

Atrapamiento nervioso: el síndrome del Túnel Carpiano

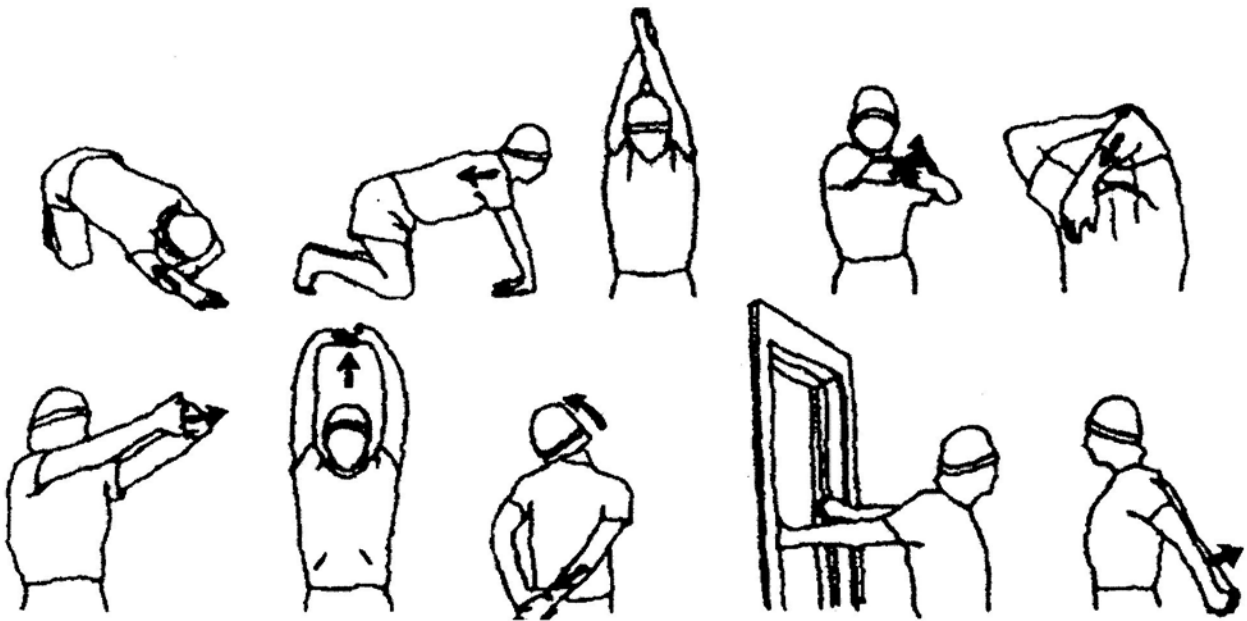
Para empezar, mencionaremos uno de los grupos instrumentistas más afectados: los guitarristas, debido a la postura que adquieren al tocar. Por ejemplo, la posición forzada de la mano izquierda en las personas diestras y de la derecha en las zurdas, y el continuo sobreuso de los dedos, pro-

todo lo dicho para ellos. Pero en este grupo nos encontramos, además, con otro tipo de patologías de carácter muscular por el uso del arco que utiliza la mano contraria, como son las contracturas a nivel cervical y dorsal y que merecen estudio aparte.

Por último, los pianistas. Junto a los guita-

te mucho tiempo, contraemos la musculatura dorsocervical. Y es a nivel de las vértebras cervicales bajas y dorsales altas donde se encuentra el origen de los principales nervios que irradian por los miembros superiores.

Otros importantes síndromes de atrapamiento nervioso que podemos sufrir son,



Estiramientos recomendados

voca una sobrecarga en los músculos flexores de la mano. Lo que puede convertirse en un problema si empezamos a sentir adormecimiento y hormigueos (parestias) en los dedos. En muchos casos el problema puede desembocar incluso en pérdida de fuerza muscular.

Otro instrumentistas afectados por atrapamiento nervioso son los que forman el grupo de cuerdas: los violines, violas y violonchelos. La mano cuya posición resulta más forzada, es también, como en el caso de los guitarristas, la izquierda en los diestros y la derecha en los zurdos, siendo aplicable

rristas forman el grupo más afectado por síndromes de atrapamiento nervioso ya que, aparte de la sobrecarga muscular que sufre la espalda debido a las posturas que se adoptan al tocar, tenemos que tomar en cuenta la posición de las manos.

Estos son los grupos más representativos de instrumentistas que se ven afectados con una mayor frecuencia por el síndrome de Túnel Carpiano. Pero no podemos olvidarnos de que, en general, todos los instrumentistas pueden sufrir, en mayor o menor medida, dicho síndrome, porque recordemos que al mantener una determinada postura duran-

entre otros, el síndrome del Nervio Cubital, la tenosinovitis de De Quervain, la epicondilitis o "codo de tenista", la epitrocleititis o "codo de golfista", las distonías focales... En muchas ocasiones son debidos a la cantidad de tiempo que dedicamos al instrumento.

Para terminar, recomendamos la serie de estiramientos que reproducimos aquí y que podemos realizar a modo de calentamiento antes de empezar a tocar el instrumento.