

Múltiples estudis fets arreu d'arreu del món mostren que entre el 50 i 80 % dels músics professionals pateixen trastorns musculoesquelètics algun cop durant la seva vida laboral. Els trastorns musculoesquelètics més freqüents entre els músics són els que afecten les cervicals, esquena i extremitats superiors. Els símptomes poden aparèixer de sobte o anar augmentant progressivament al llarg de setmanes o mesos, i solen ser molèsties amb dolor, feblesa muscular, insensibilitat, formigueig, reducció de control muscular i/o limitacions en el moviment. Aquests trastorns interfereixen en la interpretació, ja que es perd capacitat de control de volum de so, precisió, velocitat i expressivitat musical. Alguns d'aquests estudis també mostren que els músics professionals tenen trastorns musculoesquelètics amb una freqüència molt més alta que la resta de perfils de treballadors en general. També reflecteixen que, desafortunadament, molt sovint els músics segueixen tocant i practicant encara que tinguin aquests símptomes, fins que aquests els obliguen a parar de tocar, el que fa que les probabilitats de recuperar-se plenament siguin menors. [2]

Segons l'Agència Europea per a la Seguretat i la Salut en el Treball, els factors de risc que contribueixen a l'aparició de trastorns musculoesquelètics durant la jornada laboral són de tres tipus:

1. Factors físics: postures forçades i mantingudes, moviments repetitius i manipulació de càrregues, entre d'altres.
2. Factors psicosocials: demandes d'alt rendiment, por, repetició, monotonia, estrès i insatisfacció laboral, entre d'altres.
3. Factors individuals: història mèdica, capacitat física i edat, entre d'altres.

En professions on es fan servir moviments d'alta precisió i que impliquen gran responsabilitat per part del treballador, com és el cas de cirurgians, dentistes, músics intèrprets professionals, pilots i altres, el risc de trastorns musculoesquelètics és molt elevat, ja que al factor físic s'hi suma el factor psicosocial.

És el cas per exemple d'un violinista d'orquestra professional, el qual pot estar de manera habitual durant 5 o més hores al dia fent moviments repetitius (braç de l'arc i dits de la mà esquerra), mantenint una postura asimètrica, aguantant la càrrega del pes de l'instrument i al mateix temps gestionant la tensió psicològica per l'alt rendiment que ha d'assolir en escena. És a dir, la majoria de factors de risc físics i psicosocials actuant alhora en una sola persona!

