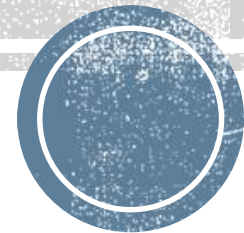
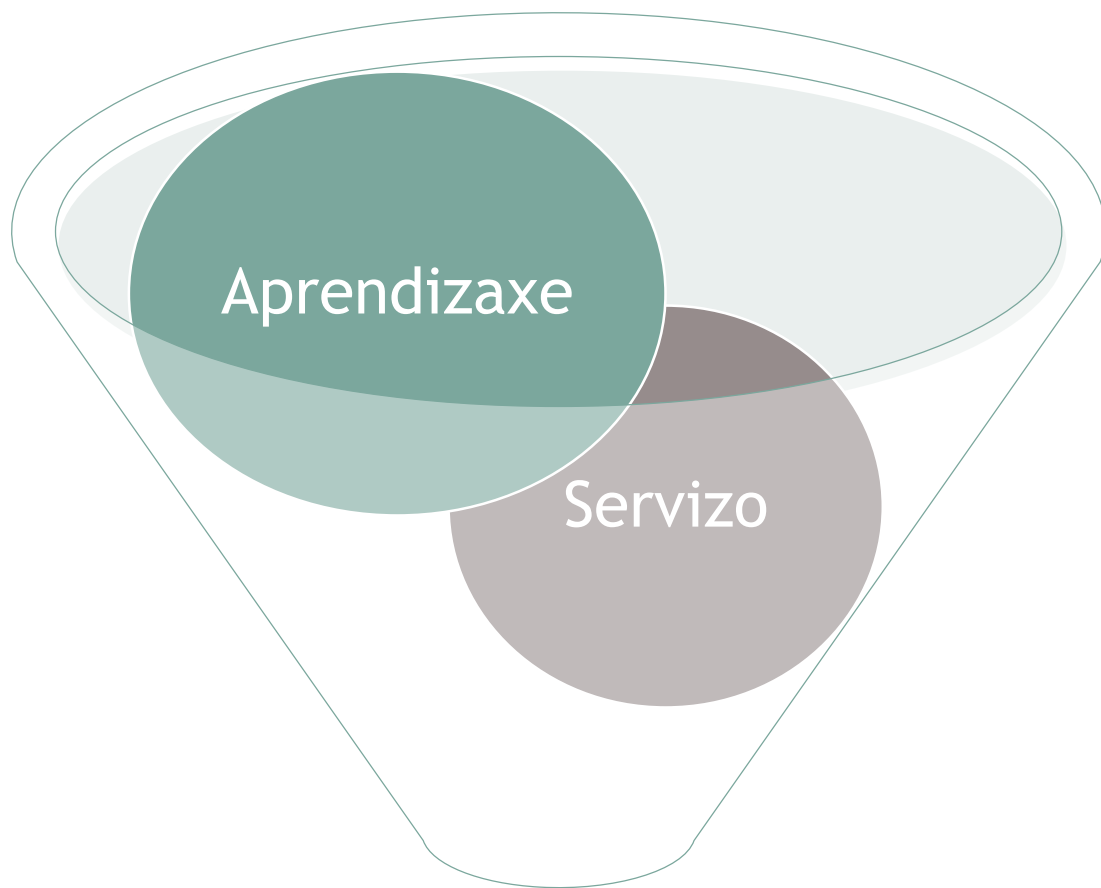


# **Fisioterapia preventiva en músicos: un proxecto de aprendizaxe e servizo**

Coordinadora: Profa. Beatriz Rodríguez Romero

[beatriz.romero@udc.es](mailto:beatriz.romero@udc.es)





**Aprendizaxe-Servizo  
(ApS)**

**Aprendizaxe**

- Adquirir as competencias da materia **Traballo Fin de Grao** do Grao de Fisioterapia

**Servizo**

- Servizo de asesoramento e prevención dos trastornos neuro-músculo-esqueléticos en músicos



- Conservatorio Superior de Música de A Coruña



- Alumnos e profesores do Conservatorio Superior de Música

- Alumna de 4º Curso do Grado de Fisioterapia (Traballo Fin de Grado)
- Alumnos e profesores da materia “*Técnicas de control emocional e corporal*”.

- Profesora da Facultade de Fisioterapia
- Profesor da materia “*Técnicas de control emocional e corporal*”



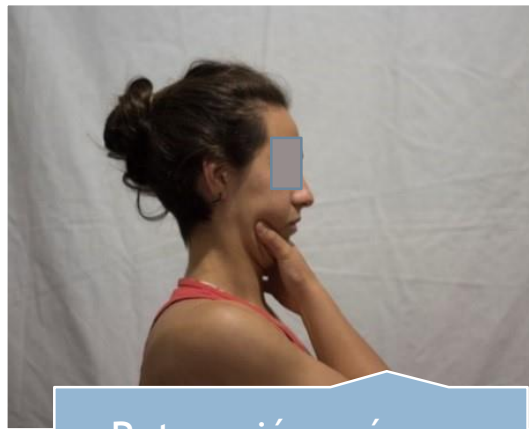
**Acción 1:** Búsqueda bibliográfica sobre prevalencia da dor músculo-esquelética en músicos; e sobre a evidencia das intervencións de fisioterapia

