

Introducción

El trabajo de los músicos implica ejecutar o crear piezas musicales mediante el uso de instrumentos que, en muchos casos, no están diseñados para adaptarse de manera óptima a la anatomía de quienes los utilizan. Este desajuste entre el diseño del instrumento y las características físicas del músico facilita la adopción de posturas poco naturales y sostenidas, lo que aumenta el riesgo de desarrollar problemas osteomusculares. A estos riesgos se suman los movimientos repetitivos, las posturas mantenidas y la tensión física y mental que conlleva la práctica musical constante. Aprender a conocer este tipo de riesgos resulta esencial para poder prevenirlos y así preservar el bienestar de las personas dedicadas profesionalmente a la interpretación musical.

Problemas físicos y enfermedades musculoesqueléticas en músicos

La actividad de los músicos implica movimientos repetitivos y la adopción de posturas forzadas mantenidas que facilitan la aparición de diversas **lesiones y enfermedades musculoesqueléticas**. Algunas de las más frecuentes son:

Rizartrosis o artrosis del pulgar: supone un desgaste de la articulación del pulgar, resultado del uso constante, que causa dolor y limita el movimiento. Afecta particularmente a músicos de instrumentos de cuerda.

Neuralgia cervicobraquial: caracterizada por un dolor intenso y punzante que se extiende desde el cuello hasta el brazo, a menudo acompañado de sensaciones de hormigueo, debilidad o adormecimiento en el brazo afectado. Es común en músicos que mantienen posturas rígidas y forzadas durante períodos prolongados.

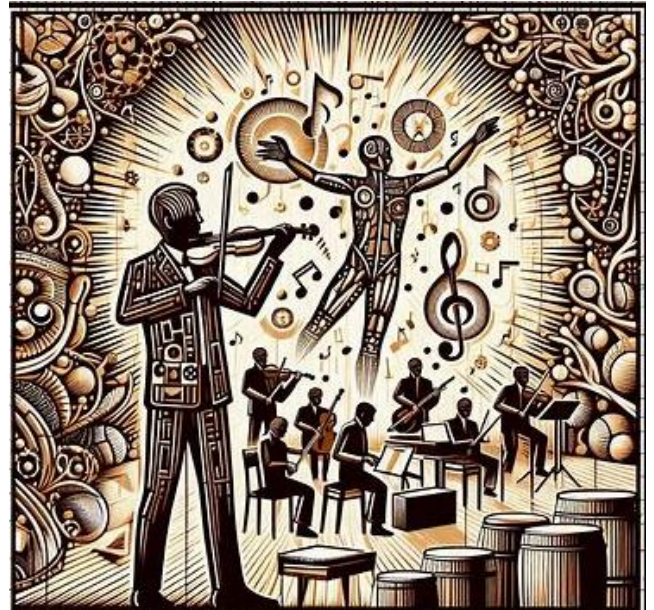
Síndrome del túnel carpiano: un trastorno frecuente entre músicos que implica dolor, debilidad y entumecimiento en la muñeca, causado por la compresión del nervio mediano debido a posturas y movimientos repetitivos.

Neuropatía del nervio radial: esta alteración afecta el movimiento de los dedos y causa fatiga muscular en la mano, lo cual puede interferir gravemente con la habilidad de tocar y sostener el instrumento.

Neuropatía digital: causada por la presión continua en los dedos, especialmente en instrumentos de cuerda o viento. Una de las más comunes es la llamada "neuropatía del flautista".

Lumbalgias: dolor en la región lumbar, que es común en músicos que pasan largos períodos sentados o en posiciones estáticas. Provoca fatiga y tensiones, sobre todo en la parte baja de la espalda.

Tendinitis en muñecas y epicondilitis: lesiones en los tendones de las muñecas que se inflaman y producen dolor punzante en las mismas. En el caso de la epicondilitis, dolor en la



cara externa del codo (epicóndilo), principalmente debido a movimientos de impacto o sacudidas, frecuentes por ejemplo en percusionistas.

Todos estos problemas pueden limitar significativamente el desempeño musical e incluso derivar en una incapacidad temporal o permanente para tocar. Es esencial por lo tanto consultar, al primer signo de molestia, a especialistas en salud articular, médicos o fisioterapeutas, para evitar el desarrollo de lesiones crónicas y adoptar las medidas preventivas más adecuadas para minimizar o evitar la aparición de dichas lesiones o enfermedades profesionales.

Factores de riesgo

Los factores de riesgo que influyen en la aparición de lesiones o trastornos músculo-esqueléticos en los músicos, tienen que ver con las características y hábitos del propio individuo (**factores intrínsecos**), y con aspectos externos como la técnica empleada, el instrumento que se toca o la duración e intensidad de la práctica (**factores extrínsecos**).

Algunos de estos factores a tener en cuenta serían:

- La condición física de la persona.
- La predisposición a sufrir problemas musculoesqueléticos.
- El nivel de actividad física desarrollado en la vida diaria y los hábitos alimenticios de la persona.
- Factores psicológicos como la gestión del estrés o la ansiedad, el grado de exigencia personal y perfeccionismo, autoconfianza, etc.

