

Muscoli, voce e postura: i consigli degli esperti per artisti e performer

LINK: <https://www.superabile.it/portale/it/storie-eventi-e-notizie/news-disabilita/dettaglio-notizia.2026.02.fondazione-don-gnocchi-consigli-perfo...>

Muscoli, voce e postura: i consigli degli esperti per artisti e performer MILANO - Oltre il 70% dei musicisti sviluppa almeno un disturbo muscoloscheletrico nel corso della carriera e fino all'85% dei ballerini riporta uno o più infortuni ogni anno. Con ore di prove quotidiane, movimenti ripetuti, posture forzate mantenute a lungo, stress fisico ed emotivo, per cantanti, musicisti e ballerini, il palco è una vera e propria maratona. E p p u r e , molti artisti arrivano in scena senza strategie di prevenzione adeguate. Il risultato è un'alta incidenza di infortuni da sovraccarico (overuse). In vista del Festival della canzone italiana, gli specialisti dell'Ambulatorio Sol Diesis della **Fondazione Don Gnocchi** hanno stilato un vademecum pratico per aiutare cantanti, musicisti e ballerini a proteggere il corpo, migliorare la performance e allungare la carriera artistica. I consigli pratici degli esperti

1. **Scalda il corpo ogni volta** Un adeguato riscaldamento attivo prima di prove e performance non solo prepara muscoli e tessuti,

ma aumenta anche la capacità di prestazione, con meno fatica e rischio di lesioni. Gran parte degli infortuni da uso eccessivo sono correlati a movimenti ripetuti con muscoli freddi o sotto **c o n d i z i o n a m e n t o** insufficiente. Pratica 10-15 minuti di camminata leggera seguita da esercizi di mobilità articolare specifici per l'area più sollecitata. 2. **Concediti una pausa ogni 40-50 minuti di esercizio** Pause brevi e frequenti migliorano l'efficienza e riducono l'affaticamento muscolare. Per i musicisti interrompersi 5-10 minuti ogni 40-50 minuti di pratica può diminuire la tensione e la comparsa di dolori da overuse. 3. **Inserisci una sessione di stretching a fine sessione** Dopo prove intense, il corpo ha bisogno di tornare gradualmente allo stato di riposo: questo aiuta a smaltire metaboliti e ridurre la rigidità **m u s c o l a r e** . Lo stretching post-performance aiuta a mantenere elasticità e ampiezza di movimento nel tempo. 4. **Presta attenzione alla postura** Molti musicisti e performer trascorrono diverse ore in posizioni

statiche o asimmetriche. Una postura corretta riduce lo stress su tendini e articolazioni: controlla che le spalle siano rilassate e allineate, il collo in posizione neutra e non spinto in avanti; se necessario, opta per una seduta con supporto lombare o per adattamenti ergonomici come cinghie di sostegno, mentoniera e spalliera. 5. **Non ignorare il dolore: è un allarme** Il dolore persistente non è 'parte del mestiere'. Molti performer non cercano assistenza medica tempestiva, prolungando e aggravando i danni. Se il dolore persiste oltre 48-72 **o r e** o **l i m i t a** l'attività, consulta uno specialista. 6. **Allena anche la mente** Stress da performance, ansia e tensione possono modificare la percezione del dolore e scaricare ulteriori tensioni nel corpo. Tecniche di **r i l a s s a m e n t o** , **r e s p i r a z i o n e** e mindfulness possono migliorare la performance riducendo tensioni muscolari inutili. 7. **Integra supporti professionali specifici** Consulta medici specialisti con competenze in medicina della performance artistica, che

e eseguano con un team multidisciplinare valutazioni biomeccaniche per identificare pattern di movimento errati e per prevenire problemi prima che diventino cronici. L'esperienza clinica dell'Ambulatorio Sol Diesis è alla base del Master Universitario di I livello in 'Medicina riabilitativa per gli artisti da palcoscenico', dell'Università degli Studi di Milano in collaborazione con la **Fondazione Don Gnocchi** e l'Istituto Auxologico Italiano. Giunto alla seconda edizione, il Master si propone di formare professionisti specializzati nella presa in carico globale dell'artista, con un approccio multidisciplinare che integra medicina, fisioterapia, riabilitazione, ergonomia, analisi del gesto artistico e consapevolezza corporea. Il percorso, pari a 60 Cfu, è rivolto a laureati in Medicina e Chirurgia, e novità di quest'anno, anche a studenti di Fisioterapia, Terapia Occupazionale e Logopedia.

Il Master prevede una didattica mista, con lezioni teoriche, attività laboratoriali e tirocini presso istituzioni di eccellenza, tra cui il Teatro alla Scala e l'Accademia della Scala di Milano. Rosa Maria Converti, responsabile scientifica

dell'Ambulatorio Sol Diesis, spiega: 'La riabilitazione dell'artista è un ambito di frontiera che richiede competenze specialistiche e una forte sinergia interdisciplinare. Con questo percorso vogliamo formare professionisti capaci di accompagnare il performer nel loro progetto di cura, prevenzione e consapevolezza del gesto artistico'. Tra gli obiettivi formativi centrali vi è l'insegnamento di strategie di prevenzione degli infortuni e delle patologie professionali, a partire dall'anamnesi artistica e dall'osservazione del performer durante l'esecuzione. Un modello che consente di costruire percorsi diagnostico-terapeutici e riabilitativi altamente personalizzati, finalizzati non solo al recupero funzionale, ma anche al prolungamento della carriera artistica e al miglioramento della qualità della performance.