

# ERGONOMÍA MUSICAL

## Curso para la prevención de lesiones en músicos



La música como profesión implica un aspecto físico, mental y técnico ya que tiene altos niveles de precisión, agilidad y coordinación con necesidades musculares y posturales particulares.

En éste aspecto, el curso trata de poner el énfasis a la importancia del entrenamiento físico como parte de la educación en los instrumentistas, y en la conveniencia de adquirir una serie de conocimientos que ayuden a los músicos a prevenir futuras lesiones propias de su profesión.

### OBJETIVOS

- Conocer los fundamentos anatómicos necesarios para una correcta planificación del estudio.
- Valorar la importancia de la actividad física y la prevención de lesiones por la práctica instrumental.
- Detectar los tipos de lesiones más frecuentes según las distintas especialidades.
- Prevenir las lesiones profesionales mediante un trabajo físico específico adaptado a las necesidades corporales y técnicas.
- Optimizar las posibilidades físicas dentro de la práctica instrumental para un óptimo desarrollo de las destrezas del músico.
- Aprender a planificar pautas de actividad física para la mejora del rendimiento del músico.
- Conocer ejercicios básicos para el fortalecimiento de la musculatura estabilizadora en el músico

### DESTINATARIOS

Profesores de Música de Primaria y Secundaria  
Profesorado de los Conservatorios Profesionales de Música de Extremadura.

### CONTENIDOS

- Anatomía para músicos.
- Claves para mantener buena postura.
- Ejercicios flexibilizantes, de estiramiento y de tonificación.
- Concepto de calentamiento y enfriamiento activos
- Ejercicios por zonas. Planteamiento teórico y práctico.
- Posturas correctas e incorrectas por instrumentos.
- Ejercicios según instrumento. Exposición teórica y práctica.
- Tipos de lesiones más frecuentes.
- Mantenerse en forma.

### FECHAS Y LUGAR DE REALIZACIÓN

Sábado 1 de abril.

De 10 h a 14h en Auditorio del Conservatorio Profesional de Música Esteban Sánchez de Mérida

De 16h a 20 h en la Clínica de fisioterapia Mario Pessini (c/ Los Maestros, 12 Mérida)



### PONENTE

Mario Pessini Rico. Fisioterapeuta y Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

### Inscripciones, Admitidos y Selección

Los interesados pueden inscribirse hasta el día 24 de marzo a través de la página web del CPR de Mérida (<http://cprmerida.juntaextremadura.net>). La lista de admitidos se publicará en la misma web el día 27 de marzo. El número máximo de participantes será de 20. Si las inscripciones sobrepasan ésta cifra, se tendrá en cuenta que la persona inscrita sea destinatario del curso, la pertenencia a la demarcación del CPR de Mérida y por último, el orden de inscripción.

### CERTIFICACIÓN

Por la asistencia y participación en el curso se certificarán 8 horas (equivalentes a 1 crédito de formación). Para la certificación de la actividad se requiere una asistencia mínima del 85% del total de la actividad según la orden 31/10/2000.

### ORGANIZACIÓN

Anabel Chamizo Blázquez.  
Asesora de Formación Profesional y Enseñanzas de Régimen Especial  
Centro de Profesores y de Recursos de Mérida  
Tlf: 924009740. email: [anabelchamizo@educarex.es](mailto:anabelchamizo@educarex.es)  
Cordinación Conservatorio: Rebeca Santiago Martínez.