- La edad, el género y las características antropométricas individuales.
- Los hábitos posturales adquiridos durante el desarrollo de la técnica al aprender a tocar el instrumento.
- El tipo de instrumento que se toca y que puede afectar al peso soportado, la fuerza empleada, la posición y movimiento de las extremidades o la presión sobre distintos puntos del cuerpo.
- El mobiliario o los soportes usados.
- La duración e intensidad de las prácticas y ensayos, así como el número y distribución de pausas y descansos.
- El ambiente físico (temperatura, iluminación).

Medidas preventivas

- Se debe contar con **mobiliario** ajustable y adecuado, como sillas ergonómicas con posibilidad de soporte lumbar y altura regulable, o atriles ajustables en altura e inclinación para evitar tensiones en cuello y espalda. Es esencial que el mobiliario se adapte a las características individuales del músico, considerando su estatura y el instrumento que utiliza. Además, el espacio debe organizarse para facilitar el acceso a los elementos necesarios y minimizar movimientos forzados, favoreciendo así una postura cómoda y saludable.
- Los **elementos que faciliten el trabajo** del músico deben adaptarse a su anatomía y técnica de interpretación para reducir tensiones y prevenir lesiones. Esto incluye accesorios como correas acolchadas y ajustables para instrumentos de cuerda o viento, alzapié con función de elevación de la pierna para guitarristas, soportes para el mentón y hombreras ergonómicas en violines, o boquillas personalizadas para instrumentos de viento.
- El uso de **apoyos específicos para instrumentos** es esencial para minimizar las posturas forzadas y los sobreesfuerzos al sostenerlos. Por ejemplo, soportes para violonchelo o contrabajo que ayuden a mantener el instrumento en la posición correcta sin exigir un esfuerzo constante al músico; o soportes adecuados para flautas o saxofones que permitan descansar el peso del instrumento en una base o arnés, aliviando la presión en manos, brazos y cuello.
- Mantener una **posición correcta y equilibrada** al tocar el instrumento es clave para prevenir lesiones. Por ejemplo, los pianistas deben sentarse con los pies bien apoyados en el suelo, la espalda recta y los brazos en un ángulo de 90 grados respecto al teclado, evitando tensiones en muñecas y hombros. Los violinistas deben sostener el instrumento con la ayuda de una hombrera adecuada, permitiendo que el cuello se mantenga relajado y evitando inclinarse excesivamente. En músicos de viento, es importante mantener la columna alineada y utilizar el diafragma para la respiración, evitando tensiones innecesarias en el cuello y los hombros.
- Realizar **pausas regulares**. Se recomienda detenerse cada 30-40 minutos para permitir la recuperación muscular y prevenir la fatiga. Durante estas pausas, es ideal realizar ejercicios de estiramiento suave para las manos, brazos, cuello y espalda.

- **Planificar los ensayos** de forma que la velocidad, dificultad o intensidad en la interpretación de las piezas musicales aumente de forma progresiva. Así, es recomendable abordar los pasajes y piezas más exigentes durante la parte central del ensayo, cuando se ha calentado la musculatura suficientemente y aún no ha comenzado a fatigarse por el esfuerzo continuado.
- Es importante **evitar la repetición excesiva** de un pasaje musical que no se logra interpretar correctamente. En lugar de insistir, se pueden explorar otras estrategias para resolver el problema, como detenerse y practicarlo a un ritmo más lento, continuar con otras partes de la pieza y regresar al fragmento difícil más tarde, o tomar una breve pausa antes de retomarlo con mayor concentración. Estas alternativas ayudan a prevenir la fatiga y a abordar las dificultades de manera más efectiva.
- Se debe sensibilizar a los músicos sobre los riesgos para la salud asociados a los movimientos repetitivos y las posturas incorrectas, implementando programas de **formación** que incluyan técnicas para descansar, realización de estiramientos y relajación de los músculos de manera efectiva.
- Mantener un **estilo de vida saludable** que incluya la práctica regular de una actividad física adaptada a las necesidades específicas de cada persona; períodos adecuados de descanso, respetando al menos 7-8 horas de sueño y horarios regulares de comida, con una dieta equilibrada, para garantizar un rendimiento óptimo.
- **La vigilancia de la salud** permitirá identificar problemas de manera temprana. Se deben realizar evaluaciones médicas regulares para detectar posibles lesiones musculoesqueléticas y controlar factores externos que puedan contribuir a su aparición, como las largas horas que los músicos dedican a practicar en casa o en salas de ensayo.
- **Buscar atención médica**. Se debe evitar tocar el instrumento si se experimenta dolor o molestias físicas, ignorar estas señales puede agravar una lesión potencial. Si el dolor persiste, reaparece o se intensifica, tras el descanso o relajación muscular, es crucial buscar atención médica lo antes posible para identificar la causa y recibir un tratamiento adecuado.

Enlaces de referencia

- ["Análisis de los trastornos músculo-esqueléticos en los músicos de la Comunidad de Madrid". IDEARA S.L.](#)
- ["Riesgos laborales de los músicos. Movimientos repetitivos y posturas forzadas". ERGAFP, Número 78. INSST.](#)
- ["Problemas reumáticos de los músicos profesionales". Dr. Antonio Ponce Vargas.](#)