Riabilitare la musica: fino a 9 musicisti su 10 soffrono di disturbi muscoloscheletrici

Sabrina Dal Fior, direttrice della Riabilitazione del San Luigi e copresidente del Congresso nazionale SIMFER appena concluso a Torino, racconta come prevenire e curare la salute e il talento dei musicisti.

Secondo una pubblicazione scientifica internazionale del 2026 su *Occupational Medicine*, che ha preso in esame 18 revisioni sistematiche, **i disturbi muscoloscheletrici interessano dal 40% a oltre il 90% dei musicisti**. Le aree più frequentemente interessate sono **il collo, le spalle e le mani**. Particolarmente esposti risultano **i musicisti che suonano strumenti ad arco e a tastiera** e quelli che dedicano molte ore alla pratica strumentale.

Il tema è stato al centro di un originale appuntamento del **54° Congresso nazionale della Società italiana di Medicina fisica e riabilitativa (SIMFER)**, concluso mercoledì 21 ottobre al Lingotto di Torino. L'incontro *Musica e riabilitazione* ha unito approfondimento scientifico ed esecuzioni dal vivo del **Quartetto d'Archi di Torino**, richiamando l'attenzione sulle patologie da sovraccarico e sulle possibilità di prevenirle e trattarle.

«L'attività musicale richiede un impegno fisico altamente specializzato, fatto di movimenti precisi e ripetuti, spesso mantenuti per molte ore. I musicisti sono atleti in ambito artistico» spiega **Sabrina Dal Fior, direttrice della Medicina fisica e riabilitazione dell'AOU San Luigi Gonzaga di Orbassano,** che ha presieduto il Congresso nazionale SIMFER insieme al prof. Giuseppe Massazza. *«Per questo è importante riconoscere le esigenze specifiche dei musicisti, individuare precocemente eventuali disturbi e costruire percorsi di prevenzione e riabilitazione che permettano di preservare non soltanto la funzionalità fisica, ma anche la qualità dell'esecuzione musicale. Non per vincere ma per dare il meglio di sè. È così in caso di disturbi patologici il progetto riabilitativo diventa il loro piano di allenamento*».

Il problema, infatti, non riguarda soltanto il dolore. **I disturbi muscoloscheletrici possono compromettere la precisione del gesto, limitare il tempo dedicato allo strumento e interferire con l'attività professionale**. La letteratura scientifica individua tra i principali fattori di rischio i movimenti ripetitivi, le posture non ergonomiche, lo stress e l'insufficiente attenzione alla prevenzione.

«*La medicina riabilitativa può offrire un contributo importante perché considera la persona nella sua globalità e tiene conto delle attività che ne caratterizzano la vita* – prosegue Dal Fior –. *Per un musicista, recuperare la funzionalità di una mano, di una spalla o del rachide significa anche recuperare la possibilità di esprimersi attraverso il proprio strumento. È un esempio concreto di come la riabilitazione non si limiti al trattamento di una patologia, ma abbia l'obiettivo di preservare l'autonomia, la partecipazione e la qualità della vita*».

La salute dei musicisti rappresenta così uno dei tanti ambiti, anche meno conosciuti, nei quali interviene la medicina fisica e riabilitativa. Un approccio che, come emerso dal Congresso nazionale SIMFER di Torino, punta sempre più sulla personalizzazione dei percorsi di cura, sull'integrazione delle competenze e sulla prevenzione, con l'obiettivo di aiutare le persone a mantenere o recuperare le capacità necessarie per continuare a svolgere le attività importanti della loro vita.