

INTRODUCCIÓN

Según resultados obtenidos en diferentes estudios destacados, encontramos un dramático dato: “..se comprueba que un alto porcentaje de músicos (incluso más del 75%) acaban sufriendo, en un momento u otro de su carrera, problemas médicos que, a menudo, condicionan su progresión y proyección profesional. (Jaume Rosset, director del Instituto de Fisiología y Medicina del Arte en Terrassa)”. Estos datos nos hacen ver la necesidad de un apoyo sanitario que ayude a nuestros músicos a evitar estos problemas que pueden acabar sus carreras profesionales.

A diferencia de los deportistas de élite y semi-profesionales, que encuentran su respaldo sanitario, y la mayoría de los equipos tienen a su disposición tanto médicos como fisioterapeutas, en clubs oficiales, universidades, pequeños equipos locales y colegios; esto es algo que no ocurre en casi ningún centro especializado en la música. Si comparamos el requerimiento físico de un deportista de alto rendimiento y la de un músico de la misma condición, vemos que su desgaste es también muy importante. Debido a la falta de entrenamiento físico específico, al cuidado y la prevención de alteraciones características, etc. el músico se encuentra en una situación de desventaja respecto a su cuerpo, por lo que la probabilidad de que aparezcan lesiones se multiplica de forma exponencial.

De estos datos, aparece la necesidad o la alternativa de poder evitar la gran mayoría de lesiones. Es por esto que proponemos un programa inicial de prevención, donde los músicos podrán conocer algunos consejos fundamentales sobre preparación física específica, ergonomía postural e instrumental para evitar futuros problemas.

PRESENTACIÓN

El Programa Básico para la Prevención de Lesiones en el Músico tiene una duración aproximada de 1 hora. En esta sesión, el músico interesado aprenderá los pasos necesarios para preparar su cuerpo a la actividad musical. Sus apartados se pueden representar del siguiente modo:

- ¿Qué hacer antes de tocar?
- ¿Qué hacer después de tocar?
- ¿Cómo prepararme físicamente de forma general?
- Análisis de la ergonomía postural.
- Solicitudes personales.

Cada tipo de músico tiene su curso específico, siendo diferente los conocimientos que aprenderá un pianista a los de un guitarrista. El programa incluye un apartado de ejercicios que estarán a disposición del alumno. A cada persona se le entregará al finalizar algún tipo de material de ayuda al ejercicio (banda elástica, cinta de manos, etc).

Existe la posibilidad de realizar las sesiones tanto de forma individual como a grupos reducidos.

El material necesario para las sesiones:

- Pizarra para apuntes o proyector digital.
- Material específico: bandas elásticas, cinta de manos, etc.
- Material de papelería: bolígrafo, hoja de apuntes.

TARIFAS

Debido a la posibilidad que existe de poder realizar las sesiones individuales o en grupo (de la misma condición), los precios también varían ligeramente.

- Sesión individual 1 hora: 30€.
- Sesión semi-individual (2-5 p.): 50€.
- Sesión de grupo (6-10 p.): 70€.
- Sesión de grupo grande (>10 p.): 100€.

*El material por alumno no está incluido en el precio, tiene un incremento estimado de 3 a 5€ por persona. Posibilidad de que corra a cargo del centro contratante (ahorro si se plantean habituales contrataciones). El precio ofrecido a los alumnos propios de cada centro queda a elección de dicho centro.

DATOS DE CONTACTO

Alma Paula Aranda Canet (Fisioterapeuta Nº 2385 – COFCV)

Clínica Alcubo. C/ Calvo Acacio 9, bajo. 46017. Valencia.

www.fisiopedagogica.com /paula@fisiopedagogica.com

www.saludmusical.com / saludmusical@saludmusical.com