

Superar bé els exàmens

Els músculs d'un músic, quan estan sotmesos a una càrrega de treball superior a l'habitual, tenen la capacitat de respondre intentant adaptar-se al nou nivell d'exigència. Això comporta, segons el tipus d'esforç realitzat, un petit augment de la força, la resistència, la massa o la velocitat de contracció del múscul. Però, per tal que això es produeixi, cal que la càrrega sigui només una mica superior a l'habitual i que es vagi repetint un dia rera l'altre amb petits increments. Si l'esforç és massa important el múscul no només no podrà adaptar-s'hi sinó que, per contra, es sobrecarregarà i s'exposarà a emmalaltir.

Aquesta possibilitat de lesionar-se és tant rellevant que, d'entre les causes que poden portar a un músic a patir problemes de salut, la més habitual és el canvi sobtat de rutina. Això inclou els canvis de repertori, de professor, de tècnica o d'instrument però, sobretot, els increments en la intensitat de treball. Les situacions més comuns en el músic són: reincorporar-se a l'activitat després d'unes vacances, preparar una audició, assistir a un

curs intensiu o estudiar per un examen.

És per aquest motiu que, ara que encara queda un cert temps per les avaluacions finals, seria aconsellable preveure quanta estona necessitarem estudiar d'aquí a uns mesos per tal de poder programar un ritme d'increment saludable. Heu de pensar que com major sigui el canvi previst més temps necessitareu per poder garantir una adaptació correcta.

Evidentment el fet de no respectar aquests temps d'adaptació no implica inevitablement que hagueu de patir una lesió. Però sí que us porta a una situació de risc més elevat.

Preveure amb temps els canvis i programar un calendari d'augment progressiu de les hores de treball és la millor manera d'afrontar un examen sense córrer el risc d'emmalaltir. En un músic que no tingui sobrecarregada la seva musculatura un ritme correcte d'augment podria ser el d'una hora cada dues setmanes (incrementant una mica cada dia, no tota l'hora de cop).

Jaume Rosset i Llobet

Responsable mèdic de l'Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art-Terrassa.

Director de la Fundació Ciència i Art.

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

www.institutart.com y info@institutart.com

www.fcart.org