

Programma didattico



Stage d'informazione per chitarristi per imparare a tutelare le proprie mani prevenendo o riconoscendo un'eventuale patologia

Introduzione

- Cenni di anatomia e biomeccanica della colonna e dell'arto superiore applicati al chitarrista
- Articolazioni e muscoli
- Postura

Prevenzione, riconoscimento

- Tendiniti e tenosinoviti
- Dito a scatto
- Traumi della mano
- Sindromi da compressione nervosa
- Iperlassità articolare
- Distonie di funzione
- Esercizi pratici

Esempi di patologie di musicisti famosi

- Paganini
- Django Reinhardt
- Tony Iommi
- Steve Vai
- Adrian Vandenberg
- Leo Kottke
- ... molti altri