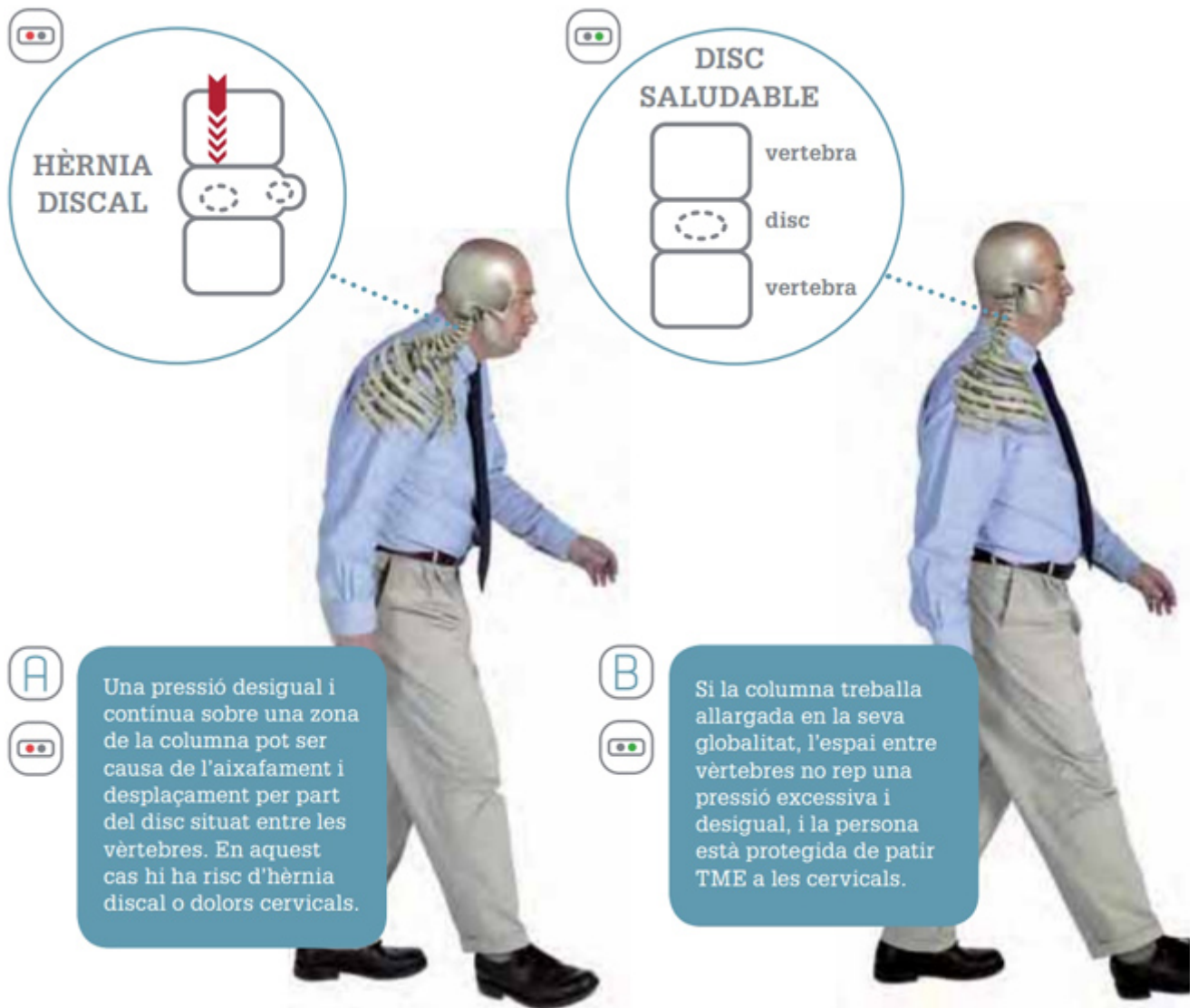
La prevenció dels trastorns musculoesquelètics en músics instrumentistes professionals és doncs de gran valor, tant pel fet que puguin limitar les capacitats artístiques del músic com pel fet que puguin fins i tot propiciar la finalització de la seva carrera professional. Tot això afecta seriosament la seva salut emocional, psíquica, física i també econòmica.

Els trastorns musculoesquelètics més freqüents entre els músics són els que afecten les cervicals, esquena i extremitats superiors.

Des de la prevenció de riscos laborals s'han dut a terme a tot el món diverses iniciatives i aplicacions amb l'objectiu de reduir els trastorns musculoesquelètics que pateix la població treballadora en general. Els resultats han mostrat però que aquestes implantacions no els han fet disminuir, sinó que les baixes laborals per aquest motiu es mantenen. La meua opinió sobre quin pot ser el motiu que no disminueixin és que, des de la prevenció de riscos laborals, es busquen generalment solucions des del punt de vista de l'adaptació de

l'entorn (alçada i forma de la cadira, adaptadors de l'instrument, condicions d'ambient, etc.), que són molt importants a l'hora de prevenir trastorns musculoesquelètics, però que no es té prou en compte l'aportar formació als treballadors perquè comptin amb eines per gestionar l'ús que fan de si mateixos en les seves activitats habituals. El Dr. W. Barlow, reumatòleg i professor de Tècnica Alexander, exposa en el seu llibre *El principio de Matthias Alexander* [3] que amb l'aportació que fa l'ergonomia en la prevenció de trastorns musculoesquelètics –com a especialitat per adaptar les màquines a l'home, per la qual les cadires, taules, i tota classe de maquinària es redissenya amb la finalitat de deixar espai adequat per l'allargada dels colzes, cames, etc.– es vol reduir al mínim la fatiga i la tensió per moviments realitzats en posicions defectuoses, però que, tot i així, i a causa de l'absència d'un concepte adequat d'ús de si mateix de l'ésser humà, aquest enfocament no té els fruits desitjats: el treballador segueix arribant a casa fatigat i amb dolor d'esquena. L'ús d'un mateix és la manera en que cada persona s'habitua a usar el seu cos i ment en les activitats del dia a dia, la manera pròpia de moure's i reaccionar als estímuls.

