

PATOLOGÍA OSTEOMUSCULAR Y DE LOS NERVIOS PERIFÉRICOS EN EL COLECTIVO DE MÚSICOS DE ORQUESTA



Coautora: Rita Hernández Bernal
Licenciada en Medicina.



Coautora: Raquel Márquez Bustamante
Diplomada Universitaria en Enfermería de Empresa.

Área de Vigilancia de la Salud. Tecnología en Prevención. Nexgrup. Barcelona
publicaciones@nexgrup.es

ABSTRACT: Nuestra experiencia como profesionales de la prevención del área de la Vigilancia de la Salud con el colectivo de los músicos de orquesta, nos ha permitido comprobar que las lesiones neuromúsculo-esqueléticas son de gran relevancia en este grupo específico de trabajadores tanto por su alta incidencia como por las importantes consecuencias que en ocasiones conlleva.

Palabras clave: músicos; patología osteomuscular; lesiones neuromúsculo-esqueléticas; Síndrome de Sobrecarga Muscular; Tendinitis; Síndrome de Atrapamiento Nervioso; Síndrome Subacromial.

1. INTRODUCCIÓN

El 50% de los músicos sufren en algún momento de su vida problemas en su sistema músculo-esquelético. Diferentes estudios científicos llevados a cabo en países como Estados Unidos, Canadá y Australia nos indican que alrededor de un 60% de los músicos **pueden** verse obligados a abandonar su carrera debido a este tipo de patologías.

2. DESARROLLO

La mayoría de las lesiones se manifiestan en las extremidades superiores y las patologías consideradas más relevantes son:

- I. Síndrome de Sobrecarga Muscular
- II. Tendinitis
- III. Síndrome de Atrapamiento Nervioso
- IV. Síndrome Subacromial
- V. Otros

I. Síndrome de Sobrecarga Muscular

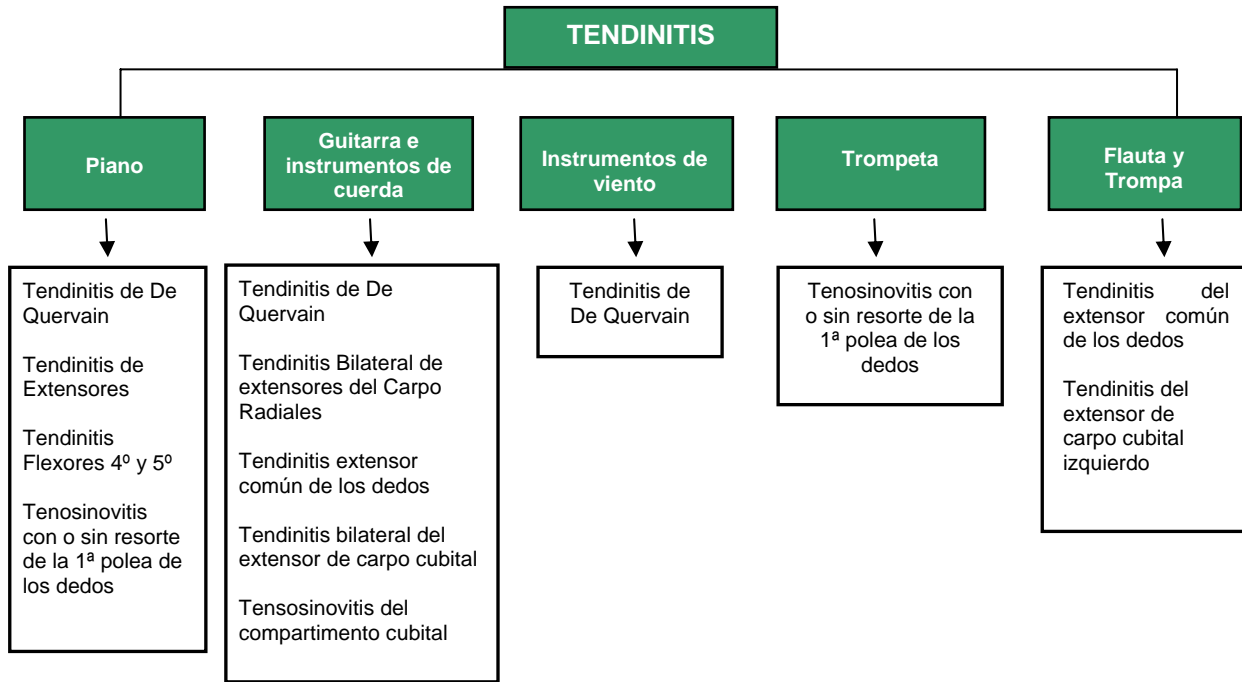
Debido a la práctica prolongada de movimientos repetitivos que sobresolicitan un grupo muscular determinado.

