



SERVIZIO DAT

## Ambulatorio "Sol Diesis"

Responsabile Dott.ssa Rosa Maria Converti

Dott.ssa Marina Ramella

Dott.ssa Anna Castagna

FT Chiara Bernardi

FT Marta Bongiana

FT Giulia Giacobbi

FT Laura Negri

FT Enrico Saibene



### ***Le Regole d'Oro per il Musicista***

1. **Praticare un riscaldamento globale prima di suonare:** migliora la performance
2. **Eeguire un riscaldamento progressivo di tecnica allo strumento:** il musicista è un atleta e come tale deve fare riscaldamento all'inizio dell'"allenamento"
3. **Effettuare pause di 5-10 min ogni 40-50 minuti di studio:** il nostro corpo e il nostro cervello hanno bisogno di pause per apprendere
4. **Praticare esercizi di stretching al termine dello studio:** migliora la qualità del muscolo e facilita l'eliminazione dei prodotti di scarto
5. **Adottare posture corrette durante lo studio:** mantenete il miglior allineamento possibile, compatibilmente con lo strumento, evitando ad esempio eccessive rotazioni del tronco, previene il sovraccarico e quindi il dolore
6. **Assicurarsi che l'ambiente sia adatto allo studio:** controllate l'altezza della seduta, l'illuminazione, la posizione del leggio (vedi punto 5)
7. **Ricorrere se necessario ad adattamenti ergonomici:** l'uso di accessori ergonomici come, ad esempio, cinghie di sostegno, mentoniera, spalliera etc e l'adattamento dello strumento (es. modifica chiavi) possono prevenire la comparsa di dolore. E' importante adattare a voi lo strumento e non viceversa.
8. **Variare il repertorio e gli stili di musica suonati:** l'eccessiva ripetizione dello stesso passaggio può essere causa di sovraccarico e quindi dolore.
9. **Evitare variazioni brutali dei ritmi di studio:** l'aumento improvviso delle ore di studio prima di concerti o esami può essere causa di sovraccarico e quindi dolore
10. **Evitare lunghi periodi senza suonare:** mantenete un'attività strumentale minima anche durante i periodi di riposo
11. **Migliorare la consapevolezza del proprio corpo** per eliminare le tensioni muscolari: esistono diversi approcci non medici come il Metodo Feldenkreis, il Metodo Alexander, il Tai-Chi, lo Yoga etc.
12. **Controllare stress e ansia:** l'uso di tecniche come la mindfulness può essere d'aiuto
13. **Fare attenzione al trasporto di oggetti pesanti e alle attività fisiche di una certa entità:** possono essere causa di sovraccarico e quindi dolore
14. Nella vita quotidiana sono importanti **un'alimentazione sana, idratazione adeguata (almeno 1,5 l al giorno), sonno e attività fisica regolari.** Sarebbe meglio evitare alcool e tabacco
15. **Mai suonare con il dolore: il motto "No pain, no gain" è FALSO!!!!** La comparsa del dolore è un segnale di allarme che deve sempre essere considerato: il corpo ci sta dicendo che qualcosa non va.
16. **Consultare un medico specialista (fisiatra, ortopedico) in caso di comparsa e persistenza di dolore:** il fai da te è pericoloso ed è fondamentale avere una diagnosi prima di sottoporsi a qualsiasi trattamento!



**Fondazione Don Carlo Gnocchi, ONLUS**

Centro di riabilitazione "Santa Maria Nascente IRCCS, Fondazione Don Gnocchi  
Via Capececelatro, 66 - 20100 MILANO (MI)

Tel. Prenotazioni 02 35989253

Email: [ambulatoriosoldiesis@dongnocchi.it](mailto:ambulatoriosoldiesis@dongnocchi.it)

[www.dongnocchi.it/@strutture/centro-irccs-s-maria-nascente/servizi/ambulatorio-sol-diesis-per-musicisti](http://www.dongnocchi.it/@strutture/centro-irccs-s-maria-nascente/servizi/ambulatorio-sol-diesis-per-musicisti)

## Il Riscaldamento

I principali vantaggi di un corretto riscaldamento sono connessi all'incremento della temperatura e del flusso sanguigno nei muscoli attivati che determina da un parte un aumento del trasporto di materiali necessari alla contrazione e dall'altra la rimozione dei materiali di scarto.

