

LESIONES EN MÚSICOS

Los músicos están expuestos a lesiones músculo-esqueléticas que pueden afectar el desarrollo de su profesión. Entre un 70% y 80% de ellos puede sufrirlas a lo largo de su carrera

CAUSAS

- **INACTIVIDAD FÍSICA**
(prácticas sostenidas, falta de movimiento y acondicionamiento físico general)
- **PRÁCTICA INSTRUMENTAL**
(uso sostenido de instrumentos por gran cantidad de horas)



CLAVES ≅ PARA ≅ PREVENIR



1 CALENTAR

- Permite preparar el cuerpo y alcanzar una temperatura adecuada
- Mejora la coordinación, movilidad, agilidad muscular y capacidad respiratoria
- Oxigena y optimiza las condiciones entre músculos y nervios
- Disminuye el cansancio y mejora el rendimiento



2 EVITAR LA FATIGA

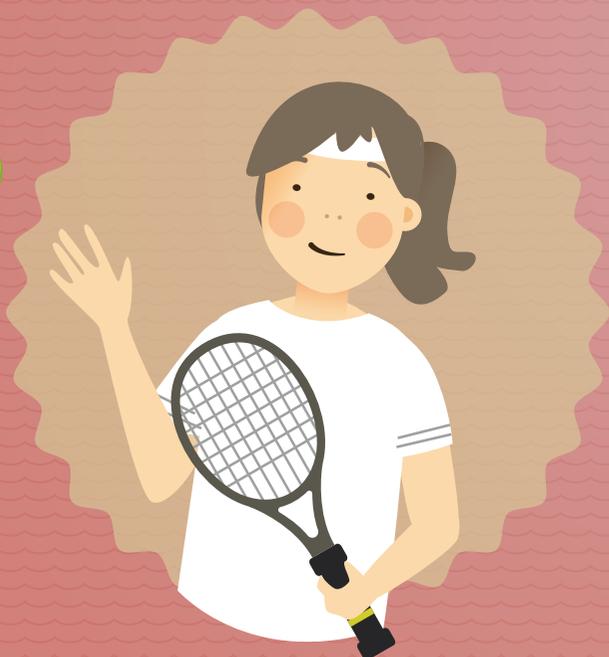
- Descansar entre 5 y 15 minutos regularmente cada 45-50 minutos de estudio
- Estirar en los descansos y pausas activas
- Estudiar partituras fuera del instrumento y practicar mentalmente
- Evitar tocar el instrumento un día a la semana
- No aumentar las horas de ensayo o estudio de forma brusca
- Evitar repetir abusivamente un gesto o pasaje musical

CLAVES ≅ PARA ≅ PREVENIR



3 ESTIRAR

- Elimina tensiones producidas en el cuerpo mientras se toca un instrumento
- Incrementa la flexibilidad y circulación
- Reduce la fatiga y aumenta la resistencia



4 PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA

- Realizar actividad entre 3 y 5 veces a la semana (incrementando progresivamente la exigencia física)
- Practicar actividades lúdicas

UNA BUENA POSTURA

PERMITE LOGRAR EFICIENCIA PARA TODAS LAS POSICIONES SOSTENIDAS QUE ADOPTA UN MÚSICO