

Heli Palomaa

KROPPA INSTRUMENTTINA

Muusikon työn fyysiset vaatimukset

KROPPA INSTRUMENTTINA

Muusikon työn fyysiset vaatimukset

Heli Palomaa
Opinnäytetyö
Kevät 2014
Musiikin koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Tekijä: Heli Palomaa

Opinnäytetyön nimi: Kroppa instrumenttina – Muusikon työn fyysiset vaatimukset

Työn ohjaaja: Jaana Sariola

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2014 Sivumäärä: 64 + 2 liitesivua

Soittaminen on fyysistä työskentelyä, mutta miten sen kuormittavuutta voisi mitata? Kuinka kovalle rasitukselle keho joutuu? Tämä opinnäytetyö tutkii soittamista fyysiseltä kannalta tuoden esille orkesterimuusikon työn fyysisen puolen, soittamisen aiheuttamat ongelmat ja niiden syyt sekä mistä vaivoihin voi hakea apua. Opinnäytetyössä käydään läpi muusikoille oleellista anatomiaa ja ergonomiaa, sekä selvitetään, miten soittoa tulisi harjoitella. Jotta keho kestäisi kaiken rasituksen, se vaatii myös kehonhuoltoa ja liikuntaa, terveellistä ravintoa ja riittävästi aikaa palautumiselle. Opinnäytetyössä selvitetään, millainen liikunta sopii muusikoille. Lisäksi nostetaan esille usein kuultu väite, että muusikko on kuin urheilija. Mitkä ovat todelliset yhtäläisyydet ja eroavaisuudet?

Musiikin opiskelussa panostetaan itse musiikkiin, vaikka tärkein instrumentti on oma keho, jonka avulla musiikkia voidaan tuottaa. Aiemmat tutkimukset keskittyvät paljon ergonomiaan ja jo olemassa oleviin kipuihin ja niistä paranemiseen. Tämän työn tarkoituksena on herättää muusikot ymmärtämään, että oman kehon tasapainoinen toiminta mahdollistaa huippusuoritukset. Muusikko opiskelee kauan ollakseen töissä pitkään. Jo opiskeluaikana tulee oppia huolehtimaan myös kehostaan niin, että kestää työskennellessä soittamisen kuormittavuuden.

Opinnäytetyön aiheesta löytyi paljon kirjallista materiaalia. Osittain apuna on käytetty myös urheilukirjallisuutta. Lähteenä on käytetty myös kahta sähköpostihaastattelua. Työn lopussa on kysely Oulun ammattikorkeakoulun musiikinopiskelijoille, jolla selvitettiin musiikinopiskelijoiden näkemyksiä ja tietämystä aiheesta.

Vaikka näkökulma on kohdennettu orkesterimuusikoihin, opinnäytetyöstä muodostui kattava infopaketti kaikille muusikoille ja ehkä myös muille aiheesta kiinnostuneille. Opinnäytetyössä tuodaan esille konkreettisia esimerkkejä tai viittauksia, mistä tarvittaessa löytää tarkempaa tietoa. Opinnäytetyön aihe on laaja ja käsiteltyihin alueisiin olisi mielenkiintoista syventyä vielä tarkemmin esimerkiksi tieteellisen tutkimuksen kautta. Niinpä muusikoiden hyvinvoinnista huolehtimiseen tulisi panostaa tulevaisuudessakin.

Asiasanat: muusikot, orkesterimuusikot, urheilu, ergonomia, hyvinvointi, rasisvammot, työkuormitus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Degree Programme in Music, Option of Music Pedagogue

Author: Heli Palomaa

Title of thesis: Body as Instrument. Physical demands of working as a musician

Supervisor: Jaana Sariola

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2014

Number of pages: 64 + 2 pages of appendix

Playing any instrument requires physical working but is it possible to measure the workload? How much strain can the body take? This thesis explored playing from a physical point of view revealing physical aspect of working in an orchestra and introduces the physical problems caused by the playing together with recourses of help. The thesis explained the anatomy and ergonomics essential for musicians and how musicians should practise the playing. In order to bear the strain the body needs care and exercise, healthy nutrition and enough time to revert. In the thesis there are also tips of what kind of sports is suitable for a musician. In addition, the statement of a musician being just like an athletic is brought out. What is truly common and what separates a musician from a sportsman?

When studying music, the main focus is in the music itself, although the most important instrument of creating the music is the human body. Previous researches mainly concentrate on the ergonomics and how to heal already existing physical problems of musicians. The main purpose of this thesis was to draw attention to understanding that a balanced body is the key for the best performance. Musicians study a long time to be able to work a long time. It is essential to learn how to take care of the body already during the studies in order to be able to tolerate the workload of the playing.

There are lots of literature about the subject of this thesis. Partly I have also used sports literature. Two different e-mail interviews are also used as a study material. At the end of the thesis there is an inquiry for the music students at Oulu University of Applied Sciences. It studies the opinions and knowledge of these music students.

Although the perspective of this thesis was targeted on orchestra musicians, the thesis became as a comprehensive info package for all musicians and perhaps for people working in other fields, too. There are concrete examples in the thesis and references of where to find more information when needed. The subject of this thesis is extensive and it would be interesting to study different aspects in more detail in a future study. So, taking care of the musicians' well-being should be invested in the future as well.

Keywords: musician, orchestra musician, sports, ergonomics, well-being, stress injury, workload

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	7
2 KATSAUS AIEMPIIN TUTKIMUKSIIN AIHEESTA	10
3 SOITTAMISEN FYYSINEN ULOTTUVUUS	13
3.1 Orkesterimuusikon työ fyysisestä näkökulmasta	14
3.1.1 Muusikon uran pituus	15
3.1.2 Orkesterimuusikon työn luonne	16
3.2 Soittamisesta johtuvia fyysisiä ongelmia	17
3.2.1 Ongelmien syntymisen syyt	18
3.2.2 Yleisimmät ongelmat	20
3.2.3 Muusikon kramppi eli fokaalinen dystonia	20
4 APUA MUUSIKOILLE	22
4.1 Muusikoiden terveydenhuolto	22
4.2 Anatomiaa ja ergonomiaa muusikoille	23
4.3 Järkevää harjoittelua	30
5 SOITON ULKOPUOLISEN ELÄMÄN TASAPAINO	34
5.1 Muusikot liikkeelle	34
5.2 Ravinto ja soittaminen	35
5.2.1 Ravintoaineiden vaikutukset	37
5.2.2 Syöminen konsertti-, kilpailu-, ja koesoittopäivinä	37
5.2.3 Käytännön välipalavinkkejä musiikinopiskelijalle	38
5.2.4 Alkoholi, tupakka ja muusikot	39
5.3 Muusikon lepo ja palautuminen	40
5.3.1 Ylikuormitustila	41
5.3.2 Ylikuntoinen muusikko	42
6 SOITTAMINEN VS. URHEILU	44
6.1 Yleiset yhtäläisyydet ja erot	44
6.2 Opettaja vs. valmentaja	47
6.3 Harjoittelun yhtäläisyydet ja erot	48
7 KYSELY OAMKIN MUSIIKINOPISKELIJOILLE SOITTAMISEN FYYSISESTÄ KUORMITTAVUUDESTA	50
7.1 Kyselyn toteutus	50
7.2 Kyselyn tulokset	51
7.2.1 Sukupuoli ja ikäjakauma	51
7.2.2 Opinnot	52

