

LESIONES COMUNES ASOCIADAS A LA PRÁCTICA MUSICAL Y SU RECUPERACIÓN

TESIS DOCTORAL

PRESENTADA POR:

JOSÉ MARTÍNEZ COLOMINA

Número de páginas: 196.

Tesis publicada por Kindle Direct Publishing en septiembre de 2019 con ISBN: 9781694021342 con el mismo título que la tesis doctoral, especificando que se publica la tesis doctoral.

Introducción.

El músico es un profesional que dedica muchas horas de esfuerzo físico para poder alcanzar un gran rendimiento en la ejecución de las piezas que interpreta. Además de no estar protegidos dentro de las habituales patologías laborales, se cree por lo general que los músicos están al margen de los problemas físicos, grave error, ya que una simple sobrecarga o tendinitis impide una buena ejecución de una obra. El músico es un trabajador que se ve sometido a esfuerzos mantenidos en el tiempo, repetitivos y sin evaluación previa de las bases ergonómicas en que desarrolla su actividad. La suma de riesgos laborales desembocará, sin duda, a medio o largo plazo en patologías que al comienzo empezarán con dolor y después con incapacidad o merma de su actuación artística. Esta tesis pretende analizar las repercusiones negativas que supone la actividad mecánica repetitiva diaria que sufren los músicos todos los días a la hora de enfrentarse con su

instrumento, ya que son muchas las horas que dedican para conseguir un dominio técnico suficiente y poder dedicarse profesionalmente a la música. Ante la falta de una terapia adecuada a este tipo de lesiones propias del músico profesional, propone una terapia desconocida llamada masaje muscular profundo, la cual ayuda a solucionar todas aquellas afecciones más comunes que sufren a diario los músicos al dedicar tantas horas a la práctica con su instrumento.

Las lesiones musculares del músico. Patologías comunes del músico profesional.

Un músico puede pasarse más de cuatro horas al día ensayando. Para conseguir 20 o 30 notas precisan de 400 o 600 actos motores y una serie incontable de tareas en diferentes áreas cerebrales. Los músicos profesionales “Son como deportistas de alto rendimiento, aunque no son conscientes de ello”, explica Jaume Rosset, director del Instituto de Fisiología y Medicina del Arte de Terrassa, el hospital de los músicos. Casi el 75% de los músicos sufren problemas en el sistema músculo-esquelético en algún momento de su vida a consecuencia de una excesiva actividad, del estrés o de la utilización de una técnica

inadecuada. Dado el desconocimiento que de ellas tiene la medicina general, muchas veces son mal diagnosticadas de forma tardía. Al igual que los deportistas, la repetición continuada de determinados movimientos puede provocar agotamiento y desgaste muscular o esquelético. Es imprescindible, por lo tanto, contrarrestar los efectos negativos de dichos movimientos mediante una serie de ejercicios y hábitos que prevengan de dichas dolencias. El dolor físico, es una señal de alarma que nos avisa de que algo no está funcionando correctamente. Por lo tanto es importantísimo atender a esta llamada de nuestro propio cuerpo, cuando aparezca, para corregir o evitar lo que la produce. A la más mínima señal de alerta, se debe informar al profesor o al médico de confianza. Ningún dolor, por pequeño que sea, debe acompañarnos en el estudio. Si al empezar a tocar no se prepara y calienta bien la musculatura, ésta puede forzarse innecesariamente al exigirle movimientos y contracciones violentas. Es un principio que los deportistas tienen muy claro. Existen muchos tipos de ejercicios y estiramientos para cuerpo, brazos y manos, pero el principio fundamental que se debe tener en cuenta es que los movimientos evolucionen de lentos a rápidos, y de muy suaves y relajados a más firmes y

fuertes. El problema principal que presentan los músculos afectados por sobrecargas provocadas por movimientos repetitivos efectuados durante muchas horas de prácticas, como es el caso de la mayoría de las lesiones que presentan los músicos, es que estas sobrecargas que no se tratan adecuadamente y por tanto no se han curado, las toxinas que generan se van acumulando en el seno muscular. El organismo, aunque al principio sitúa las toxinas en las fibras superficiales, que es donde empieza a lesionarse el músculo, con el tiempo las va acumulando donde menos le puedan molestar, que será en lo más profundo de cada músculo afectado, porque las fibras profundas son las que menos trabajan en los movimientos habituales no forzados, trabajando o practicando, aunque sí que llevan el mayor peso en los movimientos más o menos repetitivos y más o menos rápidos, (pero nunca forzados), como son los movimientos que efectúan los músicos. Por tanto, si estas sobrecargas continúan acumulándose, al final las toxinas que generan, además de asfixiar (fenómeno conocido con el nombre de hipoxia) a las células que componen estas fibras superficiales, provocan en ellas apoptosis, enfermedad celular en la cual la célula pierde la capacidad de alongarse, permaneciendo en contracción permanente

