

El gran desconcert dels músculs

Els músics 'd'alt rendiment' pateixen lesions, com els esportistes. Sovint, però, no les diagnostiquen bé. L'ús particular que fan del seu cos es pot traduir en disfuncions pròpies del seu art

* MÓNICA L. FERRADO

Messi i Iniesta han d'entrenar dues hores al dia. Un músic professional pot passar més de quatre hores assajant. Encara que, a simple vista, l'exercici físic d'un músic sembli més lleuger que el d'un futbolista, no és així. Per aconseguir tocar 20 o 30 notes necessiten realitzar entre 400 i 600 actes motors (moviments de parts del seu cos) i es posen en marxa un munt de parts del seu cervell, moltes, encara que no es coneixen totes. "Són com esportistes d'alt rendiment, encara que no en siguin conscients del tot", explica Jaume Rosset, director de l'Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art de Terrassa, l'hospital dels músics.

En un moment o altre de la seva carrera, el 77,5% dels músics pateixen, amb més o menys intensitat, algun problema al sistema músculo-esquelètic per excés d'activitat, per la tensió que provoca l'estrès o perquè adopten postures inadequades. Així ho indiquen els resultats obtinguts en un estudi realitzat pel centre que dirigeix Rosset, en el qual van participar més de 1.600 músics catalans, amb una mitjana diària de dedicació a la música de dues hores. "N'hi ha que fins i tot en dediquen 10 o més", especifica Rosset.

Per instruments, els que més pateixen són els percussionistes, sobretot els bateries. Els segueixen els músics que toquen els instruments de vent de metall i els de corda. El problema és que encara són pocs els que decideixen anar al metge quan noten els primers símptomes i això fa que les conseqüències siguin més greus.

Problemes de l'ofici

Alguns dels seus mals són afectacions dels músculs que també afecten la població general, com pot ser un mal d'esquena. Però també hi ha malalties pròpies de l'ofici, que no més afecten certs instrumentistes i que, com que la medicina general no les coneix bé, sovint no es diagnostiquen ni es tracten tan específicament com caldria. Moltes es podrien prevenir evitant que s'adqui-

reixin mals hàbits durant l'etapa d'estudiant. "Reivindiquem que les escoles de música tinguin més formació sobre els problemes de salut que cal prevenir en l'exercici de la professió", diu Rosset.

A més de vigilar la postura, els professionals de la música haurien d'incorporar a la seva feina certes rutines. Per exemple, fer exercicis d'escalfament abans de començar. Igual que fan Messi i Iniesta. També haurien de practicar algun esport regularment. Caminar, nedar o fer ioga, qualsevol activitat que ajudi a reforçar la musculatura i a adquirir resistència psicològica davant l'esforç. En definitiva, tot pot contribuir a eliminar tensions.

Els que fan autèntiques maratons d'assaig, haurien de tenir en compte que han de fer pauses, aixecar-se, esbargir-se i tornar-hi. En definitiva, el músic hauria d'aprendre que el seu cos és una extensió del seu instrument.

El mal del bateria

No és estrany que al bateria que comença a notar molèsties als braços i visita el metge de medicina general se li diagnostiqui una tendinitis (inflamació dels tendons). N'hi ha que s'han passat molt de temps anant al fisioterapeuta sense acabar de solucionar-ho. En realitat, la malaltia que pateixen és una altra. La sobreutilització muscular de l'avantbraç no és un problema inflamatori sinó un mal funcionament del múscul en si mateix. "Els seus músculs consumeixen energia més ràpidament del normal, encara que caldria aprofundir més sobre l'origen d'aquest canvi en el comportament d'aquesta part del cos", explica Rosset.

Aquesta afecció també es troba entre els esportistes d'alt rendiment, com els escaladors i els motoristes de competició, que fan molta força amb la mà en l'embragatge i que fins i tot acaben patint aquest esgotament tan sols recolzant la mà al manillar.