7.2.3 Muusikon fyysinen jaksaminen.....	53
7.2.4 Muusikon työkyvyn kannalta tärkeitä asioita	53
7.2.5 Soitonharjoittelu	54
7.2.6 Suhde liikuntaan	56
7.2.7 Soittamisesta johtuvia ongelmia.....	57
7.2.8 Opiskelijoiden ajatuksia musiikin koulutusohjelmaan kuuluvasta kehonhuollosta.....	57
7.2.9 Opettajan vaikutus.....	57
7.2.10 Muusikon hyvinvointi-kurssi	58
7.2.11 Yhteenveto	58
8 POHDINTA.....	59
LÄHTEET	62
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Aina ei tule ajatelleeksi, kuinka fyysisesti raskasta muusikon työ voi olla. Konsertit voivat olla pitkiä ja teokset teknisesti vaativia. Tämä lisää suorituspaineita, sillä esiintymisissä odotetaan korkealaatuista onnistumista. Musisoidessa kehon samat osat joutuvat toistuvaan ja staattiseen rasitukseen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitkä asiat tekevät muusikon työstä ja musiikin opiskelusta fyysisesti vaativaa ja kuormittavaa, ja kuinka kuormittavuutta voisi mitata tai suhteuttaa muuhun fyysiseen tekemiseen kuten urheiluun. Lisäksi tuon esille, millä tavoin kehonkäyttö tulisi ottaa huomioon harjoittelussa ja harjoittelun ulkopuolella.

Tällä hetkellä opiskelen musiikkipedagogiksi, mutta tähtään ensisijaisesti orkesterimuusikoksi. Siksi rajaan tämän työn koskemaan lähinnä orkesterimuusikoita, vaikka samat asiat pätevät hyvin pitkälle myös muiden muusikoiden kohdalla. Lisäksi pyrin tuomaan pedagogisia näkökulmia esille eli mitä minun tulisi tietää tulevana opettajana. Pohdin myös, mikä on opettajan vastuu ja vaikutus opiskelijoiden aktiivisuuden ja soittamisen fyysisyyden ymmärtämisen suhteen.

Valmistumiseni jälkeen toivon siirtyväni työelämään suhteellisen nopeasti. Kilpailu on kovaa ja minun täytyisi olla parhaassa mahdollisessa soittokunnossa saavuttaakseni tavoittelemani työn. Sen jälkeen minun tulisi pysyä vielä useiden vuosien ajan työkykyisenä. Soittokuntoon liittyy hyvin paljon erilaisia asioita, mutta yksi hyvin tärkeä osa-alue, johon ei ehkä aina kiinnitetä tarpeeksi huomiota, on muusikon hyvä fyysinen kunto. Jos kropassa on kaikki kunnossa, on myös helpompi toteuttaa musiikillisia ideoita omalla instrumentillaan.

Valitettavan usein muusikot kärsivät erilaisista, soittamisesta johtuvista fyysisistä ongelmista. Rasitusvammat paranevat hitaasti, joten olisikin tärkeää keskittyä niiden ennaltaehkäisyyn. Jotta muusikot ottaisivat vammautumisen mahdollisuuden tosissaan, heidän tulisi tuntea myös ihmisen anatomian ja ergonomian perusteita. Aiheesta löytyy kyllä paljon materiaalia, mutta sen opiskelu jää usein muusikon omalle vastuulle samoin kuin kuntoilukin. Fyysisen hyvinvoinnin pitäisi olla yksi osa työskentelyssä musiikin ja instrumentin parissa. Ongelmien syn-

tyessä tulisi olla tiedossa, kenen puoleen voi kääntyä oikean avun tarpeessa ja milloin soittamista tulisi välttää, jotta ongelmat eivät pahenisi. Muusikon arjen pitäisi tasapainottua järkevään harjoitteluun, vastapainoa tuovaan liikuntaan, oikeanlaiseen ravintoon ja lepoon sekä palautumiseen. Tämä tuntuu joskus mahdolluttamalta huikean työtaakan alla, mikä on tuttua monille muusikoille ja opiskelijoille. Meneekö työskentely usein oman hyvinvoinnin edelle?

Esittelen työssäni yleisimpiä muusikoiden ongelmia ja olen koonnut lisäksi vinkkejä harjoitteluun, joka painottaa oman kehon tuntemusten kuuntelemista. Olemme fyysisesti hyvin yksilöllisiä, joten toisten kroppa kestää harjoittelua eri tavalla kuin toisten. Myös miesten ja naisten väliltä löytyvät selkeät eroavaisuudet, ja huomasi aiheutta tutkiessani naisten kirjoittavan aiheesta hyvin usein. Voisivatko naisten ongelmat johtua kehon rakenteellisista eroista, jonka vuoksi he eivät kestä yhtä kovaa kuormitusta kuin miehet?

Melko usein soittamista verrataan urheiluun. Se ei ole ehkä liian kaukaa haettu, mutta molempiin liittyy myös hyvin erilaisia piirteitä. Tässä opinnäytetyössä haluan konkreettisesti vertailla näitä kahta lajia toisiinsa ja tutkia, löytyykö yhteneväisyyksiä niin paljon kuin usein yleistetään. Yhtenä lähteenä tässä osuudessa käytän suomalaista huippu-urheilijaa, jota haastattelin sähköpostitse.

Tuntuu, että muusikoiden asenteet liikuntaa ja urheilua kohtaan vaihtelevat suuresti. Itse olen löytänyt kiinnostuksen omaa kuntoani kohtaan ammattiopiskelijan edetessä. Toteutin kyselytutkimuksen Oulun seudun ammattikorkeakoulun musiikin koulutusohjelman opiskelijoille kartoittaakseni heidän asenteitaan ja ajatuksiaan liikuntaa ja omaa hyvinvointiaan kohtaan.

Tärkeä kysymys on, kuinka musiikinopiskelijat saataisiin ymmärtämään oman hyvinvointinsa merkitys? Vasta sitten kun jotain vaivoja alkaa ilmetä? Virikkeeksi olen etsinyt tietoa siitä, miten ja kuinka paljon muusikoiden tulisi liikkua ja mitä ottaa huomioon. Silti uskon, että jokaisen on itse löydettävä ne oikeat lajit, mitkä innostavat liikkumaan. Soittaminen itse on fyysistä työtä, ja siitä todistena on työn ylikuntoisen muusikon haastattelu, jota käytän lähteenä palautumisesta kertovassa luvussa.

Etsiessäni kirjallista materiaalia opinnäytetyötäni varten, huomasin että monet tutkimukset ja opinnäytteet liittyvät hyvin usein ergonomiaan tai muusikoiden ki-puihin. Vaivoja on toki mahdollista ehkäistä oikeilla soittoasunnoilla, mutta oike-an soittoasennon ylläpito edellyttää hyvää ja tasapainoista lihaskuntoa, jota voi-si kutsua muusikon peruskunnoksi. Monissa töissä esitellään hyviä fyysisiä har-joituksia soittamisen yhteydessä, mutta itse fyysisen peruskunnon rakentami-sesta muusikoille on melko vähän materiaalia. Lisäksi muusikon työ todetaan fyysisesti raskaaksi, mutta ainoa vastaan tullut tieteellinen tutkimus aiheesta käsitteli rockmuusikoiden työn fyysistä kuormittavuutta.