L'experiència amb la tècnica Alexander ha demostrat que hi ha una relació molt clara entre els hàbits i els trastorns musculoesquelètics. Des que ens llevem de bon matí fins que ens en anem a dormir, la nostra vida és plena d'activitats. Algunes són més específiques, com tocar un instrument musical, però altres són tan habituals que ni ens adonem que les fem: aixecar-se de la cadira, escriure, pujar escales, parlar, respirar, etc. Si quantifiquéssim totes les vegades que utilitzem moviments perjudicials per al nostre cos, potser ens sorprendríem en adonar-nos que ens passem una gran part del dia i, per tant, de la nostra vida, afavorint l'aparició de trastorns musculoesquelètics.

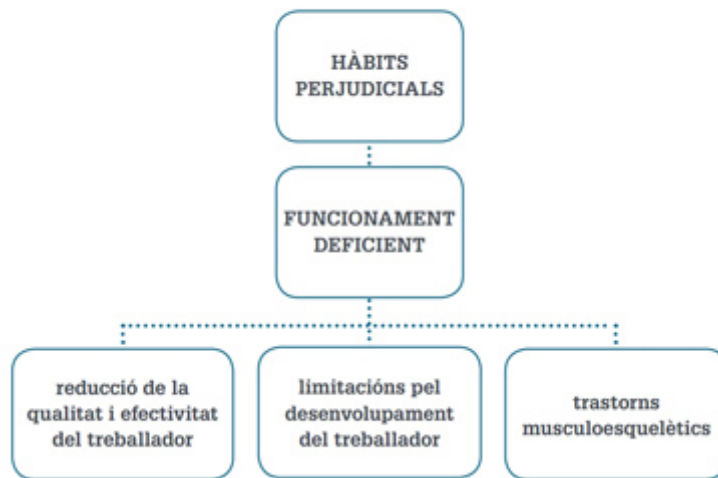


Si l'hàbit d'una persona és contraure les cervicals de forma constant i en qualsevol situació, un canvi d'hàbits que posi atenció solament a les tasques laborals no serà suficient. Caldrà que deixi de tensar la musculatura del coll també mentre parla als seus fills, seu en una cadira o puja les escales del metro. A l'hora de canviar hàbits cal tenir en compte que el cos el fem servir tot el dia, i que sempre és el mateix, tant en l'activitat professional –cantant, tocant l'instrument musical, dirigint cor o orquestra, donant classes, etc.– com en les activitats de la feina, a casa, fent esport o practicant aficions.

Els hàbits determinen la qualitat del moviment i postura, i segons com siguin poden interferir i perjudicar el funcionament del cos i limitar el seu moviment. Un ús d'un mateix viciat d'hàbits perjudicials provoca un funcionament deficient de la persona que pot donar lloc a:

- Reducció de la qualitat i efectivitat en les activitats que la persona du a terme.
- Trastorns musculoesquelètics (TME) a curt, mitjà o llarg termini, puntuals, recurrents o crònics.
- Limitacions en el desenvolupament de les capacitats professionals de la persona.

