

Fisioterapia y música en el videoconsejo del mes de diciembre

La fisioterapia disminuye las dolencias derivadas de la práctica musical, según los fisioterapeutas cántabros

- La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' del mes de diciembre expone el papel de la fisioterapia en la prevención y la cura de las enfermedades derivadas de la actividad de los músicos
- El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC) recuerda la importancia de una mayor concienciación corporal para evitar lesiones

(Santander, 23 de diciembre de 2019). – El tratamiento con fisioterapia disminuye las dolencias derivadas de la práctica musical, como sobrecargas musculares, trastornos de las articulaciones o inflamaciones, según el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria** (ICPFC).

Esta es una de las consideraciones del videoconsejo del mes de diciembre de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud', que el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria** realiza junto al Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la **Comunidad de Madrid**, el Colegio de Fisioterapeutas de **Cataluña**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del **País Vasco**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Navarra**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Galicia** y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la **Comunidad Valenciana** y que este mes incide en el papel de la fisioterapia en la prevención y la cura de las enfermedades profesionales de los músicos: <https://youtu.be/PLT5UjkZyvU>

Así, los fisioterapeutas recomiendan a los músicos calentar las zonas sensibles antes de cada ensayo o actuación, estirar, cuidar los aspectos ergonómicos o vigilar la postura corporal para evitar futuras lesiones, así como compaginar estos cuidados con la atención profesional de fisioterapeutas en el desarrollo de la práctica musical.

“No hay que esperar a que se manifiesten las dolencias para acudir a las manos de un profesional. Los músicos, que tienen numerosas patologías asociadas a su actividad, deben interiorizar que la prevención es fundamental y que los fisioterapeutas somos sus mejores aliados”.

En este sentido, el clip explica algunas de las dolencias musculares más frecuentes en músicos que tocan instrumentos de viento metal, percusión y viento madera que requieren de atención por parte de los especialistas y una mayor concienciación corporal de los profesionales.

Campaña 12 meses, 12 consejos de salud

El objetivo de la campaña “12 meses, 12 consejos de salud” es prevenir las lesiones provocadas por los malos hábitos a través de una serie de cortos de animación que se emiten con periodicidad mensual a través de distintos soportes, entre ellos las redes sociales y los medios de comunicación.

Sobre el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria es una organización que representa a más de 800 fisioterapeutas. El 12 de junio de 2018 se cumplieron 20 años de su constitución. Durante este tiempo se ha trabajado para salvaguardar los principios deontológicos y ético-sociales de la fisioterapia, así como para promocionar a nivel científico, cultural, económico y social a los colegiados. El compromiso con la sociedad ha estado muy presente en la actividad del Colegio y se ha visto reflejado en numerosas iniciativas de defensa y promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos cántabros, en colaboración con los poderes públicos.



*ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL
DE FISIOTERAPEUTAS
DE CANTABRIA*

Teléf.: 942 372 790

sede@colfisiocant.org / www.colfisiocant.org



[TVCOLFISIOCANT](https://www.youtube.com/TVCOLFISIOCANT)



[@colfisiocant](https://twitter.com/colfisiocant)