2 KATSAUS AIEMPIIN TUTKIMUKSIIN AIHEESTA

Muusikoiden hyvinvoinnista ja kunnosta on kirjoitettu paljon. Suurin osa materiaaleista liittyy kuitenkin muusikon ergonomiaan eli oikeisiin soittoasentoihin sekä muusikoiden vaivojen kuvailuun ja siihen, miten vammoista toivutaan. Myös mentaaliharjoittelusta löytyy hyviä materiaaleja ja erilaisia kehonharjoituksia on runsaasti. Ergonomiasta on löydettävissä paljon materiaalia myös keskittyen eri instrumentteihin, joten tässä opinnäytetyössä keskitytään enemmän siihen, mitä tulisi tehdä, jotta keho jaksaisi kannatella ergonomiset asennot, ja kiinnitetään huomiota myös soittamisen ulkopuolisiin asioihin.

Orkesterimuusikoiden vaivojen yleisyyttä on kartoitettu paljon. Sen sijaan vastaan ei tullut yhtään tutkimusta siitä, millaisessa fyysisessä kunnossa muusikot ovat. Liikkumista ja kehosta huolehtimista kuitenkin suositellaan muusikoille useissa lähteissä, eikä ergonomisista asennoista ei ole hyötyä, jos niitä kannattelevat lihakset eivät ole kunnossa. Vaikka monissa lähteissä verrataan muusikoita urheilijoihin, ei näitä eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä ole lähdetty tarkemmin tutkimaan ja avaamaan.

Aiempiä opinnäytetöitä aiheesta ovat tehneet muun muassa Kaisa Keränen (2009), Tuulia Nieminen (2010) ja Miikka Raeniemi (2009). Nämä opinnäytetyöt eivät kuitenkaan monessa kohdassa anna tarpeeksi tarkkoja vastauksia juuri niihin kysymyksiin, mitä itse halusin tuoda esille. Useat muut työt keskittyvät pohtimaan ergonomiaa yhden soittimen näkökulmasta.

Maijalan (2003, 166) tutkimuksessa huippumuusikoiden urakehityksistä paljastuu, että kahdeksalla muusikolla kahdestatoista on ollut uransa aikana rasitusvamma, jonka takia he eivät ole pystyneet hetkellisesti soittamaan. Saman tien tutkimuksessa todetaan, että rasitusvamat ovat varsin yleisiä muusikoilla, mutta muutoin koko aihe ohitetaan tutkimuksessa. Ymmärrettävää tosin on, että se ei kuulu tutkimuksen aihealueeseen, mutta ovatko ongelmat jopa niin yleisiä, että niiden koetaan kuuluvan muusikoiden arkeen? Tutkimuksessa on myös kokonaan jätetty huomioimatta se, miten muusikot pitivät itsestään huolta, jotta kestäisivät haastavan uran solisteina. Ainoastaan harjoittelumetodeista paljastui, että soittamisen fyysistä kuormitusta oli vähennetty paljon harjoittelun tehos-

tamisella ja mentaalisen osuuden avulla (Maijala, 2003, 191). Tosin yksi maininta löytyy, että kaksi miespuolista tutkittavaa harrastivat nuorena soittamisen lisäksi urheilua tavoitteellisesti (Maijala, 2003, 97).

Simulan (2004) opinnäytetyön *Omatoimisen liikeharjoittelun ja soittoergonomian ohjauksen vaikutus muusikon toimintahaittoihin* tavoitteena oli selvittää, vähentääkö omatoimisen liikeharjoittelun ja soittoergonomian ohjaus tuki- ja liikuntaelin oireiden kehittymistä instrumentalisti musiikinopiskelijoilla (Simula 2004, 8). Tutkimus vahvistaa, että erilaiset kipuoireet ovat yleisiä musiikin ammattiopiskelijoilla ja omatoimisen liikeharjoittelun ja soittoergonomian ohjauksella ei ollut tilastollisesti merkittävää vaikutusta muusikkojen toimintahaittojen kehittymiseen (Simula 2004, 26).

Yksi mielenkiintoisimmista tutkimuksista aiheeseen liittyen oli Henna Hämäläisen Työterveyslaitokselle tekemä selvitys rockmuusikon työn fyysisestä kuormittavuudesta Apulanta-yhtyeen esiintymisissä helmikuussa 2009. Työterveyslaitos luokitteli tutkimuksen perusteella yhtyeen työskentelyn keskiraskaasta raskaaseen. Esiintymisen fyysisyyteen vaikuttavat rockmusiikin keikoilla soittamisen lisäksi esiintymispaikkojen olosuhteet, kuumat valot, lavashow ja esiintymisasut. Lisäksi keikat ovat verrattain pitkäkestoisia (1–2 tuntia) ja esiintymisissä teho pysyy jatkuvasti korkealla. (Apulanta.fi 2009, hakupäivä 26.12.2013.)

Kyseisessä tutkimuksessa keskityttiin pelkästään fyysisen kuormituksen mittaamiseen. Työn kokonaiskuormittavuuteen liittyy myös henkinen kuormitus. Tutkimus suoritettiin tieteellisillä mittauksilla, joissa tutkittiin soittajien maksimaalinen suorituskyky ja kuormitusta esiintymisen aikana. Suhteutettuna vastaavankäisiin suomalaisiin miehiin, rockmuusikoiden suorituskyky oli keskivertoa parempi. (Apulanta.fi 2009, hakupäivä 26.12.2013.)

Bärlundin (2010) opinnäytetyössä on selkeä tavoite tuottaa materiaalia pianonsoitonopettajille. Opinnäytetyössä on lisäksi harjoituksia, joita voi suositella lähes kaikille muusikoille. Bärlundin opiskeluaikoina ei ollut lähellekään sellaista tietoutta ja kiinnostusta ergonomiasta tai harjoittelun tauotuksesta kuin nykyään. Hän itse on ollut aktiivinen liikkuja jo nuoresta pitäen ja kokee tehtäväkseen opettajana jakaa omaa tietouttaan eteenpäin oppilailleen. (Bärlund 2010, 13,

17–24, 26.) Opinnäytetyössä esimerkiksi anatomisia perusteita ei selitetä ollenkaan ja tuotos jää melko lyhyeksi ergonomiseksi oppaaksi.

Eskelinen ja Kokko (2009) ovat fysioterapeutin näkökulmasta perehtyneet rumppalin työn fyysiseen kuormittavuuteen. Vaikka työssä tutkitaan yksittäistapausta, paljastuu työstä selkeästi muillekin muusikoille hyödyllistä anatomiaa ja soittamisen fyysisen kulun kuvaamista. Työssä painotetaan myös harjoittelun ja levon muodostamaa kokonaisuutta ja yleistä liikunnallisuutta suorituskyvyn kasvattajana.

