

## Músicos con Dolor, ¿Cómo Podemos Ayudarles?

Terapias Físicas

### Resumen:

**L**os músicos son un sector profesional que con gran frecuencia sufre dolor cervical, de hombros e incluso craneofacial. Es importante prestarles más atención tanto desde el punto de vista de investigación como desde el punto de vista clínico, adaptando los tratamientos de fisioterapia a sus necesidades específicas. Es importante el tipo de instrumento que toquen puesto que esto condicionará la aparición de dolor en unas zonas u otras. En este artículo se plantean estas cuestiones con más profundidad.

Los músicos permanecen largos periodos de tiempo tocando en la misma posición, incluso cuando su cuerpo no está preparado físicamente. Tocar un instrumento no es sólo una actividad musical, requiere además un gran gasto energético, al igual que muchas actividades deportivas. Sin embargo, el grupo de fisioterapeutas que se encargan de ayudar a los músicos es muy reducido en comparación con los fisioterapeutas que se dedican a los deportistas.

Un estudio reciente muestra como el 79,7% de los músicos refieren dolor, localizado fundamentalmente en los hombros, cuello, espalda y brazo derecho. Asimismo, se encontró que los músicos de mayor edad presentan también una mayor intensidad de dolor y mayor expansión del dolor en diferentes regiones corporales. Además, encontraron que debido a esto, el número de horas de práctica musical se ve reducido significativamente.

En el mapa de dolor de la imagen se puede observar cómo los clínicos e investigadores evalúan las zonas de expansión del dolor en el cuello y la cara como ocurre habitualmente en los músicos.

La prevalencia de disfunciones músculo-esqueléticas en los músicos durante su vida es superior al 50%, y oscila entre el 62 y el 93% en los casos con dolor. Por esta razón es imprescindible crear programas de ejercicios terapéuticos para disminuir el dolor y mejorar el rendimiento de los músicos. Sin embargo, la escasa literatura en aspectos tan importantes como la fatiga y la fuerza hace que no se puedan establecer adecuadamente las dosis de entrenamiento para este colectivo.

En los escasos estudios que hay, se ha podido observar que tanto los instrumentistas de viento como los de cuerda aplican un mayor o menor grado de fuerza sobre el instrumento en función del ritmo con el que tengan que mover los dedos y de la intensidad del sonido que necesitan emitir. En violinistas, los valores de fuerza fueron menores en fragmentos dinámicos. Sin embargo, los clarinetistas con dolor aplicaban niveles más altos de fuerza al tocar el instrumento que los que no tenían dolor.

Otro de los hallazgos interesantes en los instrumentistas de viento,

es que tienden a sobrecargar los músculos masticatorios y faciales por el sobre esfuerzo que exige el propio instrumento. Y del mismo modo ocurre con los instrumentos que suponen una postura asimétrica para el músico, como el violín o la viola, en los cuales se necesita de la acción conjunta de los músculos del cuello para fijar el instrumento entre el borde inferior de la mandíbula y el hombro izquierdo.

Finalmente, otros autores como Steinmetz y colaboradores, observaron que los violinistas con dolor de cuello mostraban mayor actividad en la musculatura superficial, como el esternocleidomastoideo, que a su vez se asocia con un peor funcionamiento de la estabilidad cráneo-cervical.

En cuanto a posibles tratamientos terapéuticos para músicos, se planteó un reciente estudio, realizado en una orquesta australiana, llamado "Sound Practice". En el que se utilizaron estrategias de educación para la salud en los músicos, abarcando los posibles

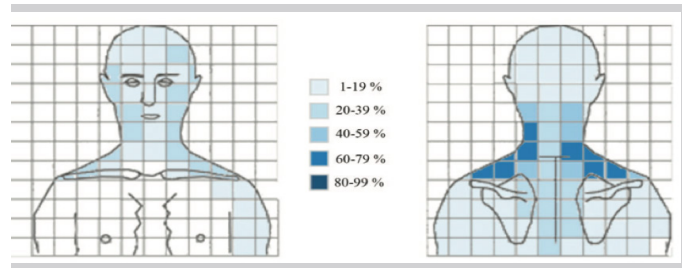


**“Los instrumentos de viento y cuerda pueden provocar dolores musculares en el área de la cara y el cuello”**

problemas de salud durante su práctica musical. Los resultados fueron muy positivos, sin embargo actualmente aún existe un déficit de educación en el dolor y ergonomía en esta población.

Los fisioterapeutas tienen la responsabilidad de ayudar en estos problemas a la población de músicos, y los músicos deberían llegar a conocer la ayuda que se les podría proporcionar para mejorar su calidad de vida.

## “La fisioterapia puede mejorar la calidad de vida de los músicos”



### Conclusión:

Es evidente la necesidad de aumentar el conocimiento en el ámbito de los músicos y la rehabilitación. Las aproximaciones existentes al tratamiento de dolor en pacientes músicos ofrecen resultados muy positivos de mejora de su dolor. A su vez queda manifiesta la importancia y necesidad de establecer evaluaciones y tratamientos específicos adaptados a su práctica profesional, puesto que existe diferencias entre la fuerza que aplican unos y otros músicos según el tipo de instrumento, y a su vez si tienen dolor su ejecución será peor.

### Sobre este artículo:



#### Fuente /s:

Cruder C, Falla D, Mangili F, Azzimonti L, Araújo LS, Williamon A, et al. Profiling the Location and Extent of Musicians' Pain Using Digital Pain Drawings. *Pain Pract.* 2017; 2:1-14.

Steinmetz A, Claus A, Hodges PW, Jull GA. Neck muscle function in violinists/violinists with and without neck pain. *Clin Rheumatol.* 2016; 35:1045- 51.

Hofmann A, Goebel W. Finger forces in clarinet playing. *Front Psychol.* 2016;7:1-12.

Kinoshita H, Obata S. Left hand finger force in violin playing: tempo, loudness, and finger differences. *J Acoust Soc Am.* 2009;126:388-95.

Chan C, Ackermann B, Jäncke L. Evidence-informed physical therapy management of performance-related musculoskeletal disorders in musicians. 2014; 5:706.

Muñoz-García D, Lopez-De-Uralde-Villanueva I, Beltrán-Alacreu H, Touche R La, Fernández-carnero J. Patients with Concomitant Chronic Neck Pain and Myofascial Pain in Masticatory Muscles have More Widespread Pain and Distal Hyperalgesia than Patients with Only Chronic Neck pain. *Pain Med.* 2017; 18: 526-37.

**Fuente de la Imagen:** En el texto: Muñoz-García, D. y cols. 2017. Arriba: imagen creada por Neurorehabnews.com con fines únicamente ilustrativos.

**Autora:** Inés Moral Molina

**Para citar este artículo:** Moral-Molina I. Músicos con Dolor. ¿Cómo Podemos Ayudarles?. *NeuroRehab News* 2017 nov; 2 (1): e0025

**Edición:** Alba París Alemany y Juan Manuel García Bechler



Inés  
Moral  
Molina