E' stato inoltre dimostrato che l'efficienza meccanica della contrazione aumenta con l'aumentare della temperatura per una riduzione della viscosità citoplasmatica.

Il fatto di riscaldare gli stessi distretti muscolari interessati al gesto tecnico fa sì che ci sia un miglioramento della sinergia e della coordinazione. In pratica si contrarranno correttamente i muscoli che devono contrarsi e contemporaneamente si rilasseranno gli antagonisti, i muscoli che devono allungarsi e regolare il movimento dei primi.

Inoltre è stato dimostrato che lo stretching modifica le caratteristiche del muscolo rendendolo forte ma contemporaneamente agile.

Il riscaldamento e lo stretching quindi facilitano il gesto tecnico e prevencono traumi muscolo-legamentosi.

## Il Riscaldamento globale

1. Correte sul posto (2 minuti) o ballate una canzone
2. In piedi con le gambe leggermente divaricate quanto la larghezza delle spalle:
  - a. Stendete le braccia in avanti all'altezza delle spalle con le mani unite, aprite le braccia in fuori fino alle spalle ripetete 10-15 volte
  - b. Stendete le braccia lateralmente in linea retta con le spalle e con le mani aperte. Con le braccia distese fate girare le mani disegnando dei piccoli cerchi. Fate attenzione a non superare la linea del petto. Ripetere 12 volte
  - c. Stendete le braccia lateralmente. Portate la punta delle dita sulle spalle. Portate i gomiti in avanti fino a toccarli. Ripetete per 10-15 volte.
  - d. Stendete le braccia lateralmente. Aprite e chiudete le dita delle mani per 10-15 volte
  - e. Eseguite delle circonduzioni a braccia tese in senso orario e antiorario. Ripetete per 10-15 volte

## Esercizi di stretching

**I<sup>a</sup> fase:** consiste nel cercare una tensione facile, da mantenere dai 10 ai 30 secondi senza molleggiare, fino ad arrivare ad una tensione media, a questo punto la sensazione di tensione dovrebbe diminuire pur mantenendo la posizione, è la fase che prepara alla tensione di sviluppo

**II<sup>a</sup> fase:** fase dello sviluppo, è conseguente e deve essere forzata e mantenuta per altri 10 – 30 secondi, è qui che otteniamo l'aumento della flessibilità

Associare all'aumento della tensione una espirazione prolungata dal naso dopo inspirazione superficiale sempre attraverso il naso (evitare respiro dalla bocca)

**EVITARE** il sovrastiramento in quanto procura dolore ed è controproducente.



## Esercizi di stretching

### Esercizio 1



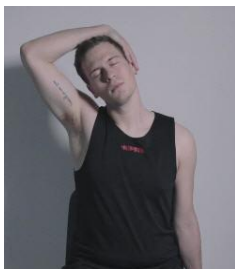
In piedi con le gambe leggermente divaricate alla stessa altezza delle spalle o seduto aggrappandosi con la mano sinistra alla sedia. Mantenete la schiena ben dritta.

Ruotate il capo verso destra e flettetelo in modo da portare il mento in basso. Con la mano dello stesso lato, spingete dolcemente il capo verso il basso.

Mantenete la posizione per almeno 10 secondi e poi ritornate alla posizione iniziale.

Ripetere l'esercizio dal lato opposto

### Esercizio 2



In piedi con le gambe leggermente divaricate alla stessa altezza delle spalle o seduto. Mantenete la schiena ben dritta. Posizionate la mano destra sull'orecchio sinistro e flettete dolcemente il capo verso destra.

Mantenete la posizione per almeno 10 secondi e poi ritornate alla posizione iniziale.

Ripetere l'esercizio dal lato opposto

### Esercizio 3



In piedi con le gambe leggermente divaricate alla stessa altezza delle spalle o seduto. Mantenete la schiena ben dritta.

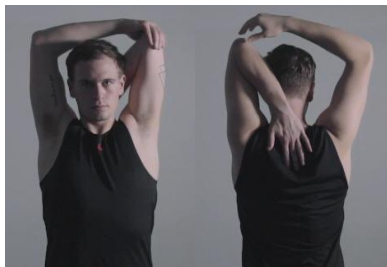
Portate la mano destra sulla spalla sinistra. Appoggiate la mano sinistra sul gomito dx spingetelo delicatamente verso il dietro.

