



cpae

Tratamiento y  
formación para artistas  
[www.cpaenet.net](http://www.cpaenet.net)

Tabla de contenido:

**LO QUE TE OCURRE ¿ES URGENTE O IMPORTANTE? .....1**

Lo que te ocurre ¿es urgente o importante?

En este tema, otra cosa que nos debe quedar clara es la diferencia entre **algo urgente** y **algo importante**.

**Urgente** va a ser todo lo que cause sospecha de que el problema es ocasionado por un atrapamiento nervioso. La sintomatología de ello puede ser: hormigueos, parestesias, rampas, pérdida de fuerza, pérdida de sensibilidad, dolor de tipo ráfaga o línea.

Así que hay que tener cuidado con esos dolores que empiezan con esta sintomatología: puede que penséis que con el reposo ya se pasarán, pero no será así, sino que posiblemente irán a más. Un atrapamiento del nervio que se pase con reposo es porque lo ha causado el tono del mismo músculo, así que, si solo se reposa, el músculo, al volver a ejercitarse de la misma manera, volverá a contraerse y volverá a atrapar el nervio. Hay que aprender cómo mover y activar la musculatura para que esto no ocurra.

Y en el caso de que no sea por atrapamiento del músculo en sí, sino de una articulación, el dolor tampoco cesará con la inactividad, a no ser que no se mueva en absoluto la articulación, cosa que tampoco se recomienda. Sencillamente hay que hacer un buen diagnóstico y tratamiento de ese atrapamiento, y eso significa pasar por estos pasos:

*Evaluación con y sin el instrumento, evaluación del patrón motor que normalmente se ejecuta y, además, reeducación de la movilidad de las articulaciones con dolor y las circundantes.*

*De estos pasos, trabajaremos en el siguiente módulo el paso de la reeducación de la cintura escapular, indispensable para el buen funcionamiento de todo el brazo, ya que la cintura escapular es la parte del cuerpo que trabaja para sujetar el peso del brazo. Si sabemos colocar bien el hombro, ¡tenemos ya mucho ganado!*

