

## Médico del arte: el luthier del músico.

Lo primero que hace un músico antes de ponerse a tocar su instrumento es, entre otras cosas, afinarlo. De hecho los cuidados que se le dedican van mucho más allá, incluso hasta el límite de lo racional, sin que ello nos sorprenda.

Pero sí nos chocaría que, por ejemplo, los miembros de una orquesta realizaran unos pequeños estiramientos, que nuestro profesor nos aconsejara unos ejercicios de calentamiento o que un compañero nos recomendara un centro de medicina del arte al que él asiste por un problema que padece.

Quizás esto es debido a que se asume que, si uno padece un problema, es debido a que tiene una mala técnica, que es un mal músico o, lo que es peor, que es un mal profesor.

Evidentemente es necesario un cambio de mentalidad. Si consiguiéramos que el músico se preocupara de su cuerpo sólo una pequeña parte de lo que cuida su instrumento muchos de los problemas que acontecen a lo largo de su carrera (que, por desgracia, no son nada raros) no llegarían a presentarse.

Esperamos que esta sección que hoy estrenamos contribuya a ello.

Aquí va la primera entrega.

### ¿De vacaciones?

Los músculos del músico, cuando están sometidos a una carga de trabajo superior a la habitual, tienen la capacidad de adaptarse e, incluso, mejorar sus capacidades. Pero, para que esto se produzca, es necesario que la carga sea solo un poco mayor y que se vaya repitiendo un día tras otro con pequeños incrementos.

Si el cambio es demasiado intenso el músculo no sólo no podrá adaptarse si no que se sobrecargará y se expondrá a enfermar. De hecho, de entre las causas que pueden llevar a un músico a sufrir problemas de salud, la más habitual es el cambio en la rutina.

Es por ello que durante las vacaciones de verano, tanto si nos planteamos un descanso como si vamos a asistir a un curso intensivo, deberíamos planificar con suficiente antelación el cambio, tanto si vamos a pasar de ensayar dos horas al día a tocar ocho como si pensamos recuperar el ritmo para el inicio del curso después de semanas de descanso.

Cuanto mayor vaya a ser el cambio previsto más tiempo de adaptación se requerirá. Aumentar un poco cada día (una hora cada dos semanas puede ser adecuado)

permitirá que nuestros músculos se            el            riesgo            de            enfermar.  
vayan adaptando disminuyendo, así,

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](http://www.institutart.com) y [info@institutart.com](mailto:info@institutart.com)

[www.fcart.org](http://www.fcart.org)