Paullin ja Harrisonin *The Athletic Musician – A Guide to Playing without Pain* (1997) osoittautui hyväksi lähteeksi anatomia- ja ergonomiasuuteen. Kirjalla pyritään vaikuttamaan muusikoiden käsitykseen muusikosta atleettina. Saman (2001) *Vireästi musisoimaan! Soita ja laula ilman kipua ja särkyä* on samasta aiheesta ja yksi harvoja suomennettuja kirjoja. Kirjoilla on samat lähtökohdat, mutta osittain ne sisältävät hieman ristiriitaista tietoa. Lisäksi molemmat ovat alun perin ilmestyneet jo 1990-luvun lopulla, joten musiikkilääketiede on varmasti kehittynyt vajaassa 20 vuodessa ja tarjoaisi tilaisuuden tämän tyyppisen teoksen päivitykselle.

3 SOITTAMISEN FYYSINEN ULOTTUVUUS

Jotta soittaminen tai laulaminen onnistuisi mahdollisimman luontevasti, täytyy tärkeimmän instrumentin, kehon, olla hyvässä yleiskunnossa. Tällöin tukilihakset pääsevät toimimaan oikein ja perusasento on mahdollista hallita suorituksessa. Myös hetkelliset olotilat, tunteet ja ajatukset vaikuttavat soittoon ja lauluun. (Hyry-Beihammer, Joukamo-Ampuja, Juntunen, Kymäläinen, Leppänen 2013, 164–165.)

Jokaiselle soittajalle kehittyy fyysinen kontakti instrumenttinsa kanssa heti soittoharrastuksen alusta lähtien. Kehoa käytetään monin eri tavoin äänen tuottamiseen instrumentilla. Jokaisen ammattiin pyrkivän muusikon tulee hioa näitä taitoja huippuunsa selvitäkseen yhä kovenevasta kilpailusta (Karlson 2008, 17). Muusikko kannattelee soitinta ja soittoasentoaan harjoitellessaan jopa useiden tuntien ajan päivittäin. Tärkeää olisikin oppia ja ymmärtää, miten keho toimii, ja miten sitä voisi käyttää taloudellisesti, jotta lihakset ja muut kudokset eivät rasittuisi liikaa. (Hyry-Beihammer ym. 2013, 164.)

Mistä oikeat tiedot ja taidot opitaan? Soittoa opiskellaan yleensä opettajan kanssa, jolloin opettajan vastuulle jää myös oikeanlaisten soittoasentojen opettaminen. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää lasten kasvaessa ja soittoasentoa tulisi tarkistaa tasaisin väliajoin. Pidemmällä olevien soittoasentojen ja -tekniikan korjaus voi olla työlästä ja aikaa vievää ja sekä opiskelija että opettaja haluavat usein keskittyä itse musiikkiin. Lapsilla ja harrastelijoilla soittomäärät tuskin kohoavat niin suuriksi, että rasitusvammoja kehittyisi, mutta viimeistään ammattiotopintoihin siirryttäessä soittamisen määrä kasvaa kiinnostuksen myötä. Mikäli nuorena on jo opittu kehotietoisuuden tärkeys soiton kannalta, voi se ehkäistä vammojen syntyjä. Suuri soittamisesta aiheutuvien fyysisten ongelmien määrä kuitenkin kertoo, että muusikot eivät tiedä tarpeeksi oman kehonsa huollosta.

Jokaisen muusikon tulisi tietää ongelmista ja niiden ehkäisystä riittävästi jo ennen oireiden ilmenemistä. Pedagogeille tulisi opettaa oikeiden asentojen lisäksi myös niiden opettamista. Opettajille ehdotetaan erityiskoulutusta ja musiikkiin erikoistuneen fysioterapeutin kanssa työskentelyä (Hyry-Beihammer ym. 2013, 165; Lampela 2005, 14). Tulisiko tämä koulutus järjestää työelämään siir-

ryttäessä, vai jo opiskeluvaiheessa? Vai jääkö koulutuksen hankkiminen opiskelijan tai aloittelevan opettajan omalle vastuulle? Myös Vastamäki (1999, hakupäivä 16.2.2014) suosittelee opettajille anatomiaan ja alan tutkimuksiin perehtymistä.

Hyry-Beihammer ym. (2013, 162) kirjoittavat kehotietoisuuden kehittymisen tärkeydestä soitonopiskelussa. Kehotietoisuus on kykyä tiedostaa aisteja ja tunteuksia ja ymmärtää, mitä kehossa tapahtuu. Kehotietoisuutta voi opiskella monien eri menetelmien kautta, joista tunnetuimpia ovat Alexander-tekniikka ja pilates. (Hyry-Beihammer ym. 2013, 163.) Lisäksi jooga on suosittua muusikoiden keskuudessa.

Ihminen on fyysinen kokonaisuus. Kokonaisvaltainen hyvinvointi heijastuu myös kaikkeen tekemiseen, joten kehosta huolta pitämällä voidaan vaikuttaa lopulta myös soittosuoritukseen (Hyry-Beihammer ym. 2013, 165). Soittaja tekee staattista työtä ja tarvitsee vastapainoksi liikuntaa. Soitossa rasittuvia lihaksia tulisi venyttää ja rentouttaa ja soittoasentoa tukevia lihaksia vahvistaa (Muusikon huoneentaulu, 2008). Harjoittelun tehokkuutta lisätään oikeanlaisella ravinnolla, joka toimii polttoaineena keholle, ja levolla joka palauttaa lihakset ja varmistaa, että suorituskyky pysyy yllä.

3.1 Orkesterimuusikon työ fyysisestä näkökulmasta

Tässä luvussa esittelen muusikon työskentelyä ja opiskelua fyysisestä näkökulmasta. Työ on haastavaa myös henkisesti, sillä harjoituksissa ja esiintymisissä odotetaan jatkuvasti onnistumista. Lisäksi muusikot altistuvat melulle, mikä saattaa johtaa kuulo-ongelmiin. Useat muusikot kärsivät esiintymisjännityksestä, mikä sinänsä luo fyysisiä oireita, mutta tässä työssä keskitytään ainoastaan soittamisen ja ympäristön luomiin fyysisiin vaatimuksiin. Keskityn työuran pituuteen, työoloihin, yksittäiseen työpäivän pituuteen sekä pohdin, millaista kuormitus on opiskelujen aikana.

3.1.1 Muusikon uran pituus

Suurin osa ammattiin päätyvistä muusikoista aloittaa soittamisen jo hyvin nuorena ja käyttää huomattavasti paljon aikaa harrastamiseen jo ennen ammatitopintoihin siirtymistä. Harvassa muussa ammatissa tarvitaan lapsuudesta asti niin paljon panostusta tulevaan ammattiin. Kuinka moni edes tietää lapsena, että musiikista myöhemmin tulee ammatti?

Orkesterimuusikko aloittaa työskentelyn orkesterissa keskimäärin 26–27-vuotiaana (Palomaa 2010, 51). Tällä hetkellä työstä voi jäädä vanhuuseläkkeelle Suomessa 63–68-vuotiaana (Työeläke.fi 2013, hakupäivä 21.12.2013). Tällöin oletettu työskentelyura orkesterissa kestäisi noin 40 vuotta. Sitä edeltää noin 15–20 vuoden oman instrumentin opiskelu ammattimaisen tason saavuttamiseksi (Maijala 2003, 101; Palomaa 2010, 52).

