

Estiramientos para Tocar sin Dolor

Por Andy Harnsberger

Imagina la vida sin el uso de tus manos. Usamos las manos tan instintivamente en nuestra vida cotidiana (especialmente los percussionistas), que resulta natural asumir la buena salud de éstas. Pero las manos están compuestas de una compleja estructura de músculos, huesos, ligamentos, tendones y nervios, por lo cual son propensas a condiciones que las dañen como lesión por fatiga crónica, síndrome de túnel del carpo, y tendinitis.

El interior de la muñeca tiene túneles llamados “túneles carpianos”, a través de los cuales pasan los nervios mayores (mediano, cubital y radial). Estos nervios, que controlan la distribución motriz y sensorial en las manos y dedos, a veces se comprimen. La presión constante sobre el túnel carpiano puede obstruir el flujo apropiado de la sangre y las transmisiones nerviosas hacia las manos y dedos, causando adormecimiento y hormigueo. Esta condición se conoce como Síndrome de Túnel del Carpo.

La compresión del nervio mediano puede ser causada por tendinitis, o por un combinación de muñeca flexionada con requerimientos importantes de fuerza en el agarre y movimientos repetitivos; los tipos de movimiento más usados por percussionistas. Estas presiones están comúnmente asociadas con trastornos por trauma acumulado de la mano y muñeca, conocidos como Lesión por Fatiga Crónica.

Los síntomas del Síndrome de Túnel del Carpo y de la Lesión por Fatiga Crónica se caracterizan por el dolor, inflamación, adormecimiento y hormigueo. La Lesión por Fatiga Crónica puede ser el resultado de movimientos repetitivos de los dedos y/o de largas contracciones musculares en antebrazo y muñeca; pueden agravarse al tocar instrumentos de percusión, y debido a otras actividades cotidianas.

En un artículo previo titulado “Don’t Forget to Warm Up!” (PN 44:4, agosto 2006), escribí acerca de calentamiento diario y ejercicios técnicos para marimba. Mencioné que se usan músculos muy delicados que necesitan ser calentados antes de usarse. De la misma manera en que los atletas incorporan estiramientos en sus rutinas de calentamiento,

nosotros deberíamos estirarnos antes de comenzar a tocar.

Aquí estoy hablando a partir de la experiencia. A lo largo de mi carrera he tenido numerosos problemas con mis manos y muñecas. He tenido Quiste Sinovial en ambas muñecas, desgarre muscular en ambos pulgares, he sido diagnosticado con Síndrome de Túnel del Carpo y Lesión por Fatiga Crónica - todos ellos pueden ser el “beso de la muerte” si uno se va a ganar la vida como ejecutante. Después de hablar con varios especialistas, he atribuido la mayoría de mis problemas a no realizar estiramientos y/o a no calentar y practicar apropiadamente.

Yo sabía que si quería continuar tocando, tendría que cambiar mis hábitos. Ahora sigo estas tres reglas simples: estirar y calentar lentamente, practicar lento, y poner hielo en mis manos al final del día para cuidar cualquier inflamación que se haya acumulado durante mis sesiones de práctica. Cuando hago estas cosas consistentemente, mis síntomas desaparecen y puedo practicar y tocar durante horas. Cuando ignoro estos ejercicios, mis manos y muñecas se sobrecargan de trabajo y experimento el dolor asociado con los padecimientos arriba mencionados.

En nuestra profesión, las manos se sobrecargan de trabajo a diario. Esa es la naturaleza de nuestro trabajo. El ejercicio no puede evitar estas lesiones, y si tienes una lesión que comienza florecer, las sesiones de práctica o ejercicio pueden agravarla. Sin embargo, si todavía no tienes estos síntomas, los estiramientos para manos, brazos y hombros, pueden ser de gran ayuda.

Yo no soy un médico, así que si estás experimentando problemas, debes consultar a un profesional. Yo me he dado cuenta que poner hielo en mis manos y muñecas es excelente para aliviar los síntomas del Síndrome de Túnel del Carpo, tendinitis y Lesión por Fatiga Crónica. También tomar una pequeña cantidad de vitamina B-6 (50 mg), ayuda a incrementar la circulación hacia las terminaciones nerviosas.

Los siguientes estiramientos fueron diseñados por Michelle Hill, OTR/L (Terapeuta Ocupacional con Licencia, por sus siglas en inglés), terapeuta ocupacional



en Nashville, Tennessee. Estos ejercicios han hecho maravillas para mí. Haz estos movimientos antes de tus sesiones de práctica; antes de agarrar las baquetas. Nunca debes sentir dolor al realizar estos ejercicios, solo un estiramiento gentil.

1. Estiramiento de Hombro y Mano:

Entrelaza los dedos de las manos y voltea las palmas hacia el lado contrario de tu cuerpo, mientras extiendes los brazos a la altura del pecho, mantén tus hombros abajo y atrás.





