades y grados de dedicación, puso en evidencia que un 79% de ellos padecen algún problema médico relacionado con su actividad durante su carrera. Esta proporción varía ligeramente según la familia de instrumentos tocado destacando, por encima de los demás, los percusionistas (87%), los instrumentistas de viento metal (85,5%), los de cuerda frotada (85,1%) y los de caña doble (84,6%). Además, aunque la mayor proporción de afectados está en la década de los 30 años (cerca del 90% de los músicos de entre 30 y 40 años presenta problemas), ya encontramos una tasa de músicos con problemas físicos bastante elevada en individuos de menos de 20 años (más del 55%). Uno podría pensar que, de todas formas, se trata de problemas

banales, incluso de “gajes del oficio” (pequeñas molestias propias de cada instrumento e inevitables). Pero, una vez más, los estudios nos confirman que no es así. Los problemas que suelen afectar a este colectivo suelen ser suficientemente importantes como para condicionar la actividad o la capacidad de progresión del músico. De hecho, hasta el 37,3% de los afectados manifiesta que su problema es lo bastante grave como para llegar a afectar su técnica. Aunque cada instrumento muestra, por sus características y exigencias, una cierta predilección por afectar más fácilmente unas zonas del cuerpo que otras, cualquier tipo de instrumento es capaz de provocar cualquier tipo de problema siendo los más frecuentes los que afectan las manos, los brazos y la espalda, sobretodo la zona cervical.

Aunque las causas de estas afecciones pueden ser múltiples, existen unos factores de riesgo con mayor peso. El principal se basa en un aforismo que nos dice que *“no hay ningún gesto que sea lo bastante liviano como para que, si lo repetimos suficientes veces, no nos acabe lesionando”*. El problema del músico es que, para conseguir un nivel suficiente de destreza y, luego, mantenerlo, debe repetir todo lo que hace infinidad de veces. Casi siempre las suficientes como para que pueda lesionarse. Además, ese movimiento repetitivo se suele realizar bajo una cierta tensión usando un instrumento musical que está pensado para que se puedan realizar sobre él los más inimaginables virtuosismos, para que tenga proyección y potencia sonora e, incluso, que sea estético pero, en ningún caso, pensado en que se adapte al músico. Con todo ello fácilmente se comprenderá que las probabilidades de enfermarse son muy altas en este colectivo. De todas formas, basándose en los conocimientos existentes, este elevado número de lesiones en los músicos podría reducirse si los músicos prestaran más atención a como usan su cuerpo mientras practican y tocan. Esa falta de culto al cuerpo viene, sin duda, condicionada por que el músico no tiene una verdadera conciencia de que su actividad implica, aunque habitualmente no de forma generalizada si no en regiones concretas de su cuerpo, unas demandas físicas elevadas. Juega en contra del músico el hecho de que los esfuerzos y tensiones ligados a la interpretación musical no siempre generan síntomas inmediatos que puedan avisar al músico de sus excesos. La actividad repetitiva más bien genera pequeños cambios imperceptibles que se van acumulando y que acaban poniéndose de manifiesto al cabo de un tiempo más o menos largo.

Normalmente existe un factor desencadenante que acaba desequilibrando una zona que ya estaba sobre-ejercitada. Habitualmente se trata de cambios en la rutina de trabajo (incremento súbito de las horas de ensayo por una examen, audición, concierto, curso, etc.), cambios en el repertorio, la técnica, el instrumento o el profesor y factores personales, familiares o laborales estresantes. Por lo general, el músico procura solucionar por su cuenta las molestias intentando evitar tener que consultar con los compañeros o profesores su problema. Este recato viene condicionado, por una parte, por el miedo de que los alumnos o compañeros puedan interpretar su problema como derivado de una mala técnica o pueda peligrar su

puesto de trabajo. Por otro lado, por el hecho de que, cuando se decide a consultar con un médico, pocas veces encuentra comprensión y apoyo y, casi siempre, la indicación de dejar de tocar, a la que el músico tiene pánico.

Bajo nuestro punto de vista, una buena parte de estos problemas podrían ser evitados con una formación que hiciera mucho más hincapié en los aspectos físicos y psíquicos de la interpretación musical. En primer lugar sería imprescindible que el músico tuviera, ya desde los primeros años de su formación, un “manual de funcionamiento de su cuerpo”. No se trataría de dotarles de amplios conocimientos anatómicos y fisiológicos. Pero el músico sí debería conocer, de forma muy elemental, qué estructuras anatómicas son las responsables de la ejecución instrumental y qué limitaciones tienen. Al mismo tiempo, sería deseable que supiera bajo qué condiciones su organismo trabaja con una máxima eficacia y en qué situaciones se coloca bajo riesgo de enfermar. Ello le permitiría entender la necesidad de realizar cambios relacionados con la higiene de trabajo, la ergonomía y el condicionamiento físico y psíquico de su cuerpo. Si el músico comprende en qué condiciones la fatiga muscular o mental es más intensa, en qué gestos técnicos se sobresolicitan las articulaciones o bajo qué régimen de trabajo se acumula mayor tensión, más fácilmente incorporará pequeñas pausas durante el trabajo, pautas progresivas cuando se planteen cambios en la intensidad de tocar o, por citar sólo algunos ejemplos, utilizar el trabajo mental en períodos en que necesite ensayar más de lo que su cuerpo está preparado.

Estos conocimientos preventivos, en su mayor parte, deberían de poder ser transmitidos a los músicos por los propios profesores. A su vez, estos deberían recibir una formación continuada por parte de profesionales de distintas ramas de la salud. El problema es que el profesor, incluso el propio músico, influenciado por lo que podríamos llamar “integrista musical”, a menudo rechaza las injerencias que llegan de médicos y terapeutas. Esa actitud, conjuntamente con las limitaciones infraestructurales y económicas existentes en nuestro país, es la que, a nuestro parecer, limita actualmente la posibilidad de que, de una forma decidida y definitiva, los músicos puedan disponer de una formación preventiva completa y equilibrada. Más si nos planteamos la necesidad de que los profesionales de la salud, además de entrar en el claustro de los conservatorios, también dispongan de consultorio y sala de fisioterapia o trabajo corporal a similitud de las escuelas profesionales de danza.

Jaume Rosset i Llobet

Responsable médico del Instituto de Fisiología y Medicina del Arte-Terrassa.

Director de la Fundación Ciencia y Arte.

Ctra de Montcada 668, 08227 Terrassa. Tel. 93.784.47.75.

www.institutart.com y info@institutart.com

www.fcart.org