

ERGONOMÍA Y PREVENCIÓN DE LESIONES

Identificación de la asignatura

Asignatura: Ergonomía y prevención de lesiones			
Materia: Instrumento/voz		Departamento: Metales 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	Tomás Martín López	@	musicosylesiones@gmail.com

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	Trabajos		27,5h	
TOTALES		32,5h	27,5h	60h

Evaluación

Sistema de evaluación

Sistemas de evaluación	%
Trabajos y proyectos	40
Control del rendimiento en clase	40
Observación de las actitudes del alumno (opiniones, valores, habilidades sociales y directivas, conducta, integración...)	20
TOTAL	100

Asistencia a clase:

¿Es obligatoria la asistencia a clase?: SI

Si es obligatoria, ¿qué porcentaje de no asistencia se permite?: 10%

Si no es obligatoria, ¿es diferente el sistema de evaluación para aquel alumno que ha asistido a clase con respecto al que no ha asistido? En caso afirmativo, explicar las diferencias exactas.

Criterios de evaluación generales: estará en relación con el grado de consecución de los resultados de aprendizaje de la asignatura. La evaluación de basará en la observación del alumno en clase, y en la realización de un trabajo de investigación.

Sistema de evaluación en septiembre (extraordinaria): En la evaluación de septiembre sólo será evaluable el trabajo de investigación, que constituirá el 100% de la calificación. Únicamente podrán presentar el trabajo de investigación en septiembre aquellos alumnos que hayan asistido a las clases durante el curso.

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

Recursos

Bibliográficos

Anderson, B.: *Estirándose*. Ed. Integral, (Madrid 1988)

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)
- Esnault, M.: *Estiramientos analíticos en fisioterapia activa*. Ed Masson, (Barcelona 1994)
- Farias Martínez, J.: *Playning without practice: tocando sin esfuerzo*. DVD Original Future Sounds, (Sevilla 2004)
- 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), p 16 y ss
- Martin López, T.: *Cómo tocar sin dolor, tu cuerpo tu primer instrumento*. Ed Piles (Valencia 2015).
- L Knight, K.: *Crioterapia: rehabilitación de las lesiones en la práctica deportiva*. Ed Bellaterra (Barcelona 1996)
- Sarasa Prat; Mª J.: *Manual de quiromasaje*. Ed Graficas Guión, (Madrid 1993)
- Sardá Rico, E.: *En forma: ejercicios para músicos*. Ed Paidós, (Barcelona 2003)