

Corriere della Sera Domenica 7 Novembre 2010

Si

Benessere

FLAUTO

Chi lo suona rischia cervicalgie importanti e tendinopatie legate alla posizione delle mani. Le dita si allungano per tappare le chiodi da cui ruotano le note.

OBOE

Si suona acciottando tutto il peso dello strumento sul pollice, per questo i tendini di questo dito tendono a infiammarsi. La malattia è detta spesso «il pollice dell'oboista».

FAGOTTO

Strumento asimmetrico a molti pesanti che provoca frequenti tendinopatie da sovraccarico soprattutto il braccio destro e caviglia-torace (scorrotti).

TIMPANI E PERCUSSIONI

Presenza di dolore al collo per via del impugnatore delle bacchette.

TROMBA E TROMBONE

Giocarli è come continuare a sollevare pesi, per questo sono frequenti contratture del collo e del muscolo trapezi.

VIOLA E VIOLINO

La patologia più frequente per chi li suona è la cervicalgia con contratture dei muscoli trapezi. Ma dalla nuca alla schiena si estende a volte che si irrita il braccio sinistro. Per il violino: spalliera di adeguata altezza su cui appoggiare lo strumento e una manubriera.

DIRETTORE D'ORCHESTRA

Deve stare sempre in piedi e lavorare attenti esattamente con le braccia. Per questo deve fare i conti con l'osteofite artrosiatica, a livello del gomito e con la cervicofonia del braccio.



Le buone

- 1 Praticare riscalda allungare muscoli globale suonare
- 2 Evitare di essere massimamente - pause - ogni ora
- 3 Adottare corrette non fisiogenesi corriere muscoli
- 4 Assicurarsi ambienti adatti: sedili, illuminazione, bari, poi
- 5 Anche il report...

Malattie professionali Alcuni problemi muscolari e articolari sono tipici dei musicisti per posture scorrette e sforzi

Malattie professionali Alcuni problemi muscolari e articolari sono tipici dei musicisti per posture scorrette e sforzi

L'ambulatorio delle dolenti note

Dal «pollice dell'oboista» al «polso del chitarrista»: come guariscono

Nel 1960, a 37 anni, il pianista americano Leon Fleisher aveva tutti i motivi per essere felice: concerti, registrazioni, era conteso dai maggiori direttori d'orchestra. Ma, durante un'esecuzione, sentì che l'annulare e il mignolo della sua mano destra cominciarono a muoversi in modo goffo. La causa: una malattia professionale dei musicisti, la distonia focale (detta anche «crampo occupazionale»). E ci sono voluti quarant'anni perché Fleisher tornasse a suonare con entrambe le mani.

La distonia è una malattia neurologica: il cervello manda messaggi errati alle dita, che si muovono in maniera involontaria, si tendono o viceversa si serrano. Pensate allora a un violinista, che si trova a non poter più toccare le corde, o a un flautista che con le dita non riesce più a raggiungere le chiavi, o a un clarinetista che non può tappare i fori da cui nascono le note.

A Milano, all'Istituto Don Gnocchi, c'è uno dei pochi centri in Europa riservati ai musicisti e alle loro patologie professionali, è l'ambulatorio

«Sol Diesis», fondato e diretto dalla dottoressa Rosa Maria Conventi, convenzionato con il Servizio Sanitario Nazionale.

Ex musicista professionista (l'arpa il suo strumento), la dottoressa segue dal 1993 i professori del Teatro alla Scala, ma già allora il suo sogno era un ambulatorio al quale chiunque potesse accedere.

«L'istituto Don Gnocchi ha capito la peculiarità di questo progetto e l'ha appoggiato — sottolinea la Conventi —. Ciò che è pregevole di fare è soprattutto prevenzione. Purtroppo, i musicisti che vengono da noi lo fanno perché già stanno vivendo i primi segnali delle patologie. La distonia fo-

cale è una delle più gravi, ma all'ordine del giorno ci sono alterazioni della colonna, tensioni muscolari, tendinopatie, lombosciatalgie, rachialgie, patologie irradianti se non trattate. Tra le patologie più severe anche la «sindrome da overuse», che può portare a dolori diffusi agli arti superiori. «Spesso vengono diagnosticati il come tendiniti. Invece, questa malattia coinvolge più distretti muscolari e porta debolezza, impaccio, poca coordinazione. Sintomi che a volte persistono anche se si smette del tutto di suonare, o che si avvertono quando si suona il proprio strumento, ma non un strumento diverso» spiega la dottoressa.

«Nelle scuole di musica e nei conservatori s'impara a suonare, ma non si apprende come è coinvolto il corpo mentre si suona e i rischi col si va incontro — prosegue l'esperta —. Sarebbe utile insegnare ai giovani la biomeccanica, magari la fisiopatologia dei musicisti e incoraggiare gli allievi a frequentare corsi di tecniche di conoscenza corporea, come il metodo Alexander o il Fet-



La flautista

- 1) Un esempio di postura scorretta: testa piegata verso sinistra e la spalla scesa verso destra
- 2) Il giusto allineamento capo-tronco-spalle

Foto: Oreste Serra

denkreis. Alcuni conservatori cominciano a offrire corsi di yoga o di Feldenkrais, ma sono iniziative sporadiche.

Tra le cause delle patologie, errori di postura — tra i più comuni, quelli di chi suona il flauto o il violino, gli strumenti asimmetrici per eccellenza —, ma anche modalità di studio scorrette: niente pause, nessun riscaldamento fisico. E il dolore non rispetta neppure i musicisti delle band che accompagnano i cantanti pop o rock. «Suonano moltissimo e hanno un approccio molto intuitivo nell'esecuzione, senza la minima attenzione alla postura — racconta la specialista —. Inoltre, alcuni strumenti, come il basso elettrico, possono pesare fino a 7 chili e, se le cinghie di sostegno non sono adatte, ne ricadono sulla spalla e schiena. La torsione eccessiva del polso è, invece, caratteristica dei chitarristi.

«Nell'ambulatorio osserviamo i musicisti mentre suonano e raccomandati si può capire se hanno il giusto controllo muscolare e del gesto tecnico», spiega la dottoressa. In alcuni casi si ricorre al laboratorio di

analisi del movimento: con elettrodi applicati al corpo del musicista e speciali telecamere si registrano il movimento articolare e quello muscolare. Dopo la diagnosi, si prosegue con trattamenti riabilitativi.

I problemi di sovraccarico o di sforzo di alcune articolazioni, come quello del «pollice dell'oboista», possono essere risolti usando tutori o supporti, a volte kitari e condizionali proprio dall'ambulatorio. Per i violinisti esistono le manubriere, per i suonatori c'è una sorta di treppiedi che sostiene lo strumento, per mantenere tesa la dita esistono altri tutori. Non mancano casi speciali: «Per una violoncellista abbiamo dovuto seguire lo scabietto dell'orchestra — ricorda la dottoressa —. Il, comunque, è lo strumento che si deve adattare alle nostre misure antropometriche, non il contrario, come si sosteneva in passato. Nel caso dei musicisti è fatto il detto «No pain, no gain», suonare rilassati, in economia muscolare, equivale a suonare meglio».

Giovanna M. Fagnani

- 5 Anche il rep...
- 6 Piccoli ad ac...
- 7 Non i pratic...
- 8 Evitare mani...
- 9 Non i servizi...
- 10 Conf...