

Los médicos dicen que no toque tantas horas ¡puedo lesionarme!



Un reciente estudio nos da más pistas sobre qué actitud tomar respecto al tiempo de práctica instrumental en los jóvenes.

La mayoría de nosotros asociamos la música con el bienestar, la diversión y el enriquecimiento espiritual. Esta asociación es tan potente que algunos empresarios avisados han encontrado la forma de sacar provecho de ello. Un ejemplo son la infinidad de discos recopilatorios que, con títulos tan sugerentes como "Música para ser más bella" o "La música que te hará triunfar", venden momentos musicales casi milagrosos.

También sabemos que la música es beneficiosa para aquellos que la interpretan. No nos referimos aquí al provecho económico del músico profesional (demasiado a menudo poco acorde con el esfuerzo y dedicación que requiere ser músico). Pienso más bien en los beneficios de tipo social, intelectual, emocional y madurativo que aporta a los jóvenes estudiantes de música.

Pero el creciente conocimiento y la divulgación de datos médicos referentes a la salud de los músicos ha generado, en algunos padres, la duda sobre si existe algún tipo de riesgo médico asociado al nivel de práctica instrumental de sus hijos. Sin lugar a dudas, aunque no se hayan publicado datos sobre ello, los que sí están en riesgo son aquellos padres y profesores que deben gastar cantidades ingentes de energía para conseguir que sus pupilos dediquen una parte de su tiempo, aunque sólo sea pequeña, al ensayo. Pero reflexionar sobre ello no nos va a llevar a aclarar la veracidad del encabezado de este artículo. Lo que nos preguntamos ahora es si existen datos concluyentes en referencia a si estamos poniendo en riesgo a nuestros hijos cuando les inducimos, ayudamos o presionamos para que compartan parte de su vida con un instrumento musical.

En un estudio realizado por nuestro equipo a finales de los años 90, elaborado a partir de los datos de 1.639 músicos, se puso ya en evidencia que, aunque pueden aparecer en cualquier momento, es a partir del 4º año de trabajo con el instrumento cuando empiezan a detectarse niveles preocupantes de quejas físicas. Dicho de otra forma, los jóvenes no escapan al desgaste que supone repetir gestos y posturas con el fin de generar placer, propio y/o ajeno, en forma de música.



Pero los datos obtenidos en ese estudio no permitieron dar mayor detalle de qué papel juega en ello el tiempo dedicado a la práctica y, en caso necesario, hasta qué punto es conveniente ajustarlo.

Lo lesivo no es "tocar muchas horas" sino "tocar muchas horas la misma cosa" o de la misma forma.

Recientemente, investigadores australianos nos han dado algunas pistas interesantes. Analizando a 731 estudiantes de música de entre 7 y 17 años se vio que, tal como se ha documentado en diversos países, incluido el nuestro, un alto porcentaje de ellos (67%) refiere haber tenido dolor, debilidad u otro tipo de síntoma desagradable en relación con la práctica instrumental. El 30% refirieron, además, que estos síntomas habían llegado a afectar su capacidad para poder tocar durante los últimos meses. Parece que los australianos no son muy distintos a nosotros, como mínimo en lo que se refiere a la incidencia de problemas médicos relacionados con la práctica instrumental.

El resultado más destacado y novedoso de esta publicación nos dice que al incrementar en 1 hora el tiempo de práctica instrumental semanal se aumenta hasta un 7% las posibilidades de sufrir una lesión. Con ello podríamos dar por concluidas nuestras disquisiciones, culpabilizar a

los tutores y profesores insistentes y dar un potente argumento a los aprendices con pocas ganas de hacer resonar sus instrumentos musicales.

Pero el artículo también muestra otros aspectos que permiten entender mejor el sentido de este dato. Resulta que esta ecuación lineal (cuantas más horas más lesiones) no se cumple para todos los chicos. Aquellos que tocan más de un instrumento incumplen la regla, siendo curiosamente los que tocan tres instrumentos los más sanos.

Ello, conjuntamente con datos de otras fuentes, nos lleva a una importante conclusión: lo lesivo no es "tocar muchas horas" sino "tocar muchas horas la misma cosa" o de la misma forma. La variación en la tarea hace menos lesivas las horas de práctica.