Relació entre hàbits perjudicials i TME



La tècnica Alexander és un mètode de reeducació psicofísica de l'individu, que aporta la capacitat de canviar els propis hàbits de moviment, postura, coordinació i equilibri en qualsevol activitat, de manera que aquesta es realitzi de manera lliure, fàcil, eficient i saludable. Tal i com descriu la revista *The British Medical Journal*, [4] “les classes de tècnica Alexander ofereixen un enfocament individual dissenyat per desenvolupar habilitats amb les quals reconèixer, entendre i prevenir hàbits perjudicials que afecten el to muscular i la coordinació neuromuscular”. Una de les bases de la tècnica Alexander és l'aprenentatge per gestionar els propis hàbits tenint en compte que la persona funciona des de la globalitat psicofísica. Segons F. M. Alexander “Allò que s'anomena ‘mental’ o ‘físic’ no són realitats separades”. Aquest fet es reflecteix en les estratègies inconscients o conscients de moviment, to muscular, postura, reacció a estímuls, respiració, consciència, estrès, etc. N. Timbergen, premi Nobel de medicina i fisiologia (1973) expressa: “F.M. Alexander ha aportat un gran servei en el camp de la Medicina, cada acte és tractat com quelcom que involucra la totalitat de l'individu, la totalitat psicofísica de l'home”.

L'enfocament que emfatitza el funcionament de la ment i el cos com a unitat és, segons molts experts, el que s'està obviant a l'hora de prevenir, diagnosticar i resoldre els trastorns musculoesquelètics. De ben segur que d'entrada sembla més fàcil intentar resoldre trastorns musculoesquelètics únicament des del cos com a entitat separada i de manera mecànica, però la realitat és que l'ésser humà és un ésser viu on tota acció involucra el funcionament psicofísic. Aquesta realitat és la que la Tècnica Alexander pren com a base i punt de partida a l'hora de considerar qualsevol aspecte biomecànic de l'ésser humà.

El mèrit d'Alexander ha estat desenvolupar una metodologia pràctica i directa que, en ser aplicada, transforma la complexitat d'atendre l'ésser humà com a unitat psicofísica en quelcom simple i accessible, aportant la sensació de reintegració i d'estar de nou en contacte amb un mateix.

El llibre que presentem en aquest article és sobre l'aplicació de la tècnica Alexander per prevenir trastorns musculoesquelètics especialment en l'àmbit laboral, i mostra com, a partir de la reeducació dels hàbits perjudicials, es pot restablir un ús i funcionament musculoesquelètic que ajudi a resoldre el trastorn i a evitar que es repeteixi. Aquest

mètode de reeducació psicofísic compta amb més de 100 anys d'experiència, amb beneficis en la prevenció i recuperació de trastorns musculoesquelètics, especialment en músics però també en tots els altres perfils de treballador.

L'experiència amb la tècnica Alexander ha demostrat que hi ha una relació molt clara entre els hàbits i els trastorns musculoesquelètics.

La tècnica Alexander ha comptat al llarg de la seva història amb suport de la comunitat mèdica, així com d'estudis científics que demostren la seva eficàcia en la prevenció de trastorns musculoesquelètics i altres aspectes relacionats amb la salut i el desenvolupament professional. Així, l'estudi publicat pel *British Medical Journal* mostra que 600 pacients amb dolor lumbar crònic milloren reduint un 86% els dies que pateixen dolor i en un 43% les limitacions creades pel dolor durant les seves activitats i funcions habituals. [4] Les conclusions extretes de l'estudi descriptiu i comparatiu de precedents en què s'ha aplicat la tècnica Alexander com a eina de PRL en diferents organitzacions empresarials arreu del món, titulat *Formació per l'autogestió del treballador en la prevenció de TME* i publicat per Foment del Treball Nacional, [5] mostren que la tècnica Alexander aporta beneficis en trastorns musculoesquelètics a qualsevol perfil de treballador –des del d'una cadena de producció, passant pel que s'encarrega de tasques d'oficina, càrrecs de direcció, fins als d'activitats d'alt rendiment com músics o cirurgians– així com que l'efectivitat d'aquests beneficis es manté a llarg termini.