**Acción 2:** Deseño dunha intervención de fisioterapia en base á evidencia dispoñible

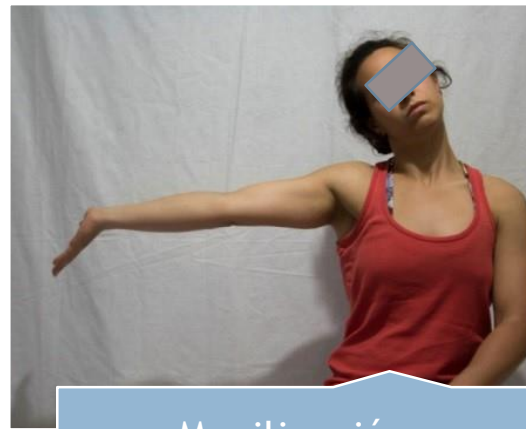
**Acción 3:** Aplicación e dirección dunha intervención de fisioterapia

**Acción 4:** Valoración dos participantes

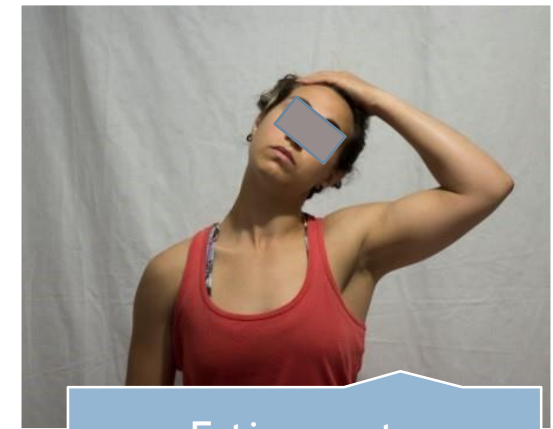
## ■ Accións



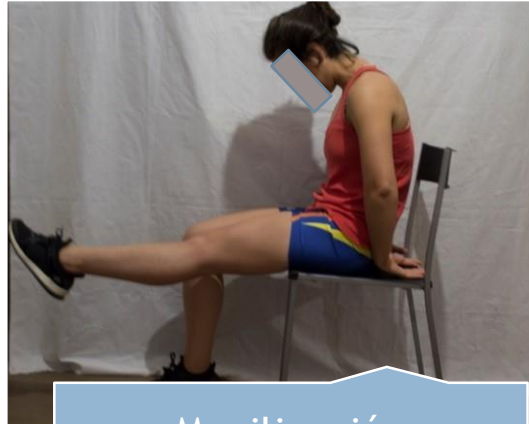
Retracción cráneo-cervical



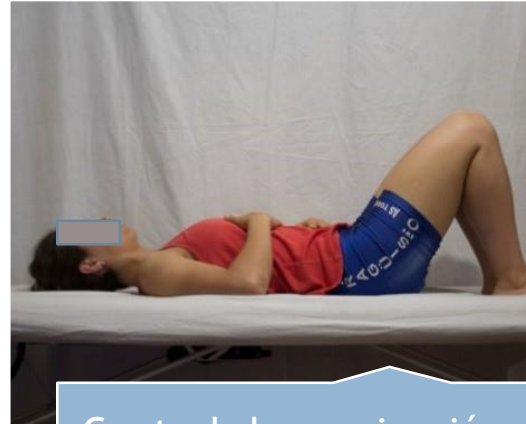
Mobilización neuromenínxea



Estiramento miotendinoso



Mobilización neuromenínxea ciático



Control da respiración diafragmática e do TrA



Tonificación do glúteo maior

- Exemplos do programa de fisioterapia preventiva



- Exemplos da valoración postural antes e despois da intervención

## Utilidade

O 100% dos participantes estivo de acordo con que é necesario un programa de fisioterapia preventiva en músicos.

Para o 57% cubríronse as expectativas de forma excelente.

## Organización

Todos os participantes coinciden en que a intervención debería durar todo o curso académico.

## Satisfacción coa intervención

O 71,4% está moi satisfeit@

## Percepción de cambios

O 57% nótase lixeiramente mellor e o 43% moito mellor

# Resultados de satisfacción



*“...destaco que foi unha experiencia moi agradable e enriquecedora, sendo ésta a primeira vez que dirixía unha intervención activa de fisioterapia ante un grupo de persoas.*

*Obrigoume a buscar información exhaustiva, informarme e aprender sobre as principais localizacións de dor neuro-músculo-esquelético nos músicos, buscar evidencia sobre programas de exercicio terapéutico tanto na poboación normal como nos músicos, reflexionar sobre o lido para crear un programa ... e enfrontarme a expor os coñecementos e dirixir o grupo, tanto de forma verbal como con correccións manuais...*

*Puido chegar a ser un factor estresante os primeiros días que me tiña que pór á fronte do grupo, pero cos coñecementos, confianza e bo ambiente que se creou na aula as clases foron fluíndo de forma natural...*

*Serviume tamén para familiarizarme con escalas e demais instrumentos de medida, extraer resultados dos mesmos e reflexionar sobre éstos; así como, tomar conciencia das principais actitudes posturais durante a práctica da interpretación musical a través da análise das fotografías tomadas...”*

## Reflexións da alumna







Facultade de  
Fisioterapia da UDC



Conservatorio Superior  
de Música da Coruña