Fate attenzione a non ruotare la colonna vertebrale.

Mantenete la posizione per almeno 10 secondi e poi ritornate alla posizione iniziale.

Ripetete l'esercizio dal lato opposto

### Esercizio 4



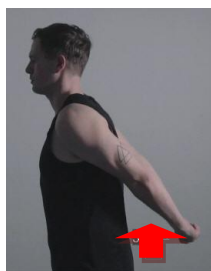
In piedi con le gambe leggermente divaricate alla stessa altezza delle spalle o seduto. Mantenete la schiena ben dritta.

Portate il braccio destro verso l'alto e flettetelo in modo che il gomito e la mano vadano dietro la testa. Appoggiate la mano sinistra sul gomito e spingete delicatamente, cercando di allungarvi il più possibile, verso il basso in modo che la mano destra scivoli tra le scapole. Evitate di flettere lateralmente il busto.

Mantenete la posizione per almeno 10 secondi e poi ritornate alla posizione iniziale.

Ripetete l'esercizio dal lato opposto





### Esercizio 5

In piedi con le gambe leggermente divaricate alla stessa altezza delle spalle.

Unite le due mani dietro la schiena all'altezza del bacino. Con i gomiti estesi cercate di portare le mani verso l'alto, estendendo quindi entrambe le spalle.

Mantenete la posizione per almeno 10 secondi e poi ritornate alla posizione iniziale.

Ripetete l'esercizio dal lato opposto

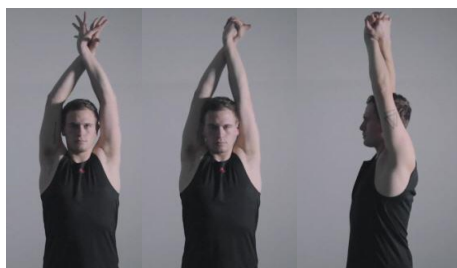


### Esercizio 6

Partendo dalla posizione a quattro zampe.

Portate leggermente più avanti le mani e andate a sedervi sui talloni, mantenendo stesi i gomiti.

Mantenete la posizione per almeno 10 secondi e poi ritornate alla posizione iniziale.



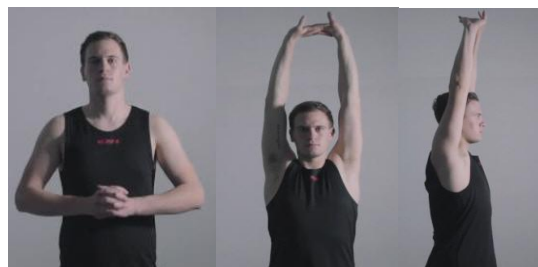
### Esercizio 7

In piedi con le gambe leggermente divaricate alla stessa altezza delle spalle o seduto. Mantenete la schiena ben dritta.

Unite le mani sopra la testa con i palmi delle mani rivolti verso l'esterno e successivamente intrecciate le dita.

Estendete i gomiti, mantenendo unite le mani.

Mantenete la posizione per almeno 10 secondi e poi ritornate alla posizione iniziale.



### Esercizio 8

In piedi con le gambe leggermente divaricate alla stessa altezza delle spalle o seduto. Mantenete la schiena ben dritta.

Incrociate le mani davanti al ventre. Estendete le braccia sopra la testa mantenendo i palmi delle mani rivolti verso l'alto.

Mantenete la posizione per almeno 10 secondi e poi ritornate alla posizione iniziale.

La musica è la rappresentazione sonora, simultanea, del sentimento del movimento e del movimento del sentimento. (M. Aguéev)

Abbate cura del vostro corpo e pertanto del vostro movimento!



**Fondazione Don Carlo Gnocchi, ONLUS**

Centro di riabilitazione "Santa Maria Nascente IRCCS, Fondazione Don Gnocchi  
Via Capecelatro, 66 - 20100 MILANO (MI)  
Telefono centralino 02 403081  
Telefono Accettazione 02 40308244