Proves pilot dutes a terme a varies empreses com Alliance (EUA) també demostren que els dolors de cervicals, esquena, lumbar, malucs, espatlles, braços, canells, mans i dits de les mans es van reduir en gairebé un 50%, després de tres mesos d'aplicar la formació de tècnica Alexander als treballadors, i que aquest grau de protecció es va mantenir deu mesos després d'haver rebut la formació. Un dels casos més destacats de l'estudi és el de la implantació que es du a terme des de fa 12 anys a la fàbrica de l'empresa de navalles Victorinox a Suïssa. Aquesta implantació de tècnica Alexander sense altres accions preventives paral·leles ha reduït en un 40% les hores de treball perdudes per malalties relacionades amb trastorns musculoesquelètics en una plantilla d'uns mil treballadors de perfils laborals de producció, oficina i direcció. Paul auf der Maur, responsable de la implantació i cap del Departament de Producció comentava que "L'empresa considera la tècnica Alexander com l'eina principal de prevenció per la salut general i com a prevenció de trastorns musculoesquelètics. Al principi de la implantació, els treballadors tenien problemes de tendinitis i d'excessiva tensió muscular, vaig pensar en solucionar aquest problema i la tècnica Alexander em va semblar la solució apropiada ja que implica un procés d'aprenentatge i afavoreix l'autoresponsabilitat de les persones per fer-se càrrec de la pròpia salut. La nostra experiència és que si els assalariats aprenen, funciona."

El llibre també exposa com aquest mateix procés de reeducació afavoreix una millora de la qualitat de la persona en les activitats que du a terme, així com del desenvolupament de les pròpies capacitats i aflorament del propi talent.

Des del meu entendre, l'activitat del músic requereix la disponibilitat, presència i activitat de tota la globalitat de la persona (mental, corporal, emocional, espiritual, etc.). És per això que crec que el desenvolupament de les seves competències com a intèrpret (tècnica instrumental, expressivitat musical, comunicació a escena, etc.) cal que es faci a través d'un aprenentatge sempre des de la globalitat de l'esser humà. John Dewey, eminent

pedagog i alumne de FM. Alexander, deia que “Perquè l’aprenentatge sigui efectiu necessita estar basat en experiència de primera mà”. L’aprenentatge exclusivament teòric fa que l’alumne aprengui els coneixements només des de la ment, i quan aquest és només físic pot comportar que els moviments siguin purament mecànics. L’aprenentatge a través de l’experiència i consciència d’un mateix en la pròpia globalitat permet que els coneixements s’adquireixin i es desenvolupin a través de totes les dimensions de la persona al mateix temps.



La creació artística del músic és un procés constant. Així com un pintor passa pel procés de crear la seva obra i, un cop està realitzada, només li cal exposar-la, cada cop que un músic exposa la seva obra ho fa a través del procés de crear-la de nou. Per tant, un dels reptes del músic és aprendre com estar en aquest procés creatiu amb les màximes capacitats i gestionant el canvi constant que representa crear sempre des del present: aquí i ara.

Segons Alexander “El canvi és l’expressió suprema de la realitat”. L’adaptació al canvi és un procés constant d’anar des d’allò conegut al desconegut, i adaptar-se a la realitat nova de “l’aquí i l’ara”, amb llibertat i sent creatiu segons les necessitats de la situació.

Tots sabem que durant el transcurs de la vida es van succeint multitud de canvis. En tots hi ha un procés d’adaptació a la realitat present. Molt sovint, però, les persones utilitzem hàbits psicofísics que han “servit” en una situació per altres situacions en què no són d’utilitat. Per adaptar-se a la realitat que hi ha en el present i conscientment revisar que l’ús musculoesquelètic sigui realment eficient en cada moment, la referència és el propi organisme. Segons Alexander, la capacitat suprema de l’home és la seva intel·ligència conscient, que li permet adaptar-se de manera eficient a una realitat canviant.

La meva experiència, com a músic i formant a músics, és que el procés d’aplicar els coneixements fonamentals de la tècnica Alexander en el dia a dia ajuda a la prevenció de trastorns musculoesquelètics i també pot afavorir el desenvolupament del propi talent, la creativitat, l’autoconfiança, la capacitat per assolir nous reptes i adaptar-se als canvis, la comunicació, la serenitat interior, l’actitud positiva, oberta i receptiva envers estímuls nous, la claredat mental, la capacitat de viure en el present, la motivació, el desaprenentatge d’hàbits limitadors i la fluïdesa.

