

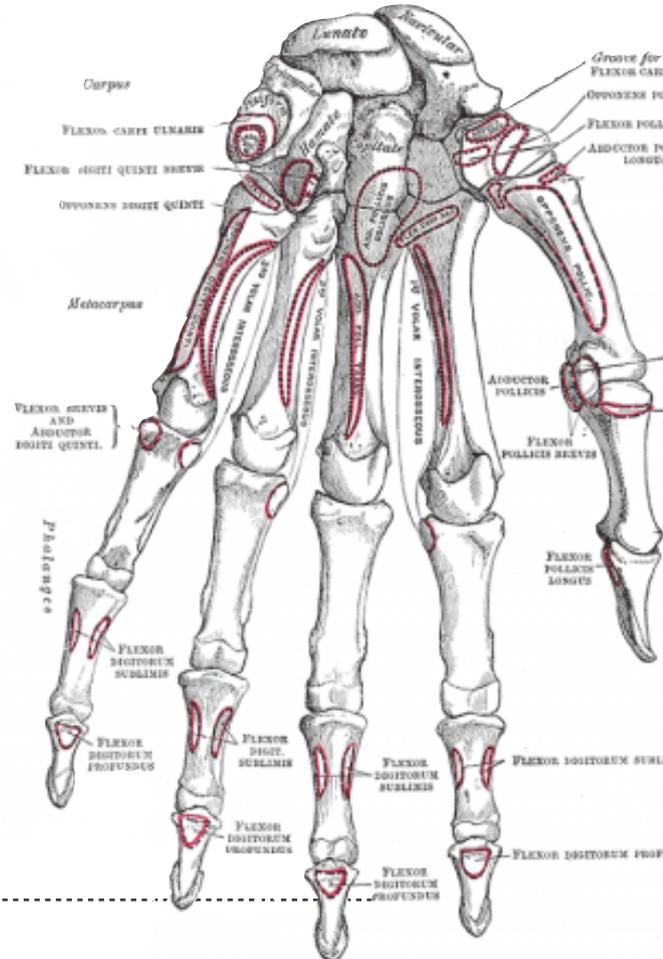
Calentamientos

Manuel Báez para Guitarristas.info

Antes de comenzar este artículo, me gustaría haceros una serie de recomendaciones muy importantes al respecto.

Recordad que estas indicaciones son para **personas que no tienen o han tenido ningún problema previo en los tendones o musculatura implicada, así como en los nervios**. Igualmente, no es recomendable hacer estiramientos si tienes molestias o existe la posibilidad de que tengas un daño o un dolor crónico.

No somos médicos, ni fisioterapeutas. Por eso, es muy importante que, si sientes molestias o dolores, en lugar de intentar solucionarlo online, acudas a un especialista, a ser posible, que haya tratado previamente a músicos, puesto que nuestras dolencias son específicas y su tratamiento, en ocasiones, difiere del tratamiento que se le daría a otras personas o profesionales.



La importancia de calentar y estirar

Gran parte de los músicos, y especialmente, de los guitarristas, desechan por completo una de las tareas más importantes en su entrenamiento; el calentamiento, y los estiramientos.

Esta pequeña rutina, que ocupa como mucho unos pocos minutos, marca la diferencia entre **poder tocar durante muchos años sin molestias**, y dedicando un buen número de horas de prácticas, o quedarse en el camino por culpa de una grave lesión.

Por desgracia, las **lesiones** que afectan a los músicos no son pocas... especialmente, las de carácter tendinoso, llegando incluso a la afectación nerviosa.

Las **causas** son muchas: la postura forzada de nuestra muñeca al tocar, la presión constante de la mano, que afecta a la musculatura que media entre el pulgar y el índice, las cejillas y el movimiento de pinza, y las repeticiones constantes de movimientos en las rutinas técnicas, o incluso debido a nuestro estilo tocando.

Un gran grupo de estas afecciones se puede englobar en las llamadas **L.E.R., lesión por esfuerzo repetitivo**. Y, de hecho, pueden ser agravadas por actividades complementarias (el teclado de ordenador, el ratón, o jugar al tenis, por poner un ejemplo).

Las L.E.R. se producen debido a un movimiento constante que pone en juego un determinado tendón o segmento de ese tendón, que por sobreesfuerzo, termina por inflamarse. De ahí provienen lesiones como la tenosinovitis (inflamación de la vaina del tendón), la tendinitis, o tendinitis más específicas (epicondilitis, codo de tenista, que se da en guitarristas con una técnica de púa basada en mover el antebrazo).

Hay que tener en cuenta que **un sobreesfuerzo constante produce un daño diario que se va sumando**, hasta llegar a una lesión que, en determinados casos, puede llegar a ser irrecuperable. Parte de nuestra rutina debería ir dedicada a subsanar estos problemas derivados de nuestra práctica y el sobreesfuerzo físico.

