

**ERGONOMÍA Y PREVENCIÓN DE LESIONES**

**Identificación de la asignatura.**

Asignatura: Ergonomía y prevención de lesiones			
Materia: Instrumento/voz		Departamento: Viento metal y percusión	
ECTS: 2	Carácter de la asignatura: Obligatoria		
Tipo asignatura: teórico-práctica		Duración: anual	
Ubicación temporal: Primer curso, especialidad de Interpretación.			
Horas lectivas: 22,5		Aulas: 0.02	
Profesores	Juan Francisco Carrillo Rubio	@	juanf.carrub@educa.jcyl.es

**Introducción.**

La amplia mayoría de los estudios realizados a nivel mundial sobre la influencia de las alteraciones músculo-esqueléticas en la calidad de vida y desempeño laboral de los músicos, pone de manifiesto el alto índice de enfermedades que acaban padeciendo los integrantes de este colectivo. Entre el 70%-80% sufrirán patologías asociadas a su trabajo.

La complejidad del entramado muscular y el alto nivel de exigencia de la interpretación musical, con muchas horas de estudio acumulado, siempre con el afán de superación y la necesidad de una buena técnica, hacen que los músicos estén expuestos a discapacidades que pueden afectar seriamente a su profesión

El principal factor de riesgo es el absoluto desconocimiento sobre el cuerpo y su correcta utilización, desconociendo las señales de alarma cuando nos intenta avisar que algo no funciona correctamente. La mayoría de los músicos tiene una vaga idea sobre que son y que las provocan, y la forma de prevenirlas: **“La prevención es mejor que la cura”**.

La correcta formación en ergonomía, anatomía y fisiología del aparato locomotor permite asegurar una prevención y detección precoz de este tipo de patologías; estas experiencias de formación han tenido un notable éxito en los centros donde se han impartido y son ampliamente recomendadas por los especialistas en la medicina del arte, incidiendo sobre la mejora de la calidad de vida.

**Objetivos:**

1. Conocer básicamente la estructura y función del aparato locomotor y del sistema nervioso.
2. Mejorar la comprensión de los factores de riesgo que las provocan y aprender a evitarlas.

3. Detectar precozmente las posibles patologías específicas relacionadas con nuestro instrumento.
4. Desarrollar hábitos posturales saludables que minimicen el riesgo durante la interpretación

## Contenidos.

---

1. Tu cuerpo, tu primer instrumento.

Abordaremos aspectos básicos sobre anatomía aplicada al músico, trabajaremos aspectos teóricos-prácticos relacionados con una postura correcta y sus principales implicaciones en nuestro instrumento vinculadas con nuestra salud y calidad de vida, tanto de forma colectiva como individual.

2. Las enfermedades del músico.

Conoceremos las patologías con una mayor incidencia en nuestro colectivo. Identificaremos cuales son los síntomas y signos principales de estas enfermedades para que puedan ser reconocidos desde el primer momento, con el fin de concienciar al músico y así ser evitadas.

3. Consejos para evitar desarrollar lesiones de sobreuso.

Debemos concienciar a los músicos a seguir unos consejos básicos para evitar desarrollar este tipo de enfermedades, qué actividades las provocan y cómo podemos minimizarlas. El reconocimiento precoz y un tratamiento adecuado desde el principio es una herramienta fundamental para evitarlas.

4. Ejercicios de calentamiento y estiramientos.

Análisis de forma práctica en qué consiste un calentamiento específico en los músicos, tipos de ejercicios que lo componen; con el fin de mejorar el rendimiento y evitar la aparición de la fatiga durante nuestra práctica diaria. Se incluyen los diferentes tipos de ejercicios que deberíamos realizar antes, durante y después de tocar.

5. Tratamiento mediante automasaje, puntos gatillo y crioterapia.

Trabajaremos de forma práctica como podemos prevenir dolencias relacionadas con el instrumento mediante fáciles maniobras de automasaje, localización de puntos dolorosos en diferentes regiones de nuestro cuerpo y aplicación de frío con carácter preventivo y curativo.

**Competencias / Resultados del aprendizaje.**

---

- Aplicar los métodos de trabajo más apropiados para superar los retos que se le presenten en el terreno del estudio personal y en la práctica musical colectiva.
- Comunicar de forma escrita y verbal el contenido y los objetivos de su actividad profesional a personas especializadas, con uso adecuado del vocabulario técnico y general.
- Conocer las implicaciones pedagógicas y educativas de la música en distintos niveles.
- Haber desarrollado capacidades para la autoformación a lo largo de su vida profesional.
- Conocer y ser capaz de utilizar metodologías de estudio e investigación que le capaciten para el continuo desarrollo e innovación de su actividad musical a lo largo de su carrera.
- Expresarse musicalmente con su instrumento/voz de manera fundamentada en el conocimiento y dominio en la técnica instrumental y corporal, así como de las características acústicas, organológicas y las variantes estilísticas.