Mielenkiintoista olisi tietää, kuinka suuri osa muusikoista todella jaksaa jatkaa loppuun asti työurallaan. Kuinka moni joutuu poistumaan työelämästä jo paljon aiemminkin työkyvyttömyyden vuoksi? Osalla voi olla edessä alan vaihto, mikäli työkyky ei ole täysin kadonnut. Luopuminen ammatista, jonka eteen on nähnyt paljon vaivaa, voi olla suuri henkinen menetys. Toisaalta muusikon olisi hyvä valmiiksi miettiä muita työskentelyvaihtoehtoja kaiken varalta (Karlson 2008, 17). Muusikot ovat itse epäilleet, etteivät jaksaisi 68-vuotiaaksi asti työn fyysisen vaativuuden vuoksi (Lampela 2005, 14).

Kunnallisen kuukausipalkkaisten muusikkojen virka- ja työehtosopimuksen 2014–2016 (2014, 3:8 §, hakupäivä 13.4.2014) mukaan 50 vuotta täyttäneellä muusikolla on mahdollisuus siirtyä vaativasta tehtävästä helpompaan tehtävään, mutta ehtona on työskentely samassa tehtävässä jo 15 vuotta ja siirto on silti työnantajan harkinnanvarainen.

Vanheneminen vaikuttaa ihmisen kehoon monella tapaa. Ikääntyminen tuo mukanaan fyysisten taitojen eli muusikon tapauksessa soittotekniikan rapistumista. Myös kuulo heikkenee iän myötä, eikä asiaa auta muusikoiden jatkuva altistuminen melulle työssään. Heikentynyt kuulo voi johtaa vaikeuksiin yhdessä soitettaessa, kun esimerkiksi säveltason erottelukyky heikentyy. Useimmat joutu-

vat hankkimaan myös ikänäön myötä silmälasit. Orkesterimuusikko tarvitsee hyvää näköä nuottienlukua varten. Lisäksi hampaat kuluvat luonnostaan ja niiden kunto vaikuttaa ainakin laulajien ja puhallinmuusikoiden työskentelyyn. (Lampela 2005, 15.)

3.1.2 Orkesterimuusikon työn luonne

Orkesterissa soittaessa lähes kaikki muusikot istuvat paikoillaan harjoitusten ja esiintymisten aikana. Samalla soitinta kannatellaan joidenkin instrumenttien osalta myös epäsymmetrisissä soittoasunnoissa ja se voi aiheuttaa erilaisia ongelmia, mikäli asento ei ole ergonominen. (Karlson 2008, 17; Paull & Harrison 1997, 153–154.)

Orkesterin harjoitukset ovat yleensä päiväsaikaan, mutta lähes jokaviikkoiset konsertit ovat iltatyötä. Hyvässä soittovireessä tulee siis olla aamusta iltaan. Työterveyslaitoksen teettämän tutkimuksen mukaan rockmuusikon työskentely luokiteltiin keskiraskaasta raskaaseen. Työn fyysiseen kuormittavuuteen vaikuttivat esiintymispaikan lämpöolot sekä työvaatetus. (Apulanta.fi 2009, hakupäivä 26.12.2013.) Myös konserttisaleissa orkesteriin kohdistuvat valaistukset tuottavat usein paljon lämpöä. Miehillä esiintymisasu useimmiten on kuuma tumma puku tai vastaava. Naiset voivat valita ehkä hieman kevyemmän pitkän mekon, mutta ohjeistus vaihtelee orkestereittäin tai jopa konsertin mukaan.

Kunnallisen kuukausipalkkaisten muusikkojen virka- ja työehtosopimuksessa 2014–2016 viikoittaisesta ja päivittäisestä työajasta taukoineen on säädökset. Kyseisen virka- ja työehtosopimuksen mukaan työaikaan lasketaan myös henkilökohtaista harjoittelua sekä soittokunnan ylläpitoa. (2014, 2:3.1 §, 2:3.3 §, 2:4.1, hakupäivä 13.4.2014.)

Opiskeluaikana opiskeluihin käytetyn ajan ja vapaa-ajan raja hämärtyy usein, koska työtunteja ei lasketa samalla tavalla kuin palkkaa saadessa. Monet opiskelijat työskentelevät opintojensa ohella osa-aikaisesti myös muilla aloilla. Muilta menoilta vapaaksi jäävä aika koetaan mahdolliseksi ajaksi käyttää omaan harjoitteluun. Päivät voivat venyä pitkiksi aamusta iltaan ja opiskelija tarvitsee-

kin hyvää organisointikykyä saadakseen kaiken tehtyä, mutta myös huolehtiakseen riittävästä levosta ja palautumisesta. Tärkeää olisi, että opiskelijalle jää aikaa, jolloin ei tarvitse tehdä mitään.

3.2 Soittamisesta johtuvia fyysisiä ongelmia

Muusikoiden vaivoista on löydettävissä paljon materiaalia. Erityisesti orkesterimuusikoita on tutkittu ja muutamia yksittäisiä soittajia. Kaikki lähteissä mainitut tutkimustulokset kuitenkin toteavat saman: suuri osa muusikoista kärsii jonkinlaisista fyysisistä ongelmista, jotka olisi mahdollista ehkäistä oikealla tiedolla ja sitä käyttämällä (Lampela 2005, 14; Maijala 2003, 166; Simula 2004, 26; Vastamäki 1999, hakupäivä 16.2.2014). Tärkeintä olisi muistaa, että soittamisen ei tulisi koskaan aiheuttaa kipua.

Muusikot ovat oppineet hyväksymään **kivun** osana soittamista (Paull & Harrison 1997, 3). Osa syynä voi olla vanha sanonta ”no pain, no gain” (vapaa suomennos ”ei tuloksia ilman kipua”), jonka on todistettu olevan paikkansapitämätön (Paull & Harrison 1997, 6). Lisäksi muusikolla voi olla suuri kynnyks lähteä hakemaan apua, pelätessään menettävänsä työnsä ja maineensa muusikkona. Uran alkuvaiheessa töistä kieltäytyminen voi johtaa keikkapyyntöjen loppumiseen. Myös yleiset kokemukset lääkäreistä, jotka eivät ymmärrä muusikoiden työn vaatimuksia, voivat hillitä muusikoiden halua hakea apua. (Paull & Harrison 1997, 7.)

Musiikin tuottama mielihyvä saattaa vaientaa kipua muusikolla ja kipua saateen jossain määrin pitää merkkinä riittävästä harjoittelusta. Kipu on kehon tapa varoittaa. Siihen tulisi aina suhtautua vakavuudella. Tulehduskipulääke voi parantaa tulehdusta lyhyenä kuurina, mutta jatkuvassa käytössä ne vain peittävät kehon luonnollisen tavan pyytää apua ja suurempien vaurioiden riski kasvaa. (Lampela 2005, 14.) Kipulääkkeitä ei tulisi koskaan käyttää mahdollistamaan soittamisen jatkaminen kipujen ilmaantuessa. Soittaminen tulee lopettaa ja selvittää kivun aiheuttajat, jotta niihin voidaan vaikuttaa (Paull & Harrison 1997, 78.) On myös syytä tietää, että kipu voi lisätä stressiä ja ahdistusta, mikä osaltaan pahentaa kivuntuntemuksia (Vastamäki 1999, 26.2.2014).