Per tant, crec que és molt adient que, des de bon principi, a través de l'educació del músic, es prengui tot tipus de prevenció per tenir les eines per gestionar una carrera professional amb salut, benestar, qualitat i gaudi.

La base per l'aprenentatge dels continguts que aporta la tècnica Alexander es fa a través de la formació individualitzada. El professor adapta el procés d'aprenentatge a les característiques i necessitats individuals de l'alumne. El que s'aprèn no s'ha de practicar en forma d'exercici, sinó que s'anima a l'alumne a practicar aplicant-ho directament a situacions reals i properes. L'alumne les explora en primera persona i això permet que ho pugui aplicar al seu entorn immediat i a la vida diària (feina, aficions, a casa...). La instrucció individual és física —a través de la guia de les mans del professor— i verbal —explicacions que donen suport teòric a l'experiència explorada. El professor guia l'alumne a través de l'experiència perquè aquest obtingui la comprensió real dels continguts i adquireixi la capacitat de saber canviar els propis hàbits. D'aquesta manera la comprensió no és només teòrica, sinó sobretot pràctica, i permet la comprensió des de la globalitat de la persona.



El formadors en tècnica Alexander han de ser professors titulats. La titulació garanteix haver complert una formació de tres anys a jornada completa —1.600 hores lectives— en una de les escoles de formació autoritzades per STAT (Society of Teachers of the Alexander Technique) amb base al Regne Unit o per alguna de les seves associacions afiliades arreu del món.

El llibre que presento, publicat a principis del 2013, ha estat redactat amb la intenció de ser entenedor per a persones que no coneixen la tècnica Alexander, així com també per aquells que hi vulguin aprofundir. Consta de tres parts centrals de continguts:

- Què s'aprèn amb la T. Alexander.
- Com es pot aplicar dins l'activitat laboral.
- Com s'aprèn.

El llibre es pot descarregar legalment i gratuïtament des de la [web de Foment del treball](#).

Es el meu desig que gaudiu llegint-lo!

Bibliografia

MORA GRISO, Mireia. *Canviar hàbits i prevenir trastorns musculoesquelètics. Introducció a la Tècnica Alexander aplicada a l'àmbit laboral*. Barcelona: Oficina de Prevenció de Riscos Laborals de Foment del Treball Nacional de Catalunya amb el finançament de la Fundació para la P.R.L. (2012).

Descarrega't el [PDF del llibre en català](#).

Notes

1. Part del text i del suport gràfic emprat en aquest article ha sigut extret del llibre: MORA GRISO, Mireia. *Canviar hàbits i prevenir trastorns musculoesquelètics*. ©Foment del Treball Nacional. ©Mireia Mora Griso

2. HANSEN, Pamela. *Common musculoskeletal problems in the performing artist*. University of Utah. Department of Physical Medicine and rehabilitation, 2006.

3. BARLOW, W. *El principio de Matthias Alexander - El saber del cuerpo*. Barcelona: Paidós, 1991.

4. LITTLE, P.; LEWITH, G.; WEBLEY, F.; EVANS, M.; BEATTIE, A.; MIDDLETON, K.; et al., «Randomised controlled trial of Alexander Technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain», a *The British medical Journal*. 2008, núm. 9.

5. MORA GRISO, Mireia. *Tècnica Alexander: Formación para la autogestión del trabajador en la prevención de trastornos musculoesqueléticos. Estudio descriptivo y comparativo de precedentes donde se ha aplicado la Técnica Alexander como herramienta de prevención de riesgos laborales en distintos colectivos en todo el mundo*. Barcelona: Oficina de Prevenció de Riscos Laborals de Foment del Treball Nacional de Catalunya, 2011. [Amb el finançament de la Fundació para la P.R.L.].

Descarrega't el [PDF de l'estudi complet en castellà o abstracte en anglès](#).