



Trabalho 66

Dores em músicos causadas por movimentos repetitivos excessivos

INTRODUÇÃO:

Quando movimentos relacionados ao trabalho são realizados excessivamente de forma repetitiva geram problemas musculoesqueléticos, caracterizados por dores, diminuição de capacidades e até a impossibilidade de execução da tarefa. Inicialmente, o estudo das conseqüências dos movimentos repetitivos abordou dores no dorso de trabalhadores de indústrias e escritórios (Silverstein ET AL, 1986); mais tarde, foi estendido a músicos profissionais que também são vulneráveis a esses acometimentos (Zaza, 1998), isso porque eles têm uma profissão que os expõem a um grande espectro de fatores de risco físicos e psicológicos (Leaver ET AL, 2011). A prevalência de lesões em músicos (varia de 60 a 80%, e, em torno de 12% deles desistem permanentemente de sua carreira, Kaufman-Cohen & Ratzon, 2011) pode ser mais alta que de outros profissionais, como por exemplo: 41% dos jornalistas são afetados por lesões causadas por movimentos repetitivos característicos da profissão (Bernard ET al, 1994) e 56% de empacotadores (Luopajarvi ET AL, 1979). Em levantamento realizado pelo Instituto Nacional da Seguridade Social (INSS), na Bahia, constatou-se que 1.107 trabalhadores de *call centers* foram afastados do trabalho no período entre 2003 e 2005. Dentre as principais doenças responsáveis por afastamentos do *telemarketing*, 45% estavam relacionadas às doenças osteomusculares (Pena ET al, 2011). Há evidências que a prevalência de lesões musculoesqueléticas é alta em trabalhadores com tarefas que possuam gestos repetitivos. Entretanto, ao contrário de trabalhadores de outras profissões, os músicos não possuem leis ou protocolos que direcionem uma melhor saúde ocupacional e segurança (Zaza, 1998).

OBJETIVO:

Verificar a incidência de dores em músicos causadas por movimentos repetitivos excessivos através de levantamento de pesquisa bibliográfica

METODOLOGIA:

Foi realizado um estudo exploratório baseado na consulta de fontes, compostas por artigos de revistas indexadas na plataforma PubMed e Scielo. Para isso foram utilizadas as palavras-chaves como "lesão por esforço repetitivo", "overuse syndrome" e "musicians".

RESULTADOS:

Na plataforma Scielo foram identificados 3 artigos ao se utilizar as palavras: "lesão por esforço repetitivo" e na Pubmed 80 artigos com: "overuse syndrome musicians".

Dentre os artigos selecionados, Fry (1987) observou que de 1249 estudantes de 11 escolas de música australianas, 116 (9,3%) foram diagnosticados com lesões por uso excessivo. Dentre eles, mais da metade (63 alunos) relatou dores em mãos e punhos, 40 nos membros superiores e 23 na coluna vertebral. Oitenta e três por cento de todos os músicos do estudo realizado por Kaufman-Cohen & Ratzon (2011) relatou sintomas em pelo menos uma



Trabalho 66

das regiões do corpo nos 12 meses anteriores à pesquisa. Sendo que 55% sofriam de dores nos ombros, 49% na região lombar, 42% na região dorsal e 39% de dores no pescoço. A média de horas diárias tocadas pelos músicos é de em torno de 5 horas, com 23 anos de profissão. Leaver ET AL (2011) analisaram 243 músicos de orquestras britânicas e confirmou que esses tipos de profissionais sofrem muito com dores musculoesqueléticas.

DISCUSSÃO:

Há uma clara relação entre região do corpo afetada e tipo de instrumento tocado, por exemplo, os instrumentos de corda tiveram a maior incidência de dores localizadas em articulações como ombros, cotovelos, punho e mão, devido a alto número de repetições de movimentos e técnicas de posicionamento dos instrumentos. Dores em pescoço, punho e mão foram verificadas em músicos com instrumentos de sopro, provavelmente devido à posição estática do tronco durante a execução de instrumentos que pesam de um a quatro quilos. (Kaufman-Cohen & Ratzon, 2011; Zaza, 1998). Esses autores perceberam ainda que a tendência de somatizar dores era o maior fator de risco pessoal, mais do que a ansiedade da apresentação.

