

Problemas de embocadura (V). El sobreuso muscular.

En los capítulos anteriores describimos como trabaja la zona de la embocadura, las cargas que ello supone para las estructuras implicadas y algunas de las afecciones que acontecen en ella.

En esta entrega analizaremos uno de los problemas específicos que afectan más frecuentemente la capacidad de vibración del labio de los instrumentistas de viento. Se trata de la fatiga crónica de la embocadura, conocida médicamente como sobreuso muscular del labio, un problema que afecta 1 de cada 3 músicos de viento en algún momento de su carrera y en una proporción más alta en los músicos profesionales (41%).

Evidentemente, debido a las diferentes cargas de trabajo que supone cada grupo de instrumentos, éste problema es mucho más frecuente en los músicos de viento metal que en la flauta de pico. Aún así, uno de cada cinco de estos últimos músicos presenta también fatiga crónica.

Cuales son los síntomas

El síntoma principal es la sensación de fatiga progresiva en la embocadura. No estamos hablando de la fatiga que aparece, de forma puntual, después de un día cargado de actuaciones y ensayos. Hablamos de una sensación de fatiga que se mantiene un día tras otro. Eso se traduce en una limitación en el

tiempo que se puede tocar en plenas condiciones e, incluso, en una pérdida de una parte del registro agudo a medida que se va tocando. Inicialmente eso aparece al cabo de mucho rato de tocar. Pero, paulatinamente, los síntomas se ponen de manifiesto antes.

En casi la mitad de los casos el problema es suficientemente intenso como para que se vea afectado el rendimiento interpretativo y el músico deba cancelar actividades o modificar el repertorio.

Si el músico intenta seguir tocando sobreponiéndose a la fatiga puede aparecer dolor, pinchazos, pequeñas lesiones en la piel o la mucosa del labio o inflamación de esta zona.

Al principio el músico interpreta que esto se debe a una saturación por exceso de faena y intenta solucionarlo incorporando algunos días puntuales de descanso. Pero se sorprende al ver que, a diferencia de lo que le había pasado en otras ocasiones, aunque puede mejorar ligeramente, la fatiga no se desvanece con el reposo. Ni tan siquiera realizando unas vacaciones de varias semanas.

Como se diagnostica

En la mayoría de los casos, si la afección lleva un cierto tiempo de evolución, puede detectarse una falta de resistencia del músculo orbicular del labio (ver anatomía en número 42 de 12 Notas). Ese déficit se puede poner de manifiesto utilizando aparatos especialmente diseñados para ello.

Pero, a parte de este hallazgo, la exploración física y las pruebas médicas realizadas en el músico, no suelen mostrar alteraciones características que ayuden a entender y diagnosticar el problema. Por ello, debe ser la experiencia del médico que atiende estos problemas lo que ayude a descartar otras posibles causas y lleve a la conclusión de que se trata de un desarreglo muscular.

Cuales son las causas

Aunque no está totalmente aclarado todavía, parece que el problema radica en una mala adaptación de los músculos implicados en la embocadura, sobretodo el orbicular de los labios, a las cargas de trabajo sobre el instrumento.

Cuando sometemos cualquier músculo a un trabajo repetitivo aparece una respuesta de adaptación que hace que, al cabo de cierto tiempo, éste esté más capacitado para soportar las cargas a que se le somete. Pero esto sólo sucede si el trabajo se realiza bajo unas condiciones favorables: que la

carga sea progresivamente mayor, que los incrementos no sean excesivos pero suficientes para estimular el músculo y que el trabajo se realice bajo un régimen de trabajo y pausas que permita al músculo adaptarse.

Si las repeticiones son excesivas, si los cambios son demasiados bruscos, si el volumen de trabajo total es demasiado alto o si no existe un ritmo de trabajo adecuado el músculo no se adaptará a las cargas. Ello no se suele manifestar de inmediato; es un proceso que puede llevar meses o años. Se trata de pequeños cambios en la estructura del músculo, incluso en su funcionalismo, que, poco a poco, le llevan a un desajuste.

El problema aparecerá cuando el desajuste es ya demasiado grande o cuando, de repente, se aumente el ritmo de trabajo.

Como puede tratarse

No cabe decir que lo mejor sería evitar que el problema apareciese (buena rutina de trabajo con pausas cada 25-30 minutos, no realizar incrementos bruscos de actividad, realizar calentamiento y enfriamiento...). Pero, una vez instaurado el problema se tratará de, en primer lugar, corregir la respuesta inflamatoria del músculo (fisioterapia, hielo, reposo relativo...). Una vez superada esta fase deberá reentrenarse el músculo afectado. Eso se puede hacer mediante un trabajo progresivo

(empezar tocando 10 minutos y, poco a poco, ir aumentando el tiempo, siempre respetando un ritmo de pausas), mediante ejercicios de tonificación muscular (pueden bajarse de la página www.institutart.com en el apartado descargas/ejercicios, el archivo pdf "ejercicios para el labio") o

mediante un programa específico de estimulación eléctrica.

En todo caso estamos hablando de un proceso de recuperación que puede requerir meses, que suele ser incompatible con una actividad instrumental normal y que debería estar guiado por un correcto diagnóstico médico.

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