Es un problema común para todos los músicos pero se presenta con mayor frecuencia en los que tocan instrumentos de cuerda. Los grupos musculares más afectados son los de la mano, la muñeca, el antebrazo, el cuello y el hombro.

II. Tendinitis

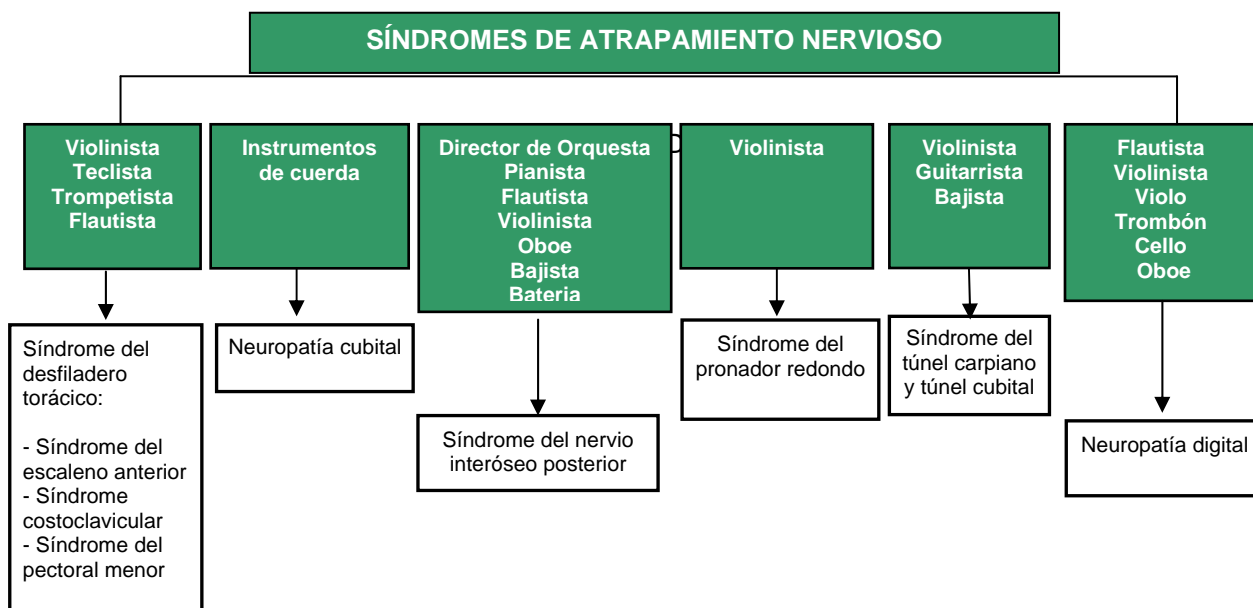
Inflamación localizada en el tendón y su vaina sinovial, que produce dolor a la movilización activa o pasiva del músculo correspondiente. Pueden ser causadas por una sobreutilización repetida.

El siguiente diagrama muestra las inflamaciones más frecuentes según sea el instrumento musical que se utilice.



III. Síndrome de Atrapamiento Nervioso

“Atrapamiento” de los nervios entre estructuras musculares y óseas. Muy frecuentes en este colectivo.



IV. Síndrome Subacromial

Se trata de la inflamación de la bolsa serosa que se encuentra en el espacio subacromial y la lesión de los tendones que se deslizan a través de él.

Afecta, al menos una vez en la vida, al 20% de los músicos.

