

## Profesión de riesgo.

Aunque las apariencias no lo muestren, debe considerarse los músicos como uno de los colectivos con mayor riesgo de sufrir enfermedades profesionales.

El tabú que todavía existe en relación a las lesiones y los problemas que les afectan seguramente ha contribuido a hacer poco creíble esta afirmación. Sin embargo las estadísticas demuestran que más de tres cuartas partes de los músicos sufren algún tipo de lesión relacionada con su actividad a lo largo de su vida activa. Además, un tercio de los lesionados padece afecciones suficientemente graves como para frenar o detener sus carreras.

Los motivos que llevan a tan alto nivel de siniestralidad son difíciles de concretar. Seguramente el origen de todos los males radica en el hecho de que, en ninguno de los casos, el diseño del instrumento se adapta suficientemente a las características anatómicas del músico. Eso lleva a la adopción de malas posturas y genera tensiones.

Podrían citarse muchos más condicionantes (por ejemplo las condiciones sociales y las presiones laborales) pero, sin menospreciar las otras causas, el factor fundamental no es otro que el trabajo repetitivo. Un médico del siglo XVII que

estudió la enfermedades profesionales escribió ya en aquellos tiempos: “no hay movimiento que sea suficientemente liviano como para que, si lo repetimos suficientes veces, no nos acabe lesionando”. Y, sin lugar a dudas, ese es el talón de Aquiles del músico: todos los gestos que realiza los repite suficientes veces.

Los problemas más frecuentes podrían englobarse en dos grandes grupos: los debidos a la acumulación de tensiones (contracturas musculares) y los provocados por el movimiento repetitivo (sobrecarga y sobreuso muscular, tendinitis, dedo en resorte, etc.).

Aunque no existe una explicación clara para ello se ha constatado que, aunque todos pueden sufrir cualquier patología, las mujeres son más propensas a sufrir contracturas musculares mientras que los hombres padecen, mayormente, sobrecargas.

Alguna de las citadas patologías puede tardar meses en recuperarse totalmente, incluso siguiendo un tratamiento adecuado. Desgraciadamente existen otras en las que la curación es mucho más difícil o, incluso, imposible.

Es por ello que la base de una buena salud está en la prevención. Aunque

dedicaremos un futuro artículo al tema los consejos básicos serían: mantener una buena higiene de trabajo (pausas de 5 minutos cada 25-30 minutos de trabajo, estiramientos antes y después de tocar, tocar en condiciones adecuadas, no obsesionarse en los pasajes que no salen...), no realizar nunca cambios bruscos en la rutina de trabajo y, sobretodo, no dejar de escuchar nuestro cuerpo. El concepto de "no hay progreso sin dolor" actualmente no se acepta ni en el deporte. Cuando tenemos fatiga o dolor hay que buscar la

causa y realizar los cambios pertinentes.

En una ocasión el director de un Conservatorio Municipal de Música comentaba que hablar abiertamente de estos temas, sobretodo a los padres de los alumnos de música, era contraproducente; que podía provocar temores y que haría "perder clientes" a las escuelas. Mi respuesta fue tajante; la difusión de este tipo de información lo que puede provocar es que seamos nosotros, los que nos dedicamos a atender músicos enfermos, los que los perdamos.

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)