

Conservatorio Superior de Badajoz

## **Anatomía y Tecnopatías del Músico**

Asignatura Optativa de Grado Superior

Curso académico 2004/2005

Profesora: M<sup>a</sup> del Rosario Mayoral Núñez

### **Tabla de contenido**

<b>Tabla de contenido</b> .....	1	Unidad didáctica IV: Traumatología: sobrecarga muscular, tendinitis y otras patologías del sistema músculo-esquelético.....	3
<b>Objetivos generales de la asignatura</b> .....	2	Unidad didáctica V: El oído, la boca y el aparato fonador.....	3
<b>Contenidos generales de la asignatura</b> .....	2	Unidad didáctica VI: Los problemas de la piel y mucosas.....	3
<b>Criterios de evaluación</b> .....	2	Unidad didáctica VII: Docencia musical y relajación.....	3
<b>Programación específica</b> .....	3	<b>Material</b> .....	<b>3</b>
Unidad didáctica I: Anatomía del tronco y extremidades superiores. ....	3	<b>Notas sobre la asignatura:</b> .....	<b>3</b>
Unidad didáctica II: Tipos de respiración y su control. ....	3		
Unidad didáctica III: Ansiedad ante la actuación. El Trac. ....	3		

Versión del 10 de febrero de 2004

La última versión se encuentra en la siguiente dirección de Internet:

<http://www.paconet.org/conservatorio>

**CREDITOS DE LA ASIGNATURA: 3 (30 HORAS ANUALES REPARTIDAS EN 1 HORA SEMANAL)**

## **Objetivos generales de la asignatura**

La enseñanza de la asignatura **Anatomía y Tecnopatías del Músico**, en grado **Superior** tendrá como objetivo contribuir a desarrollar en los alumnos las capacidades siguientes:

- a) Prevenir las lesiones y enfermedades profesionales de instrumentistas y cantantes.
- b) Conocer los posibles tratamientos de las lesiones derivadas de la actividad del instrumentista.
- c) Proteger la salud del músico y su rendimiento interpretativo, para así mejorar en definitiva el resultado artístico.
- d) Asumir conceptos generales sobre anatomía para la mayor comprensión de los mecanismos y palancas que intervienen en la interpretación de cada instrumentista.
- e) Conocer los estudios existentes en la investigación de las enfermedades profesionales del músico para extraer conclusiones relevantes.
- f) Aplicar técnicas de relajación y calentamiento y concienciar a los alumnos de la necesidad de su realización.

## **Contenidos generales de la asignatura**

Mediante el desarrollo de las distintas Unidades Didácticas de que consta el curso, se intentará conseguir que el alumno adquiera conocimientos específicos para la mejora de la calidad de vida del músico, al mismo tiempo que desarrolla su capacidad de aplicar técnicas encaminadas a la prevención de riesgos.

Conocimiento del cuerpo (anatómica y fisiológicamente), que utilizarán para el desarrollo de su actividad cotidiana como instrumentistas.

Reconocimiento de los síntomas que integran el miedo al escenario, entendido como ansiedad ante la actuación. El Trac. Técnicas para aprender a superarlo.

Práctica comprensiva de técnicas que permitan preparar al sistema músculo esquelético para el estudio diario (estiramientos) así como para reconocer síntomas primarios de posibles lesiones.

Aprendizaje de técnicas de relajación. Introducción a la musicoterapia.

## **Criterios de evaluación**

*Conocer la anatomía básica de las palancas que integran el movimiento en la ejecución diaria de su instrumento.*

Mediante este criterio se podrá valorar la capacidad del alumno para utilizar el conocimiento adquirido para hallar la estructura músculo esquelética que interviene en su práctica diaria, así como su capacidad de corrección de malos hábitos y posturas a la hora de estudiar. Deberá también comprender los mecanismos que intervienen en la producción de esos movimientos.

*Reconocimiento de síntomas específicos de las patologías típicas del músico*

Este criterio de evaluación pretende constatar la capacidad del alumno para poder prevenir sus propias tecnopatías y detectar a tiempo posibles lesiones.

*Saber aplicar las técnicas de calentamiento y relajación aprendidas en clase.*

Este criterio de evaluación pretende constatar la capacidad del alumno para globalizar los conocimientos adquiridos y aplicarlos a su vida diaria

## **Programación específica**

*Objetivos:*

Los especificados en los objetivos generales.

*Contenidos:*

Unidad didáctica I: Anatomía del tronco y extremidades superiores.

Unidad didáctica II: Tipos de respiración y su control.

Unidad didáctica III: Ansiedad ante la actuación. El Trac.

Unidad didáctica IV: Traumatología: sobrecarga muscular, tendinitis y otras patologías del sistema músculo-esquelético.

Unidad didáctica V: El oído, la boca y el aparato fonador.

Unidad didáctica VI: Los problemas de la piel y mucosas.

Unidad didáctica VII: Docencia musical y relajación.

## **Material**

Los materiales que se utilizarán en clase serán los siguientes:

Televisión y vídeo.

Proyector para visualizar láminas de anatomía.

Bibliografía aportada por la profesora.

Pizarra y tiza.

## **Notas sobre la asignatura:**

El desarrollo de cualquier actividad laboral, mineros, dentistas, jugadores de fútbol o empleados de banca, cualquier profesión desempeñada durante muchas horas, día tras día, durante años, condiciona la forma de vida de la persona, la forma de sentarse, respirar, ver, oír y pensar. El trabajo diario va modelando al ser humano, le da satisfacciones pero también le somete al riesgo de sufrir determinadas afecciones.

Cuándo un médico trata a un músico profesional como paciente, debería entender que estas circunstancias pueden tener que ver con la dolencia que refieren y no caer en el error de considerar que el músico tiene un trabajo cómodo, descansado y libre de las tensiones competitivas que sufren el resto de los ciudadanos no artistas. Es habitual que entre clases, ensayos y actuaciones, en ocasiones un músico dedica más de catorce horas al día a una actividad laboral desarrollada en una atmósfera de estrés similar a la del más agresivo ejecutivo.

La vida del músico se desarrolla bajo una serie de características particulares que pueden dar origen a una serie de "tecnopatías" particulares.

"**Tecnopatía**" es una palabra reciente que define los trastornos derivados de la actividad laboral. No se limita a los trastornos físicos derivados de una acción repetida miles de veces durante el estudio, se extiende también al ámbito de los psíquico. Se dice que para conseguir 20 o 30 notas musicales se necesitan 400 ó 600 actos motores, neuro-músculo-esqueléticos, pero también debe considerarse el trabajo incuantificable de

áreas cerebrales, como la de la emotividad, distintas a las puramente responsables de la acción y sujetas igualmente a sobrecarga.