**Metodología y actividades formativas.**

---

Metodología		Horas estimadas de dedicación		
		Presenciales	Trabajo autónomo	Total
3	Clases prácticas	22,5h		
10	Pruebas de evaluación	2h		
11	Seminarios	8h		
12	Estudio personal		27,5h	
<b>TOTALES</b>		32,5h	27,5h	60h

**Evaluación.**

---

**Sistema de evaluación.**

Sistemas de evaluación	%
Examen teórico-práctico	70
Control del rendimiento en clase	20
Observación de las actitudes del alumno (opiniones, valores, habilidades sociales y directivas, conducta, integración...)	10
<b>TOTAL</b>	100

## Contenidos Mínimos.

---

La asistencia a clase es obligatoria. El alumno que exceda el 10% de faltas de asistencia sin justificar no podrá ser evaluado según el procedimiento de evaluación continua. En caso de que el alumno/a pierda la evaluación continua, tendrá derecho a realizar un examen final en junio, que constituirá el 100% de la calificación, atendiendo al siguiente formato:

Distribución del examen:

1. Parte A: examen teórico con carácter eliminatorio (70% de la calificación). Si no se supera la parte A no se podrá realizar la parte B del examen.
2. Examen práctico: (30% de la calificación). Todos los alumnos deberán realizar un calentamiento y los ejercicios de estiramientos trabajados durante el curso, estarán compuestos por:
  - 2.1 Calentamiento: fricciones, movilizaciones y automasaje. Los ejercicios de automasaje facial solo deberán ser realizados por los estudiantes de viento-madera y viento-metal.
  - 2.2. Estiramientos: de los dedos, antebrazo, brazo, hombro, cuello, tronco.

**Calendario de las evaluaciones: El establecido en el calendario académico vigente.**

### Convocatoria ordinaria (junio).

La calificación en la convocatoria ordinaria se obtendrá mediante evaluación continua.

El alumnado se presentará a examen teórico-práctico con todos los **contenidos mínimos para la evaluación positiva** descritos en esta guía docente.

### Convocatoria extraordinaria (septiembre).

El alumnado deberá realizar un examen, con al menos todos los contenidos mínimos para la evaluación positiva no superados en la convocatoria ordinaria, que constituirá el 100% de la calificación.

**Examen para alumnado con pérdida de evaluación continua (evaluación ordinaria y extraordinaria):**

La asistencia a clases es obligatoria para mantener el derecho a la evaluación continua. A partir de un 10% de no asistencia, el alumno tendrá derecho a realizar un examen que constituirá el 100% de la calificación.

El alumnado con pérdida de evaluación presentará a examen todos los **contenidos mínimos para la evaluación positiva** descritos en esta guía docente.

**Criterios de evaluación generales:**

Estará en relación con el grado de consecución de los resultados de aprendizaje de la asignatura. La evaluación se basará en la observación del alumno en clase y en la realización de un examen teórico-práctico.

**Recursos.**

---

**Bibliográficos.**

- Anderson, B.: Estirándose. Ed. Integral, (Madrid 1988).
- Calais-Germain, B: Anatomía para el movimiento (t. iv): el gesto respiratorio. Ed. La liebre de marzo (Barcelona 2006).
- Culf, N.: Musicians' Injuries. Ed Parapress Ltd, (Great Britain 1998).
- Ebrí Torné, B. y Zaldivar Gracia A.P: Medicina y música, fisiología aplicada a la ejecución pianística. Ed Estudio profesional de música J.R Santa María, (Zaragoza 1994).
- Farias Martínez, J.: Técnica de la guitarra flamenca. Biomecánica y prevención de lesiones. Ed Galene Editions, (Sevilla 2005).
- Farias Martínez, J.: La rebelión del cuerpo, entendiendo la distonía focal del músico. Ed Galene Editions, (Sevilla 2005).
- Ibáñez Canamasas, S.: Técnicas manuales: Masoterapia. Ed Científicas y Técnicas S.A., (Barcelona 1993).
- Igual C.; Muñoz E. y Aramburu A.: Fisioterapia general: Cinesiterapia. Ed Síntesis (Madrid 2004).
- L Knight, K.: Crioterapia: rehabilitación de las lesiones en la práctica deportiva. Ed Bellaterra (Barcelona 1996).
- Sarasa Prat; M<sup>a</sup> J.: Manual de quiromasaje. Ed Graficas Guión, (Madrid 1993).
- Sardá Rico, E.: En forma: ejercicios para músicos. Ed Paidós, (Barcelona 2003).