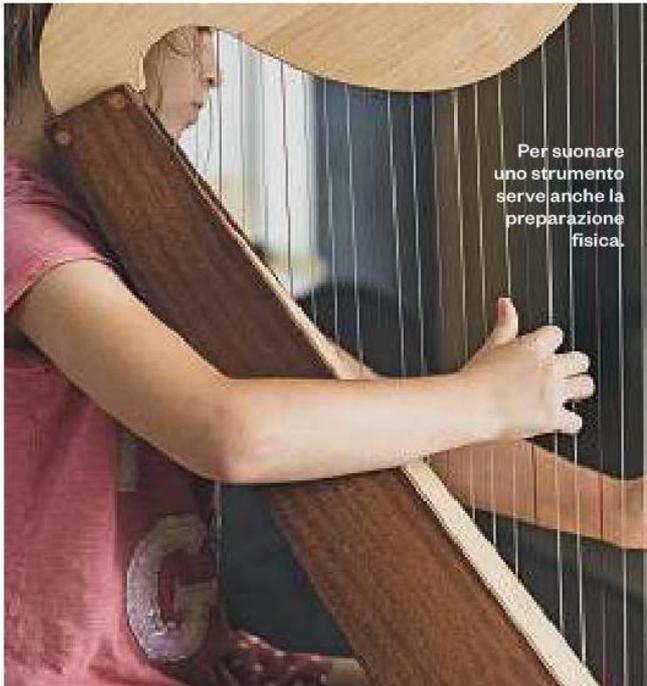


Block notes

a cura di Luisa Brambilla

Chi cura dolori e nevralgie dei musicisti?



Per suonare
uno strumento
serve anche la
preparazione
fisica.

«Per suonare uno strumento serve un corpo allenato».

Parola di Rosa Maria Converti, medico fisiatra ed ex arpista, che nel 2004 ha fondato l'ambulatorio Sol diesis nel Centro Santa Maria Nascente di Milano, della Fondazione don Gnocchi, per la prevenzione, cura e riabilitazione delle patologie muscolo-scheletriche e neurologiche dei musicisti professionisti e dilettanti. Centinaia di accessi ogni anno, dall'Italia e dall'estero. «Il musicista - spiega Converti - deve allenare regolarmente il fisico, perché suonare, anche da seduti, coinvolge tutto il corpo. Deve curare la postura e proteggersi da alterazioni della colonna vertebrale e da infiammazioni ai tendini e ai muscoli di spalle, braccia e mani».

Oltre agli esercizi di stretching (descritti sulla scheda scaricabile da dongnocchi.it) da eseguire prima e dopo aver suonato, per migliorare l'agilità e la forza dei muscoli, tre sono le regole a cui attenersi: «Smettere di suonare per 5-10 minuti ogni 40-50 minuti di studio, per non sovraccaricare muscoli e articolazioni - spiega Converti -. Mantenere il più possibile il corpo allineato, evitando eccessive rotazioni del tronco, usare tutori e supporti ergonomici per prevenire la comparsa di dolore. Controllare stress e ansia, mediante la mindfulness magari, perché fanno sudare, causano tremore alle mani e rigidità gestuale. Infine - conclude - mai interrompere l'attività musicale per lunghi periodi, per evitare strappi, e mai suonare se si ha dolore. Se il sintomo persiste rivolgersi al fisiatra o all'ortopedico».

Chiara Daina

© RIPRODUZIONE RISERVATA