hasta su muerte. Por ello, si el problema continúa sin solucionarse, la apoptosis se introducirá en el interior del músculo y empezará a afectar a las fibras semiprofundas. Al final, el músculo pierde más elasticidad y poder de contracción, por lo que aumentan tanto las molestias como el dolor, que pasará de ser de discontinuo a continuo. Esas molestias y el dolor continuarán aumentando si la persona afectada continúa acumulando sobrecargas, hasta que se afecten también las fibras profundas, con lo cual el músculo puede llegar a perder toda su funcionalidad y el músico ya no podrá tocar su instrumento. Al llegar a esta fase final, lo primero que se necesita es poder recuperar la funcionalidad a este músculo o grupo de músculos que resulten afectados. Se puede conseguir parcialmente con los métodos médicos y fisioterapéuticos convencionales, ya que éstos en algunos casos sí que consiguen restablecer la movilidad y eliminar bastante el dolor de las fibras superficiales con la ayuda de fármacos y fisioterapia, aunque tienen bastante más dificultad para conseguir lo mismo en las fibras semiprofundas.

Inefectividad de los métodos terapéuticos tradicionales.

En la clínica Marrama-fisioterapia¹, ubicada en la calle Vicente Peirats, nº 21 de la localidad castellonense de la Vall d'Uixó (Comunidad Valencia, España), los cuales utilizan la técnica del masaje circular profundo, explican que normalmente con los métodos médicos o fisioterapéuticos convencionales, ni con ningún otro método terapéutico que resulte conocido actualmente, se obtiene la normalidad también a las fibras profundas, con lo cual, la persona afectada no mejora nunca del todo, pues siempre queda un dolor profundo y permanente además de una falta de movilidad extrema. Como consecuencia, y según cada caso, el músico puede percibir que le falta la habilidad o la rapidez necesaria para una perfecta ejecución de las piezas musicales y lo que es mucho peor, que vuelve a recaer fácilmente. Con todo esto vuelve el dolor fuerte y la falta de movilidad adecuada para realizar su profesión. Las sobrecargas repetitivas, según describen los doctores Jesús Vázquez Gallego y María Rosario Solana Galdámez, provocan en el músculo micro traumas en las fibras superficiales, y estos micro traumas del ejercicio favorecen la acumulación de productos de desecho que se originan en el músculo, particularmente de iones de

ácido láctico y potasio que reducen de forma drástica la capacidad de oxigenación del mismo, al reducirse el flujo de sangre (Vázquez y Solana, 2009, p. 46). Todo ello implica un acortamiento de la fibra muscular que origina tensión en el músculo y en consecuencia dolor cada vez que se le obliga a trabajar y así sucesivamente hasta llegar al dolor crónico, lo cual ocasiona aumento de la vulnerabilidad del músculo y agotamiento prematuro, que conlleva pérdida de fuerza y aumento del periodo de recuperación muscular. Los doctores Robert P. Nirschl y Barry S. Kraushaar han realizado diversas publicaciones sobre los problemas tendinosos publicando sus trabajos en 1999 por la University medicad Center Washington. D.C. Estos doctores explican que la razón por la cual no existen métodos conocidos que puedan restablecer el movimiento total en las fibras profundas de una forma rápida y efectiva al 100%, es sencillamente porque en muchos de los casos, siempre dependiendo del músculo afectado, con las terapias convencionales es muy complicado acceder a ellas. Por tanto, el músculo afectado nunca se encuentra bien del todo, es decir, que no se encuentra en su tono vital normal. Ésta es una de las razones más importantes por la cual no se curan muchas de las distintas lesiones que a lo largo de la vida profesional sufren muchos

músicos, aunque se visiten a varios médicos traumatólogos o se apliquen distintas terapias curativas. Para poder desarrollar al máximo su función vital cualquier músculo se tiene que encontrar en plenas facultades, tanto de contracción como de distensión; esto no se logra nunca, ni con los métodos médicos tradicionales ni con otros tipos de masajes o terapias, sobre todo cuando el músculo arrastra una lesión crónica instaurada en sus fibras profundas. Estas dolencias se pueden producir en principio por pequeñas lesiones agudas mal curadas, por lesiones graves no suficientemente recuperadas, por exceso de sobrecargas, posiciones viciadas, contusiones fuertes, o por movimientos muy repetitivos, sean estos más o menos forzados. El quiromasajista José Ramón Marrama de Vall d'Uixó, (Castellón) quien primero desarrolló durante 25 años y más tarde patentó la técnica del "masaje circular profundo" en 2003, y posteriormente con su hijo fisioterapeuta Iván y su hermano Alberto Marrama, han sido los que han dado solución a los problemas físicos de muchos músicos, utilizando la citada técnica terapéutica. Con la aplicación del masaje circular profundo se consigue la curación de estas lesiones, sean musculares o tendinosas. Además con este masaje específico se evita

que el músico tenga que detener su trabajo, ya que el músico puede seguir tocando su instrumento a la vez que se va tratando su lesión. La relación que existe entre la práctica de los instrumentos musicales y la Medicina es un tema que ha tenido poca divulgación en la literatura médica.