3.2.1 Ongelmien syntymisen syyt

Ongelmat ja vammat syntyvät monista eri syistä ja usein monien syiden yhteisvaikutuksesta tai äkillisistä muutoksista. Joihinkin syihin voidaan vaikuttaa enemmän kuin toisiin. Esimerkiksi instrumentin koko yhdistettynä soittajan fyysisiin ominaisuuksiin vaihtelee yksilöllisesti. Tästä syystä osa ei kärsi mistään ongelmista ja toisille hyvän asennon säilyttäminen tuottaa suuria vaikeuksia. Muutamista instrumenteista on mahdollista löytää tai teettää itselle paremmin soveltuvia kokonsa puolesta, mutta esimerkiksi opiskelijan näkökulmasta tämä voi olla kallista. Soittimen kannattelua voi helpottaa erilaisilla ratkaisuilla, kuten niskahihnoilla tai valjailla puhaltimille tai välineillä, jotka kannattavat osan instrumentin painosta. Viulisteilla esimerkiksi leuka- ja olkatuilla on merkitystä hyvän soittoasennon saavuttamisessa. (Paull & Harrison 1997, 98–101.) Pienikätisille pianisteille on rakennettu instrumentteja, joiden koskettimet ovat kapeampia kuin standardeissa (Vastamäki 2006, 14).

Instrumentin asettamista haasteista huolimatta, on mahdollista löytää ergonomisia soittoasentoja. Myös nuottitelineillä, valaistuksella ja tuoleilla on merkitystä ergonomian kannalta (Paull & Harrison 1997, 103–106). Lähes jokaiselle soittimelle on löydettävissä kirjallista materiaalia oikeista ergonomisista asennoista, mikäli omat opettajat eivät näitä asentoja ole vielä tarkastaneet. Myös fysioterapeutista voi olla hyötyä arvioimaan asentojen ergonomisuutta.

Soittaessa muusikko toistaa instrumentilleen tyypillistä liikerataa useita kertoja. Musiikista riippuen toistomäärä voi kasvaa huikeaksi lyhyen ajan sisällä. Aluksi lihakset ja muut kehon osat tottuvat liikkeeseen ja liikkeen automatisoiduttua jatkavat kehittymistä. On totta, että harjoittelu tekee mestarin, jos osaa harjoitella oikein. Liiallinen harjoittelu on yksi syy ongelmien syntyyn, koska keho tarvitsee myös aikaa palautumiselle.

Harjoitettaessa vain yhtä ja samaa toistoliikettä, voidaan ymmärtää, että kyseiset lihakset vahvistuvat samalla. Tämä voi johtaa lihasepätasapainoon, jonka seurauksena kehon käyttötavat ja luonnolliset asennot voivat muuttua. Soittoliikkeitä ei tarvitse vahvistaa muuta kuin soittamalla ja muun kehonhuollon tulisi keskittyä vahvistamaan nimenomaan asentoa ylläpitäviä lihaksia.

Sukupuolella on merkitystä ongelmien syntymisen kannalta. Tutkimuksissa on todettu, että naisilla on suurempi riski altistua rasitusvammoilta varsinkin uran alkuvaiheessa (Eskelinen & Kokko 2009, 5; Vastamäki 1999, hakupäivä 16.2.2014). Naisten fyysiset ominaisuudet poikkeavat miehistä monilla tavoin, mutta silti naiset soittavat samankokoisilla instrumenteilla ja yhtä vaativaa materiaalia kuin miehet. Naiset kilpailevat siis miehiä vastaan ja ehkä jossain määrin joutuvat vielä todistelemaan kykyjään enemmän musiikkialalla. Mielenkiintoista oli myös huomata, että suurin osa soittamisen ongelmista ja fyysisyydestä käsittelevästä materiaalista oli naisten kirjoittamaa. Vaikenevatko ongelmista kärsivät miehet herkemmin tai vaihtavat alaa?

Myös henkiset paineet ja esiintymisjännitys voi aiheuttaa fyysisiä ongelmia, sillä jännittäessä kirjaimellisesti myös lihakset jännittyvät ja soittaminen vaikeutuu (Vastamäki 1999, hakupäivä 16.2.2014). Lisäksi fyysisillä ongelmilla on tapana aiheuttaa myös psyykkisiä oireita kuten ihmisarvon alenemista ja elämän tyhjyyttä, kun muusikko ei voi toteuttaa kutsumustaan eli soittaa (Maijala 2003, 122).

Mikäli rasitusvammoista kuitenkin kärsii, olisi tärkeintä parantua niistä kokonaan ennen kuin palaa soittamisen pariin. Siksi olisi tärkeää löytää oikeaa tietoa ja apua kuntoutumiseen. Muusikoiden kannattaisi tutkia hieman ensin, minkälaisen ammattilaisen vastaanotolle lähtevät ongelmien syntyessä, sillä kaikki eivät tiedä muusikon työn erityisvaatimuksista. (Vastamäki 1999, hakupäivä 16.2.2014.) Muilta muusikoilta saa vinkkejä hyväksi koetuista ammattilaisista.

Yksi tärkeimmistä ongelmien ehkäisijöistä on hyvä peruskunto (Vastamäki 1999, hakupäivä 16.2.2014). Se auttaa elimistöä palautumaan nopeammin rasituksesta. Mikäli henkilökohtainen suorituskyky on korkea, ei soittaminen tunnu niin rasittavalta. (Eskelinen & Kokko 2009, 46.) Hyväkuntoisena vastustuskyky pelaa, ja keho jaksaa kannatella ergonomiset asennot.

Joskus kehomme paranee meistä huolimatta. Lihasrepeämät paranevat noin neljässä viikossa, revähtäneet nivelsiteet noin kuudessa viikossa, niska- ja selkävähdykset kuudesta kahdeksassa viikossa samoin kuin jännetuppitulehdukset. Jopa reisiluu paranee katkettuaan noin 12 viikossa. Mikäli vahingoittanutta aluetta ei rasiteta, pehmeiden kudosten paranemisen tulisi alkaa olla nä-

kyvää kuukaudessa. (Paull & Harrison 1997, 9.) Kipujen pitkittyessä pitäisi siis pystyä pysähtymään ja kuuntelemaan ja antamaan keholle rauha ensin parantua. Sen jälkeen aloitetaan kuntoutus ja lopulta soitto varovasti uudestaan.

3.2.2 Yleisimmät ongelmat

Riippuen lähteestä erilaisia ongelmia on listattu yleisimmiksi eri järjestyksessä. Muusikoille tyypillisimpiä kuitenkin ovat yläraaja-, niska- ja selkävaivat. (Karlson 2008, 17; Majjala 2003, 166.) Muusikoiden vaivoja laajasti käsittelee *Medical Problems of the Instrumentalist Musician* (2000). Tämän opinnäytetyön tarkoituksena ei ole perehtyä fyysisiin ongelmiin itsessään, vaikka ne ovatkin tärkeä peruste tämän opinnäytetyön syntymiselle. Yleisimpiä vaivoja ovat esimerkiksi jännetuppitulehdus, hermopinteet ja kipeytyneet kädet tai hartia-niskaseutu. Tärkeintä on nostaa esille muusikon kramppi eli fokaalinen dystonia sen kivuttoman luonteen vuoksi. Muissa vaivoissa kipu varoittaa soittajaa jo varhaisessa vaiheessa, mikäli osaamme kuunnella kehon signaaleja. Jokaisella muusikolla tulisi olla tietoa hyvin varhaisessa vaiheessa fokaalisen dystonian olemassaolosta.