Esta interesante aportación nos lleva a poder establecer estrategias preventivas. Entre ellas parecería lógico empezar por enseñar a los niños a sacar el máximo provecho de las horas dedicadas al instrumento. Me refiero, por ejemplo, a la transmisión de técnicas adecuadas de aprendizaje musical (no sólo enseñarles como deben tocar sino, también, cual es la mejor forma de aprenderlo). Ello les debería llevar a programar mejor su estudio y distribuir mejor el tiempo con el instrumento dando más oportunidades al organismo a adaptarse a las cargas de trabajo. También parece apropiado variar la actividad. No sólo en la línea de tocar muchos instrumentos, sugerida por los

investigadores australianos, sino sobre todo en introducir variabilidad a las tareas realizadas. Un pianista puede dedicar una hora entera a consolidar una pieza, incluso puede detenerse en un pasaje o en un aspecto técnico concreto llevándole a repetir y repetir los mismos gestos y movimientos (y poniéndolo en zona de riesgo de lesión). Pero también puede organizar su tarde de trabajo dedicando unos 10 minutos iniciales a realizar escalas de intensidad y dificultad creciente, seguido de unos 20 minutos de revisión de lo aprendido en la sesión de trabajo anterior, analizar durante 5 minutos los puntos débiles

de la pieza que está preparando para una próxima audición, intentando descubrir qué es lo que le hace fallar y como intentará resolverlo, y por fin dedicar 30 minutos finales a revisar algunos (y no sólo uno) de estos aspectos. Sin duda profesores y padres deberán intervenir mucho más en esta organización cuanto menor sea el estudiante. En todo caso, su intervención debería ir encaminada a hacerle progresivamente más autónomo en este proceso.

Aquellos que quieran ayudar a los niños y adolescentes estudiantes de música ya

tienen por dónde empezar. Si desean más información o quieren disponer de más herramientas, pueden sacar provecho de la interesante iniciativa, en la que ha participado nuestro equipo, puesta en marcha por la Fundación Mapfre. En la página www.conmayorcuidado.com encontrarán información y material adicional que complementa lo aquí explicado.

Jaume Rosset i Llobet.

Director de la Fundació Ciència i Art. Director médico del Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art-Terrassa.

Ejercicios recomendados:

Palma

Pon en contacto cada dedo con el de la otra mano a nivel de las yemas. Junta las manos intentando que los dedos se toquen completamente. No debes tirar la muñeca hacia atrás ni bajar los codos, tampoco poner en contacto la palma de las manos. Aguanta de 20 a 30 segundos.



Pectoral

Pon el brazo hacia atrás, con el codo flexionado, sobre una esquina o marco de una puerta. Tira el hombro hacia delante. Mantén la postura de 20 a 30 segundos y repite el mismo estiramiento con el otro brazo.



Estiramiento de cuello delante

Inclina la cabeza hacia el hombro, sin que este se levante. A partir de esta posición tira la cabeza hacia delante para notar la tensión en la zona posterior del cuello. Mantén la postura entre 20 y 30 segundos y repite el mismo estiramiento hacia el otro lado.



Puño

Cierra el puño con el dedo pulgar dentro. Coge el puño con la otra mano. Flexiona la muñeca mientras estiras el codo. Aguanta de 20 a 30 segundos y repite el mismo estiramiento con el otro antebrazo.



Espalda

Con las dos piernas ligeramente flexionadas, deja caer el cuerpo hacia delante. Arquea toda la espalda desde la cabeza. Aguanta de 40 a 50 segundos.



Estiramiento de cuello lateral

Lleva la cabeza hacia el hombro, sin que este se levante. Mantén la postura de 20 a 30 segundos y repite el mismo estiramiento hacia el otro lado.



Inclinación de cuello

Ladea la cabeza lentamente de un lado al otro, hasta donde te permita el movimiento. Evita subir los hombros. Repítelo 10 veces.



Mano atrás

Con la ayuda de la otra mano, tira la muñeca hacia atrás, manteniendo los dedos y el codo estirados. Mantén la postura de 20 a 30 segundos y repite el mismo estiramiento con el otro antebrazo.



Hombros

Realiza un círculo, con los hombros simultáneamente, girando hacia atrás. Repítelo 10 veces.

