

Masterclass “musica ed ergonomia”

Numerose sono le patologie muscolo scheletriche che affliggono i musicisti tali da limitare la loro performance e, in alcuni casi, costringere all'interruzione dell'attività.

Il mantenimento di posture incongrue associato a movimenti ripetuti rappresentano, come dimostrato dal National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) i principali fattori di rischio per lo sviluppo di patologie muscoloscheletriche e neurologiche professionali denominati PRMD - Playing Related Musculoskeletal disorders.

Questi disturbi colpiscono sia i professionisti con una prevalenza di patologie muscolo scheletriche significative che oscilla tra 39% e 47% sia i musicisti in fase di training come gli studenti di conservatori, di licei e di accademie musicali con una prevalenza del 17%.

L'educazione posturale e l'ergonomia di lavoro per un musicista sono importanti per la prevenzione e devono tener conto della specificità del rapporto musicista/ strumento e delle soluzioni ergonomiche possibili per ciascun strumentista.

Si propone, pertanto, un corso educativo di promozione del benessere al fine di prevenire l'insorgenza di patologie muscolo-scheletriche e di migliorare l'espressione musicale.

Il corso avrà l'obiettivo di:

- far acquisire consapevolezza della postura statica e dinamica e del gesto durante lo studio dello strumento musicale.
- far apprendere principi di ergonomia e di consapevolezza delle potenzialità biodinamiche, correlate allo strumento di studio.

Suddivisione ed articolazione del corso

Parte teorica: per dare nozioni sui principali disturbi muscoloscheletrici e neurologici, sulle alterazioni posturali, sull'ergonomia degli strumentisti e informazione sugli interventi educazionali per la prevenzione

Parte pratica: per eseguire la valutazione della postura degli allievi con il proprio strumento musicale e per apprendere le principali metodiche di prevenzione e di strategie per migliorare la performance

Per il workshop pratico gli allievi saranno suddivisi in tre gruppi (massimo 20 allievi ogni due ore).