3.2.3 Muusikon kramppi eli fokaalinen dystonia

Muusikon kramppi eli fokaalista dystoniaa voi ilmetä sormissa, käsissä ja myös kasvojen lihaksissa. Kramppi ilmenee muusikoilla aluksi vain soittamisen yhteydessä eli soittimen käsittely laukaisee vaivan. Se voi ilmetä tottelemattomuutena esimerkiksi yhdessä tietyssä sormessa varsinkin nopeissa ja vaativissa teknisissä kohdissa, eikä siihen liity aluksi kivun tuntemuksia. Vaivan ilmaantuessa useimmat muusikot lisäävät aluksi harjoittelun määrää ajatellessaan tottelemattomuuden olevan harjoittelun puutetta, vaikka muusikon pitäisi pysähtyä ja hylkiä soittamisesta aluksi. (Lampela 2005, 14; Vastamäki 1999, hakupäivä 16.2.2014.)

Fokaalisen dystonian alkuperäisiä syntymekanismeja ei vielä ole pystytty selvittämään, mutta sen uskotaan liittyvän pitkäaikaista rasitusta eli suuria toistomääriä. Mikäli dystoniaan ei puututa tarpeeksi ajoissa, se voi jäädä pysyväksi vaiaksi. (Lampela 2005, 14; Vastamäki 1999, hakupäivä 16.2.2014.)

Yleisimmin muusikon kramppeja ilmenee noin 30–40-vuotiailla miehillä, jotka ovat olleet työelämässä jo useita vuosia eli vaiva on erilainen kuin yleiset rasitusvammat. Vaivoja voidaan ennaltaehkäistä samalla tavoin kuin muitakin soittamiseen liittyviä fyysisiä ongelmia. (Vastamäki 1999, hakupäivä 16.2.2014.)

Fokaaliseen dystoniaan on myös kehitetty erilaisia hoitomuotoja, joista yksi on ”slow-down”, jossa soittoa hidastetaan tuntuvasti ja pyritään näin palauttamaan tottelemattoman sormen toiminta (Vastamäki 2006, 15). Toinen kehitetty hoitomuoto on Chamagnen nelivaiheinen kuntoutusohjelma, jossa harjoitetaan koko kehoa ja oikeanlaisia asentoja (Lampela 2005, 14).

4 APUA MUUSIKOILLE

Tässä luvussa esitellään, mitä kautta muusikko voi hakea apua jo ilmenneisiin ongelmiin ja mitä muusikoiden tulisi tietää anatomiasta ja ergonomiasta sekä harjoittelusta ennen kuin ongelmia ilmenee.

4.1 Muusikoiden terveydenhuolto

Työolot vaikuttavat muusikoiden terveyteen. Mikäli muusikot kokivat työolois-
saan puutteita, se näkyi isompina poissaolomäärinä. (Vastamäki 2006, 15.) Va-
kituisessa tai pidemmissä avustajan tai sijaisen työsuhteessa työskentelevillä
orkesterimuusikoilla pääsy työterveydenhuoltoon tulisi olla helppoa tarvittaessa.
Niin kutsutuilla keikkamuusikoilla ja freelancerina tai muuten lyhyissä työsuh-
teissa työskentelevillä muusikoilla tilanne on hankalampi. Lain mukaan työter-
veydenhuoltoon on oltava mahdollisuus, mutta käytännössä asia on vaikeampi
järjestää. (Tarhio 2002, hakupäivä 2.2.2014.) Yleensä keikkatyöläinen ei kuulu
työterveydenhuollon piiriin, joten sopivista vakuutuksista sairauksien tai vam-
mautumisen varalta voi olla hyötyä (Karlson 2008, 17).

Muusikoiden tulisikin olla itse aktiivisia ja tietoisia mahdollisuudestaan hakea
Kelan tukemiin kuntoutuksiin työntekoon vaikuttavien oireiden heti ilmaannuttua.
Kynnys jäädä sairauslomalle on muusikoilla erittäin suuri. Se johtuu pelosta töi-
den menettämisestä ja sitä kautta myös tulojen menettämisestä. Kuntoutuksen
uskotaan olevan kallista, mutta Kela maksaa kuntoutuksen ja lisäksi saa kun-
toutusrahaa. Vaatimuksena kuntoutuskursseille pääsyyn on kuitenkin jo use-
amman vuoden pituinen ura muusikkona ja mahdollisuus vaikuttaa uran jatku-
miseen kuntoutuksella. Tämä karsii siis joukosta uraansa vasta aloittelevat
muusikot sekä uraansa piakkoin lopettelevat muusikot. Kursseille pääsystä
päättää Kela ja hakemuksen liitteeksi vaaditaan lääkärintodistus, jossa suositel-
laan kuntoutukseen pääsyä. (Kukko 2006, 22.)

Vuodesta 2007 lähtien Muusikkojen liiton toimistossa Helsingissä on ollut mah-
dollista päästä fysioterapeutti ja muusikko Elina Lamminmäen vastaanotolle.

Muusikkojen liiton jäsenille palvelu on maksuton. Hyvää palautetta muusikoilta on saanut niin ikään Helsingissä työskentelevä fysioterapeutti Katarina Porander. (Karlson 2008, 17.)

Musiikinopiskelijalla on käytössä opiskeluterveydenhuollon palvelut, mutta kuinka moni opiskelijoita auttavista terveydenalan ammattilaisista on todella tietoinen soittamisen fyysisestä kuormittavuudesta ja vaatimuksista? Annetaanko opiskelijoille varmasti oikeita neuvoja ja hoitoja ja suhtaudutaanko kipuileviin muusikonalkuihin riittävällä vakavuudella?

Silloin tällöin muusikkokin sairastaa tavallisia tartuntatauteja. Pienessä nuhassa on lupa puuhailla kevyesti, mutta raskasta kuormitusta on vältettävä (Lumio 2012, hakupäivä 13.4.2014). On kuitenkin yleistä, että muusikot menevät lavalle kuumeesta ja flunssasta huolimatta (Maijala, 2003, 170–171). Tämä on ehkä ymmärrettävää, sillä jos pystyy soittamaan, ei konserttia haluta perua, vaikka olo olisi kurja. Maijalan haastateltavan mukaan (2003, 171) flunssaoireilla oli jopa tapana kadota esiintymisen jälkeen. Toisaalta sairastaminen on myös kehon tapa vaatia lepoa, joten sitä tulisi kunnioittaa.

4.2 Anatomiaa ja ergonomiaa muusikoille

Jokainen muusikko oppii erityiset tavat käyttää kehoaan instrumenttinsa äänen tuotossa ja aina ne eivät ole kaikista parhaat tavat pitkällä aikavälillä. Kehoa käytetään muulloinkin kuin soittaessa, joten hyvät kehonkäyttötavat olisi syytä integroida kaikkeen toimintaan. Siten voi varmistua, että kova fyysinen rasitus ei aiheuta ongelmia.

