



Revista Andaluza de Medicina del
Deporte

ISSN: 1888-7546

ramd.ccd@juntadeandalucia.es

Centro Andaluz de Medicina del Deporte
España

Gallego-Cerveró, C.; Martín-Ruiz, J.; Ruiz-Sanchís, L.; Pérez-Pérez, J.

Efecto de un programa de actividad física, sobre los indicadores de salud en clarinetistas

Revista Andaluza de Medicina del Deporte, vol. 8, núm. 4, 2015, p. 180

Centro Andaluz de Medicina del Deporte

Sevilla, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323343413020>

- ▶ Cómo citar el artículo
- ▶ Número completo
- ▶ Más información del artículo
- ▶ Página de la revista en redalyc.org

ejercicios específicos 3 veces por semana de manera autónoma durante 2 meses. Además, completaron escalas numéricas para valorar la percepción del esfuerzo de la sesión y el dolor muscular. Para conocer si se producían mejoras posturales, se utilizó el test de Langlade (1991) al iniciar y finalizar el programa.

Resultados. Se ha producido una disminución del dolor percibido ($p < 0,001$), y cambios en la zona dorsal ($p = 0,001$). Se acepta la relación entre los cambios en la cintura escapular y la escala de dolor en la posición correcta de los omóplatos con una correlación de 0,582.

Conclusiones. Puede afirmarse que se han producido cambios significativos en la postura corporal de los clarinetistas y en los valores en la escala de dolor, por lo que no se puede descartar que la mejora de la postura corporal en clarinetistas, disminuya el dolor muscular en la zona dorsal.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.01.015>

Efecto de un programa de actividad física, sobre los indicadores de salud en clarinetistas



C. Gallego-Cerveró, J. Martín-Ruiz, L. Ruiz-Sanchís,
J. Pérez-Pérez

Universidad Católica De Valencia "San Vicente
Mártir"

Introducción. Los músicos sufren lesiones asociadas a la práctica instrumental por la adopción de posiciones lesivas o la falta de condición física que pueden prevenirse con la aplicación de programas de ejercicios individualizados.

Pocos son los artículos encontrados sobre intervenciones en músicos, se destaca el realizado por Chan, Driscoll, y Ackermann (2014), que propone un programa de ejercicios de 12 semanas a través de un DVD obteniendo mejoras en la condición física, pero no en la percepción del esfuerzo.

Objetivos. Identificar las dolencias más comunes en clarinetistas, con una prueba preactiva, y así determinar una batería de ejercicios adecuados a la incidencia lesional.

Evaluar la incidencia de un programa de ejercicios específicos para clarinetistas, seleccionando pruebas de evaluación y control no invasivas, que permitan conocer los cambios músculo-articulares que se producen.

Método. La investigación se ha propuesto a 10 clarinetistas con $19,7 \pm 7,46$ años de experiencia. Debían realizar un programa de