Mantén esta posición por 10 segundos, luego baja los brazos hacia los lados y repite cinco veces. Estira los hombros, antebrazos y dedos.

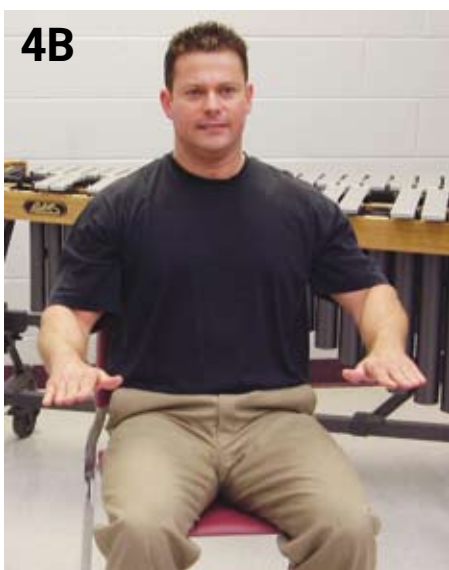
2. Estiramiento sobre la Cabeza: Entrelaza los dedos de las manos y volteas las palmas



hacia el lado contrario de tu cuerpo (A), luego extiende los brazos sobre tu cabeza, permitiendo que los codos se flexionen ligeramente (B). Mantén esta posición por 10 segundos, luego baja los brazos y repite cinco veces. Estira el torso superior, los hombros y los dedos.

3. Estiramiento de Brazo: Estira tu brazo derecho con la mano apuntando hacia el frente, dobla desde el hombro en dirección hacia la izquierda. Con tu mano izquierda agarra la parte de atrás del codo derecho y estíralo a través del pecho. Mantén la posición por 10 segundos, baja los brazos y repite con el otro brazo. Repite cinco veces. Estira la parte trasera de brazos y hombros.

4. Calentamiento de muñecas: Siéntate con los brazos a los lados, los codos doblados en ángulo de 90 grados. Sin mover la parte



superior de los brazos, gira las manos de forma que las palmas apunten hacia arriba (A), luego gíralas hacia abajo (B). Repite cinco veces. Calienta gentilmente las muñecas y antebrazos.



5. Calentamiento Avanzado de Muñecas: Extiende tus brazos hacia el frente, gira las manos de forma que las palmas queden hacia arriba, girando los codos hasta donde lleguen en la torsión (A), luego gira en la

7B



dirección opuesta, de forma que las palmas apunten hacia las paredes (B). Estira las muñecas, codos, antebrazos y hombros.

6. Estiramiento de Muñecas: Extiende tu brazo derecho hacia el frente y dobla la muñeca hacia atrás. Con la mano izquierda, alcanza y agarra las puntas de los dedos de la derecha. Gentilmente, jala hacia atrás los dedos de la derecha hacia tu cuerpo. Mantén la posición por 10 segundos, baja los brazos, repite con la otra mano. Repite cinco veces. Estira las muñecas, antebrazos y dedos.

7. Calentamiento de la Mano: Levanta los brazos al nivel del pecho, los codos ligeramente doblados. Cierra los puños de ambas manos (A), luego abre la mano, extendiendo los dedos sin forzarlos (B). Calienta gentilmente las manos y dedos.

Andy Harnsberger reside en Cleveland, Tennessee, es percusionista y concertista independiente, ejecutando aproximadamente

50 recitales anualmente. También es ponente activo en los Estados Unidos, presentando talleres y clases magistrales en numerosas universidades. Harnsberger obtuvo su Doctorado en Artes Musicales-Ejecución y Repertorio, en la Eastman School of Music, en Rochester, Nueva York. Ahí mismo recibió el prestigioso Certificado de Ejecutantes. Ha sido Director de Estudios de Percusiones en Lee University, en Cleveland, Tennessee, desde 1997.

Traducción: David López-Trujillo is currently serving as Adjunct Professor of Percussion at The University of Texas at Brownsville and was Associate Professor of Music/Director of Percussion Studies at the Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH) for seven years prior. He received his Masters of Music Degree from the University of Nevada, Las Vegas where he studied under Dr. Dean Gronemeier. He received his Bachelors Degree from the Universidad Nacional Autónoma de México.

PN

Projection-Plus™ Tambourines
Found in the world's finest concert halls.

Experience the superior articulation, smooth rolls and rich sonority that top professionals demand.

- Solid, steam-bent hardwood shell
- Hand-hammered jingles in German Silver, Beryllium Copper and Phosphor Bronze
- Staggered, dual-width jingle slots
- 100% captive steel jingle pins
- Premium natural skin head
- Models available in 8", 10", 12"
- Made in USA

Available at select Grover dealers
WWW.GROVERPRO.COM

GROVER
PRO PERCUSSION®