



**¿Son tus músculos de hierro?
Prevenció de lesions en els estudiants de música**

L'educació postural, tan important com la musical

La campanya “¿Son tus músculos de hierro?”, promoguda per FUNDACIÓN MAPFRE en col·laboració amb la Fundació Ciència i Art, neix amb l'objectiu d'identificar els accidents que pateixen els músics joves, analitzar-ne les causes i advertir sobre les actituds preventives que s'han de prendre per tal d'evitar-los.



Amb aquest projecte, FUNDACIÓN MAPFRE pretén sensibilitzar sobre la importància de la **prevenció de les lesions dels músics**. Per tal d'assolir aquest fi, la Fundació té previst dur a terme la distribució, en conservatoris, col·legis i escoles de música, de materials educatius, així com efectuar accions formatives puntuals.

El projecte “Son tus músculos de hierro?” forma part de la campanya “CON MAYOR CUIDADO” que FUNDACIÓN MAPFRE desenvolupa a Espanya, Portugal i Iberoamèrica des de fa uns quants anys. Proporciona a la societat eines que l'ajudin a avançar cap a una millora de la cultura preventiva, mitjançant hàbits senzills que redueixin les causes dels accidents i les seves lesions.

El millor instrument: l'exercici

Segons les estadístiques, més del 75 % dels músics pateixen, en un moment o altre de la seva carrera, algun tipus d'afecció provocada pels moviments repetitius, les postures poc ergonòmiques i l'estrès, tant físic com psíquic, que comporta la seva activitat.

La campanya se centra especialment en els joves, pel fet de ser un col·lectiu sensible. **És fonamental l'educació** per tal d'evitar limitacions, a curt i/o llarg termini, que impedeixin o dificultin poder gaudir dels valuosos beneficis personals i socials que suposa tocar un instrument.

Les claus de la campanya

“¿Son tus músculos de hierro?” és una campanya que pretén **sensibilitzar els instrumentistes**, especialment els més joves, de la importància d'adoptar actituds preventives en la seva activitat responsabilitzant-los sobre estils de vida i conductes positives de salut.

Els objectius específics són:

- **Facilitar als joves un material** amè i didàctic que promogui els hàbits preventius en el maneig dels seus instruments.
- **Proporcionar a pares i professors informació**, documentació i formació que els capaciti per a guiar el desenvolupament del músic novell, contribuint **a prevenir problemes físics o incapacitats futures** que els dificultin el seu desenvolupament i el gaudi en tocar un instrument musical.
- **Desenvolupar una sèrie de pautes de salut** perquè el cos respongui de la millor manera possible.



Aprendre és a les mans de

- **Els estudiants de música.**
- **Les famílies**, part clau a l'hora de conscienciar sobre aquests riscos, així com sobre les mesures més indicades per a prevenir-los.
- **Els professionals de l'educació musical**, que constitueixen una part fonamental del procés de sensibilització.
- **Els professionals de la salut**, que col·laboren en la difusió d'aquests hàbits preventius.

Toquem els temes més importants

FUNDACIÓ MAPFRE ha elaborat:

1. Material educatiu i didàctic:

- **Tríptic informatiu** de presentació de la campanya “¿Son tus músculos de hierro?”
- **Guia de l'alumne de música**, en què mitjançant un “test de possibles avaries”, s'introdueix l'alumne en els objectius de la campanya i es detallen els exercicis de prevenció per abans i després de tocar.
- **Cartell de prevenció**, que informa dels principals riscos i de com prevenir-los, amb un llenguatge senzill i una sèrie d'il·lustracions molt pràctiques.

Els materials han estat desenvolupats per metges, fisioterapeutes, educadors, músics i estan disponibles en castellà, català i anglès. Són actuals, fàcils de llegir i de posar en pràctica, i permeten a tots els interessats una fàcil utilització i implantació en la seva vida diària: a classe, a casa, a la consulta mèdica, al centre de rehabilitació...

2. Activitats complementàries:

- **Xerrades, conferències**, que s'aniran anunciant al web, en el qual estaran disponibles tots els materials: www.conmayorcuidado.com

Col·laboradors:

- **Fundació Ciència i Art**, que ha elaborat el material didàctic.
- **La Generalitat de Catalunya.**
- **El Conservatori del Liceu i l'Associació de Conservatoris de Catalunya.**



Si desitja més informació sobre el projecte “CON MAYOR CUIDADO” o vol col·laborar en la seva difusió, posi's en contacte amb nosaltres a través del web

www.conmayorcuidado.com

www.fundacionmapfre.com

o truqui al 91 581 26 03

FUNDACIÓNMAPFRE

FUNDACIÓN **MAPFRE**

Amb la col·laboració de:



**Generalitat
de Catalunya**



**CONSERVATORI
LICEU**



Associació de Conservatoris de Catalunya

**www.fundacionmapfre.com
www.conmayorcuidado.com**