

Las manos frías.

Cualquier músico, dejando de lado el riesgo que puede suponer de lesionarse, sabe lo difícil que resulta tocar con las manos frías. Es por ello que muchos se ven tentados a acercarlas a una fuente de calor.

Pero un calentamiento cerca de un radiador o una estufa puede resultar inadecuado. Por un lado, supone un cambio de temperatura demasiado brusco que puede incluso provocar reacciones no deseadas (desde un simple enrojecimiento hasta alteraciones de la sensibilidad e incluso hinchazón de los dedos). Por otro, difícilmente va a conseguir los efectos deseados ya que sólo va a conseguir un aumento de la temperatura superficial con pocos efectos sobre las estructuras más profundas como tendones o músculos.

Una buena opción será exponerlas a una fuente de calor poco intensa y durante un tiempo prolongado y realizando ejercicios suaves con ellas. El primer cometido, por su mayor poder de profundización del calor, se puede conseguir sumergiéndolas en agua tibia (que deberá estar tanto menos caliente como más frías estén las manos) o manteniéndolas a cierta distancia de un radiador para que el calentamiento se produzca lentamente.

En cuanto a los ejercicios deben ser primero fuera del instrumento (abrir y cerrar las manos suave y repetidamente, simular escalas con los cinco dedos sobre una mesa, realizar luego trinos...) y, finalmente, sobre éste con un trabajo siempre de dificultad e intensidad progresiva.

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