

# CONSEJOS BÁSICOS PARA EVITAR LESIONES EN LOS MÚSICOS

**1-** No aumentes bruscamente las horas de ensayo o estudio (máximo 20 minutos más cada día).

**2-** Deja los pasajes y las piezas más difíciles para la mitad de la jornada, cuando la musculatura ya esté preparada pero todavía no agotada.

**3-** Empieza a una velocidad lenta y aumenta progresivamente la dificultad.

**4-** No te obsesiones en repetir un pasaje o gesto que no termina de salir bien. Busca alternativas u otras maneras de conseguir ese objetivo.

**5-** Realiza pausas de 5-10 minutos cada media hora. Puedes aprovechar para estirar la musculatura sobrecargada, mover suavemente las zonas más tensas o, simplemente, para andar un poco.

**6-** Mantén una posición correcta: apoyo equilibrado de los pies, buena postura sentado, trabajar la respiración, regular la altura del atril y la banqueta...

**7-** Trabaja en unas condiciones ambientales óptimas (luz, ruidos, temperatura).

**8-** Respeta las horas de sueño y las comidas.

**9-** Realiza alguna actividad física complementaria evitando los deportes de contacto. Esto te permitirá compensar desequilibrios y eliminar tensiones.

**10-** No toques nunca con dolor. En ese caso tienes que parar de tocar y realizar estiramientos suaves. Si reaparece en próximas sesiones debes pedir ayuda lo antes posible.

**11-** Realiza estiramientos de la musculatura antes y después de tocar. El objetivo del estiramiento es reducir la tensión, mejorar el rendimiento y la coordinación de los movimientos evitando la aparición de lesiones. Al realizarlos debe tenerse en cuenta que:

- no se debe provocar dolor, sólo tensión.
- hay que mantener cada estiramiento durante 20-30 segundos.
- no se deben realizar rebotes.
- se puede repetir cada uno de ellos varias veces.

# ESTIRAMIENTOS BÁSICOS

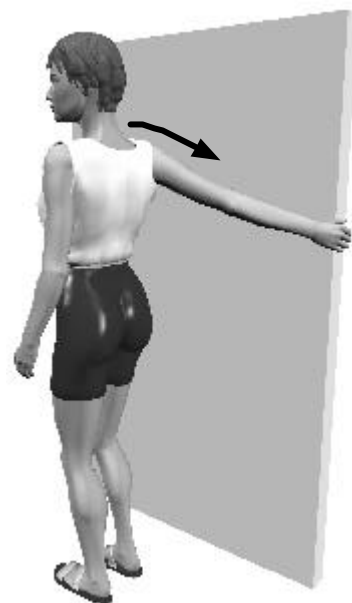


Estira el brazo hacia abajo mientras inclinas el cuello hacia el otro lado. Pon la cabeza más o menos hacia delante para variar la zona de tensión y repítelo hacia el otro lado.

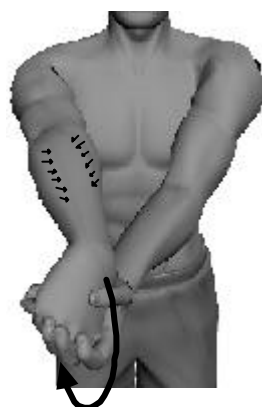
Tira del brazo dejando el hombro relajado para que éste venga hacia delante. Se debe notar tensión entre las escápulas. Repítelo con el otro brazo.



Deja caer el cuerpo sobre los muslos manteniendo la espalda bien relajada.



Deja el brazo atrás tensando la zona pectoral. Repítelo con el otro brazo.

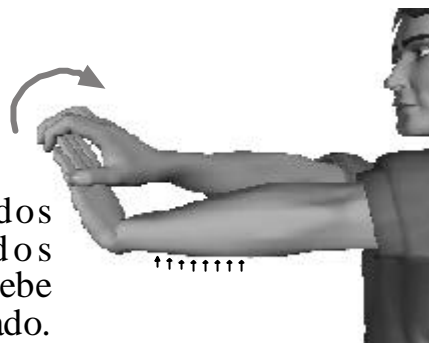


Cierra el puño y, ayudado por la otra mano, flexiona la muñeca mientras mantienes el codo estirado. Después estira también el otro brazo.



Aprieta para tirar los dedos de ambas manos hacia atrás pero manteniendo las palmas separadas.

Con el brazo y los dedos completamente estirados tracciona con la otra mano. Debe hacerse también en el otro lado.



Consejos elaborados por:



*Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art*

Ctra. de Montcada 668  
Tel. 93 784 47 75  
www.institutart.com

08227 Terrassa  
Fax 93 784 47 76  
info@institutart.com

Con la colaboración de:



**Fundació Ciència i Art**

Ctra. de Montcada 668  
Tel. 93 786 42 47  
www.fcart.org

08227 Terrassa  
Fax 93 784 47 76  
info@fcart.org