V. Otras

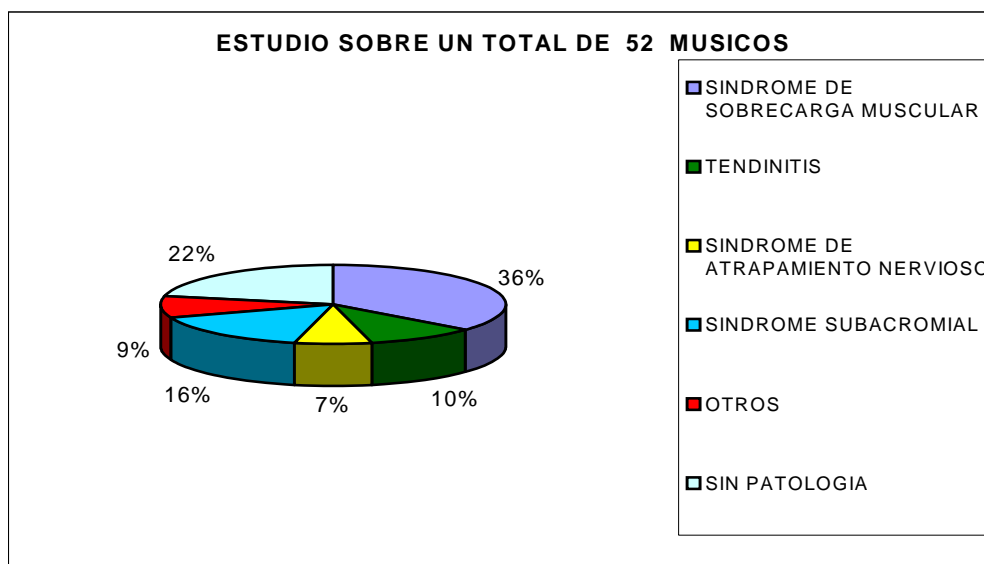
Lesiones que también deben tenerse en cuenta:

- Roturas tendinosas y ligamentosas
- Deformidad en ojal
- Hombro inestable
- Epicondilitis ("codo del tenista")
- Epitrocleitis ("codo del jugador de golf")
- Inestabilidad articular
- Artrosis-artritis

3. CONCLUSIONES

Los datos obtenidos tras más de tres años trabajando con este colectivo nos indican el porcentaje de trabajadores que padece cada una de las diferentes patologías analizadas, resultados que se muestran en el siguiente **gráfico**.

De los 52 músicos estudiados, 37 presentan un total de 54 lesiones. En consecuencia, se deduce que hay trabajadores que padecen más de una patología.



La interrelación Música-Medicina facilitará la protección de la salud del músico y su rendimiento interpretativo mejorando, en definitiva, el resultado artístico. Es por ello que proponemos las siguientes:

Recomendaciones preventivas

1. Iniciar el ensayo con ejercicios de precalentamiento.
2. Prestar atención a los hábitos posturales. Una postura correcta reduce el trabajo de la pequeña musculatura del antebrazo y de la mano al permitir a los músculos mayores de los hombros y la espalda, sostener con menor esfuerzo el peso combinado de los brazos e instrumentos.
3. Evitar el trabajo innecesario de los músculos. Una excesiva elevación de los hombros o giros de cuello, pueden desencadenar un espasmo muscular y reducir la agilidad del movimiento de músculos adyacentes. La carga del instrumento puede ser reducida con soportes adecuados.
4. Intercalar con frecuencia fragmentos aislados a lo largo del ensayo. Así se evitará la sobrecarga de un grupo particular de musculatura.
5. Evitar tocar más de 25 minutos sin una parada de 5 minutos.
6. Incremento muy progresivo del tiempo de los ensayos en las semanas o meses que preceden a los recitales.
7. Compensar la intensidad del esfuerzo con una disminución del tiempo de ensayo.
8. Volver gradualmente a la actividad después de un tiempo de descanso. Si no se ha practicado durante varias semanas, empezar con prácticas de 10 a 20 minutos el primer día y aumentar este tiempo gradualmente.
9. Incremento gradual del uso "extramusical" de las manos.
10. No descuidar la salud física y mental en general. Una persona sana y equilibrada soporta mejor los rigores de una carrera musical.

2. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Tecnopatías del Músico. Prevención y tratamiento de las lesiones y enfermedades profesionales de instrumentistas y cantantes. Introducción a la medicina de la danza. Luis Orozco Delclós y Joaquim Solé Escobar. Aritza Comunicación S.L.
- Enciclopedia de Salud y Seguridad en el trabajo (OIT), 3ª Edición, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales 2001.
- Manual de Traumatología. Juan José Rodríguez Alonso y Lis Valverde Herreros. 1ª edición 1996. Smithkline Beecham.
- Datos obtenidos a partir de los Reconocimientos Médicos Específicos Periódicos y Consultas de Salud del departamento de Vigilancia de la Salud del Servicio de Prevención Ajeno: Nexgrup-Tecnología en Prevención.