Per acabar d'arrodonir-ho, els bateries (i també els que toquen l'orgue) també pateixen amb més freqüència lesions a les extremitats, en general, i a l'esquena. "Mouen els

EN FORMA
Els músics que es dediquen professionalment a la música haurien de cuidar el seu cos i la ment. Les moltes hores d'assaig carreguen certes parts del cos. Les grans orquestres requereixen una concentració i una precisió que poden incrementar l'estrès.

ABLESTOCK



peus i els braços simultàniament i, per tant, tenen una estabilitat postural més baixa, que facilita les lesions", diu Rosset.

El descontrol dels pianistes

A l'hospital dels músics també estan acostumats a veure casos de pianistes que s'han trobat que un dit no els respon. Als seus ossos no els passa res i pot ser que el metge els hagi dit que tenen un dit encarcerat i que cal operar-los d'aquesta malaltia que no tenen. El que en realitat pateixen és una distonia focal, una malaltia neurològica i no muscular que és una disfunció de les respostes automatitzades del cervell, que tradueix automàticament les notes en moviments. En aquest procés hi ha una intensa activitat neuronal i pot passar que s'alterin els circuits neuronals. Això pot fer sentir rampes, que es moguin altres zones del cos sense control, o que hi hagi algun dit que no respongui.

Hi ha en marxa estudis que indiquen que hi podria haver una causa genètica que fes que alguns músics siguin més susceptibles que d'altres. També s'ha relacionat amb l'estrès, ja que sovint es manifesta en moments vitals conflictius o quan es viu sota pressió una feina molt intensa. S'han provat molts tipus de tractaments, des de l'acupuntura fins als medicaments. Però amb el que realment s'estan aconseguint bons resultats és seguint un programa d'exercicis de reeducació. També n'hi ha casos entre els esportistes, alguns tennistes i golfistes. —

a
Ciència



MELODIES PUNYENTS I TRENCADORES

Hi ha músiques que, a més de no deixar indiferent l'ànima, poden ser especialment punyents i complicades per a l'anatomia humana.

Poca mà per a tantes tecles

En realitat, semblen fetes per éssers sobrenaturals. És el cas de les peces de piano de Rakhmàninov. El compositor era molt alt, feia 1,98 metres, i tenia unes mans immenses i extremament flexibles a causa d'una malaltia genètica, la síndrome de Marfan. Per això, obrint el palmell, podia arribar fins a 13 notes blanques, quan una mà normal oberta arriba a 8 o 9, com a màxim. Les seves composicions, doncs, són fetes a mida del seu creador i, per això -especialment el seu concert



número 3- són unes peces molt complicades, n'hi ha fins i tot que són gairebé impossibles de tocar. Un altre exemple són algunes peces de Niccolò Paganini, que també patia aquesta malaltia. Un ballet de Stravinsky, *Petruixka*, també estaria en aquesta llista de melodies punyents per als que toquen el piano. És una partitura amb moltes



octaves seguides que fa que molts pianistes es lesionin el canell.

Cordes trencadores

També hi ha músics que es lesionen en tocar valsos de Strauss. No perquè les notes siguin especialment difícils d'interpretar en l'instrument, sinó perquè són molt repetitives i els obliga a aixecar el colze i l'espatlla moltes vegades.



Si a sobre el músic no hi està gaire acostumat, la lesió està gairebé assegurada.

Bufar i bufar

La meitat dels músics que toquen instruments de vent pateixen problemes als llavis. Pel fet de bufar massa fort, es pot acabar lesionant algun múscul del llavi. Com a conseqüència del sobreesforç ja no poden tensar bé el cantó de la cara afectat.

Es creu que ho va patir el trompetista de jazz Louis Armstrong, per això a aquesta lesió se l'anomena síndrome de Satchmo (nom amb què també era conegut). "És un múscul molt fràgil, amb un mil·límetre de gruix en repòs i tres en contracció. No està pensat per als esforços que requereix tocar un instrument de vent i això pot provocar inflamació, fatiga, dolor i, fins i tot, la ruptura del múscul", diu el metge especialista en músics Jaume Rosset.