Es importante **distinguir entre calentamiento** (que se realiza antes de la práctica) y **estiramiento y masajes**. El calentamiento suele hacerse mediante movimientos similares a los que vamos a desarrollar, masajes en los dedos y la palma de las manos, giros de muñeca...

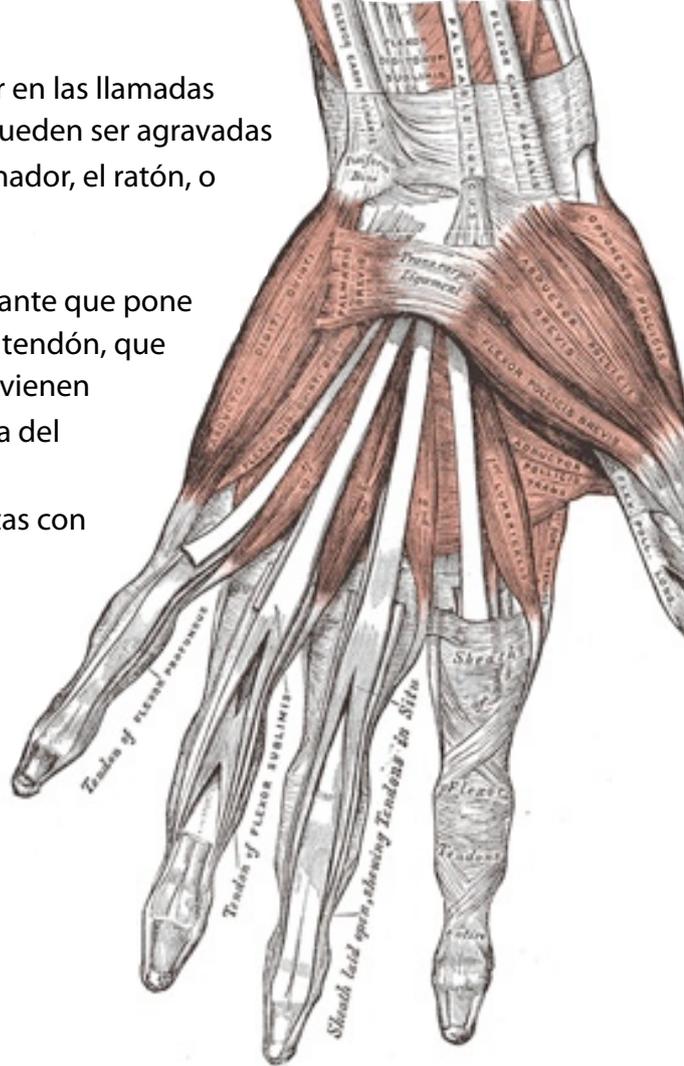
En cambio, los estiramientos se realizan durante las pausas (de obligado cumplimiento) que realizamos entre la práctica y sobre todo, muy importante, al finalizar la misma. Consisten en movimientos que fuerzan levemente los tendones (sin que exista dolor, como mucho puede haber una leve molestia), estirándolos.

Esta rutina de estiramientos será clave a la hora de evitar lesiones. Es la diferencia entre un músico sano, y un músico con dolencias constantes en sus tendones, y debe ser tomada como una parte tan o más importante de nuestra rutina que el calentamiento.

Cabe añadir también que **estos estiramientos han de realizarse todos los días**, y que no implican solo nuestras manos, sino el antebrazo, los hombros, la espalda, o incluso los pectorales superiores, por la posición, antinatural y forzada, que tomamos cuando tocamos un instrumento.

En cuanto a la realización de los mismos, sería recomendable seguir la siguiente **rutina**, poniendo como ejemplo una práctica continuada de 2 horas:

- **Cinco minutos de calentamiento** (masajes, movimientos giratorios con la muñeca en ambas direcciones, movimientos rápidos de dedos, masaje en las palmas).



- Aproximadamente, **tras 40 minutos de práctica, 5 minutos estirando** (ver video para estiramientos) y masaje.
- Cuando queden 10 minutos para cumplirse las **dos horas**, dedicamos **10 minutos enteros a estirar y masajear**, de forma concienzuda, tal y como lo hago en el video.

En el caso de aumentar las horas de rutina, simplemente introduciremos una sesión de 5 minutos de estiramientos cada 40-50 minutos.

Hay que recordar que, para personas que tocan de forma habitual en directo, también conviene seguir esta rutina. Por supuesto, no podremos pararnos a estirar cada 50 minutos, pero si podemos calentar antes del directo, y estirar después.

Finalmente, y como **consejos complementarios**, recordad no tocar con frío o, en caso de hacerlo, cubrir vuestras muñecas con muñequeras, para resguardar vuestros tendones de las bajas temperaturas.

A no ser que tengáis lesión previa, nunca durmáis con muñequeras, ya que impiden un movimiento fluido y hacen que los músculos pierdan fuerza y los esfuerzos produzcan lesiones por falta de habituación al ejercicio físico.