Fatores fisiológicos, patológicos, psicológicos e psicossociais contribuem no desenvolvimento da síndrome do uso excessivo. Ainda é necessário um estudo comparativo com músicos que não estão motivados para poder elucidar a etiologia da lesão (Bird, H.; 1989). É difícil ter valores precisos de qual é a incidência de músicos que sofrem de lesões musculoesqueléticas devido à sua intensa prática. A dificuldade maior está na padronização das amostras e métodos comparáveis (Zaza, 1998).

Como os nociceptores quando ativados enviam o sinal através da fibra sensitiva para o cérebro, via trato espino-talâmico. Esses sinais passam tanto pelo sistema límbico e hipotálamo quanto para as áreas sensitivas do córtex. Como resultado, a dor pode ser acompanhada por estresse emocional (projeção psicológica da dor) e por uma variedade de reações autônomas. Sendo assim a percepção de dor está sujeita à modulação de vários níveis do sistema nervoso. Podendo ser ampliada por experiências anteriores ou suprimida em situações extremas via tálamo (Silverthorn 2003). Fry (1988) verificou em seu estudo que os graus das dores estão relacionados também à atenção do músico dada à sua técnica que aumenta o estado de alerta e controle de seu corpo; a história natural da doença tende a ficar pior com o tempo, caso a atividade não seja parada ou modificada; tratamento farmacológico parece não alterar o rumo de desenvolvimento da doença; tratamentos manipulativos da coluna vertebral, acupuntura e massagens trazem alívio das dores por pouco tempo; e, exercício de fortalecimento parece aumentar somente os sintomas. Foi observado também que todos os músicos tratados mostraram algum grau de sintomas psicológicos que pareciam ser reações à condição que diminuía suas habilidades que os impossibilitavam de progredir com seus estudos, desempenho ou trabalho. Esses sintomas desapareciam quando eles ficavam livres das dores e voltavam a tocar seus instrumentos.

CONCLUSÃO:



Trabalho 66

Portanto, foi observado que as dores por esforço repetitivo em músicos podem ser moduladas por fatores intrínsecos à carreira escolhida, decorrente principalmente pelo sistema límbico e pelo hipotálamo. As lesões em músicos são mais freqüentes que aquelas diagnosticadas. Isto pode sugerir um nível de absenteísmo falsamente baixo, com conseqüente impacto no presenteísmo. Por outro lado, um ambiente de trabalho mais agradável ao funcionário pode diminuir as queixas de dores por esforço repetitivo e melhora nos indicadores citados.



Trabalho 66

Bernard B, Sauter S, Fine L, Petersen M, Hales T. Job task and psychosocial risk factors for work-related musculoskeletal disorders among newspaper employees. *Scand J Work Environ Health* 1994;20(6):417-426

Bird, H. Overuse injuries in musicians. *BMJ*, 298: 11290-1130, 1989.

Fry, HJH. Prevalence of overuse (injury) syndrome in Australian music schools. *British Journal of Industrial Medicine* 1987;44:35-40

Fry, HJH. The treatment of overuse syndrome in musicians. Results in 175 patients *Journal of the Royal Society of Medicine* Volume 81 October 1988

Kaufman-Cohen, Y & Ratzon, NZ. Correlation between risk factors and musculoskeletal disorders among classical musicians. *Occupational Medicine*; 61:90-95, 2011\

Leaver, R; Harris, EC; Palmer, KT. Musculoskeletal pain in elite professional musicians from british symphony orchestras. *Occup Med (Lond)*. 2011 December ; 61(8): 549-555

Luopajarvi T, Kuorinka I, Virolainen M, Holmberg M. Prevalence of tenosynovitis and other injuries of the upper extremities in repetitive work. *Scand J Work Environ Health* 1979;5:48-55.

Pena PGL, Cardim A, Araújo MPN, taylorismo cibernético e lesões por esforços repetitivos em operadores de telemarketing em Salvador-Bahia. *Caderno CRH, Salvador*, v. 24, n. spe 01, p. 133-153, 2011

Silverstein, BA; Fine, LJ, Armstrong, TJ. Hand wrist cumulative trauma disorders in industry. *British Journal of Industrial Medicine* 1986;43:779-784

Silverthorn, D.U. *Fisiologia Humana: Uma abordagem integrada*. 2ª. edição. São Paulo: Manole, 2003.

Zaza, C. Playing-related musculoskeletal disorders in musicians: a systematic review of incidence and prevalence. *CMAJ* • APR. 21, 1998; 158 (8)