



CONSERVATORIO
DI MILANO

PROBEN 1 – HEALTH MODE ON

Progetto di educazione posturale e di ergonomia

Dott.ssa Maria Rosa Converti & Dott. Alessandro Gastaldelli

Esistono numerosi disturbi muscoloscheletrici e neurologici che affliggono i musicisti, tali da limitare la loro performance e, in alcuni casi, costringerli all'interruzione degli studi e dell'attività professionale.

Il mantenimento di posture incongrue associato a movimenti ripetuti rappresenta, come dimostrato dal National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), il principale fattore di rischio per lo sviluppo di patologie muscoloscheletriche professionali dei musicisti denominati PRMD - Playing Related Musculoskeletal disorders

Molti ricercatori confermano che l'assunzione prolungata di posizioni forzate del corpo necessarie per suonare un determinato strumento aumenti la probabilità di sovraccarico dell'apparato osteo- artro-neuromuscolare. Uno studio condotto tra gli studenti di conservatorio ha evidenziato una elevata prevalenza di alterazione posturali senza strumento (66.2%) e una postura non ottimale allo strumento nel 73.4% dei casi. Gli strumenti che impongono posture asimmetriche, ad es. violino, viola e flauto, sono risultati il principale fattore di rischio per l'assunzione di posture incongrue da parte del musicista.

Si propone, pertanto, un percorso di educazione posturale e di ergonomia per circa 20 allievi del conservatorio al fine di far acquisire loro la consapevolezza della corretta postura statica e dinamica e del gesto durante lo studio del proprio strumento musicale

Il progetto si svilupperà in tre fasi:

- Lezioni frontali per dare nozioni sui principali disturbi muscoloscheletrici e neurologici, sulle alterazioni posturali, sull'ergonomia degli strumentisti e informazione sugli interventi educazionali per la prevenzione
- Valutazioni posturali individuali senza e con il proprio strumento musicale (30 minuti ciascuna)
- Interventi di educazione posturale individuali con il proprio strumento musicale e con supporti ergonomici (un'ora ciascuna)

La valutazione posturale verrà eseguita utilizzando Physical Analyzer Portable (Misura la postura): uno strumento non invasivo e portatile che permette l'acquisizione di fotografie calibrate sul piano frontale e sagittale e la successiva rielaborazione dei dati ottenuti tramite apposito software



PRO-BEN



CONSERVATORIO
DI MILANO

Calendario Progetto:

- 27 Giugno 2025 – ore 14.00-19.00 – Aula 102: Workshop teorico-pratico “Ergonomia e igiene posturale”: 1° Gruppo
- 28 Giugno 2025 – ore 14.00-19.00 – Aula 102: Workshop teorico-pratico “Ergonomia e igiene posturale”: 2° Gruppo
- 11 Luglio 2025 – ore 13.00-19.00 – Infermeria: Valutazioni posturali individuali con strumento “Misura la postura”
- 12 Luglio 2025 – ore 9.00-13.00 – Infermeria: Valutazioni posturali individuali con strumento “Misura la postura”
- 12 Luglio 2025 – ore 14.00-19.00 – Infermeria: Correzioni posturali individuali con strumento musicale
- 12 Settembre 2025 – ore 13.00-19.00 – Infermeria: Correzioni posturali individuali con strumento musicale
- 13 Settembre 2025 – ore 9.00-13.00 // 14.00-19.00 – Infermeria: Correzioni posturali individuali con strumento musicale

Link per iscrizioni: <https://form.jotform.com/251503624065349>

Termine iscrizioni: 23 Giugno 2025 – ore 23.59