Ihmisen liikkuminen on kolmiulotteista. Yhden kehonosan liike vaikuttaa koko kehoon muodostaen kineettisen ketjun. (Eskelinen & Kokko 2009, 8–9.) Anatomian tuntemus auttaa ymmärtämään ergonomiset asennot. Samalla oppii tuntemaan paremmin omaa kehoaan ja voi muodostaa siihen suhteen samalla tavalla kuin instrumenttiin tai musiikkiin, jota soittaa. Tässä luvussa esitellään lyhyesti muusikon kannalta oleellista ihmisen anatomiaa ja ergonomisia vinkkejä, sillä niitä opetetaan edelleen liian vähän muusikoille (Paull & Harrison 1997, 6).

Syvät lihakset kannattelevat asentoa, ja pinnalliset tuottavat liikettä. Keskivartalon asentoa tukevat ja selkärankaa stabiloivat syvä poikittainen vatsalihas, syvät selän lihakset, pallea, suoran selkälihaksen syvät osat ja lantionpohjan lihakset sekä leveä selkälihas. (Eskelinen & Kokko 2009, 11.)

Selkäranka koostuu seitsemästä kaulanikamasta, kahdestatoista rintanikamasta, joihin kylkiluut kiinnittyvät ja viidestä lannenikamasta. Alimmaiseksi jäävät ristiluu ja häntäluu, joissa molemmissa nikamat ovat sulautuneet yhdeksi luuksi. Nikamien keskeltä kulkee selkärangankanava. Selkärangassa selänpuolella näkyvät ja tuntuvat ulokkeet ovat lihasten ja jänteiden kiinnittymistä varten. Selkärangan kaareva muoto ja nikamat mahdollistavat selän liikkumisen joka suuntaan. Paull ja Harrison eivät suosittele jatkuvaa nikamien ja nivelten naksutusta, koska pahimmissa selkävammoissa yhtenä tekijänä on vääntyminen. (Paull & Harrison 1997, 27–29.)

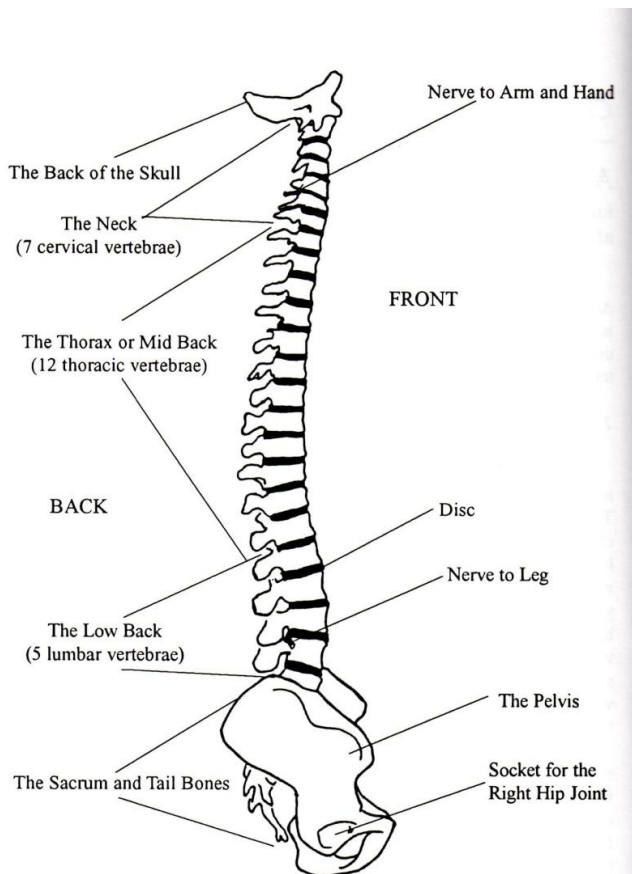


Fig. 1. The spine. This shows the vertebrae or bones of the spine and the discs, or shock absorbers, between them. The nerves emerge from behind the discs at every level.

KUVA 1. Selkäranka (Paull & Harrison 1997, 28)

Jokaisen nikaman välissä on **välilevy** (eng. disc). Välilevyt muodostuvat sitkeästä renkaasta, jonka keskellä on geelimäinen keskus. Ne toimivat iskunvaimentimina liikkuessamme. Niskan ja alaselän kaarten tehtävänä on puristaa välilevyjä takareunalta, jolloin geelimäinen keskus siirtyy eteenpäin kauemmas selkäytimestä. Näin ne suojaavat selkää, sillä arjessamme joudumme monissa tilanteissa taipumaan eteenpäin. Kaaret kehittyvät vähitellen ihmisen kasvaessa ja saavuttavat lopullisen muotonsa vasta aikuisena. Välilevyjen heikentyessä iän myötä ne painuvat kasaan ja tästä syystä myös ihmiset lyhenevät vanhetessaan. (Paull & Harrison 1997, 30–34, 44–50.)

Välilevyn pullistumat syntyvät kehoa eteenpäin taivuttaessa geelimäisen sisuk-
sen puristuessa taaksepäin. Tämä on luonnollinen tapahtuma ja pullistumat ka-
toavat selän palatessa luonnolliseen asentoon. Välilevyt kasvavat kiinni nika-
missa, joten ne eivät voi liukua pois paikoiltaan eikä niitä voi naksauttaa takaisin
paikoilleen. Välilevyjen joutuessa pitkäaikaiseen puristukseen, pullistumat voivat
kasvaa suuremmaksi ja alkaa painaa selkäytimestä kulkevia hermoja vasten
aiheuttaen kipua. Välilevy saattaa hakea lisää tilaa selkäytimen jommaltakum-
malta puolelta, jolloin hermokipu leviää entistä pidemmälle. Saattaa ilmaantua
myös tunnettomuutta sekä voiman ja kontrollin heikentymistä. Välilevyt voivat
myös alkaa halkeilla. Pahimmissa ja kivuliaimmissa tapauksissa välilevy halke-
aa tai osa geelimäisestä keskustasta karkaa välilevyn ulkopuolelle. (Paull &
Harrison 1997, 34–44.)

Kehon **hermot** kulkevat aivoista selkäytimestä selkärangankanavan kautta joka
puolelle kehoa. Jokaisen nikaman välistä lähtee kaksi hermoa molemmille puo-
lille kehoa. Hermot haarautuvat ja päättyvät jokainen omaan lihakseen, jäntee-
seen, nivelsiteeseen, luuhun tai ihon alueeseen ja vastaavat yhteydestä aivoi-
hin. Ihmisen hermosto on monimutkainen järjestelmä, jossa muun muassa aivot
lähettävät käskyjä lihaksille ja lihakset lähettävät viestejä kokemuksistaan takai-
sin aivoihin. Esimerkiksi käden hermot lähtevät kaulanikamien väleistä ja jalko-
jen hermot lannenikamien välistä. (Paull & Harrison 1997, 29–30.) Hermot pa-
rantuvat kun ne pääsevät pois puristuksista. Parantuminen voi olla välitöntä tai
kestää viikkoja, riippuen kuinka kauan puristusta on jatkunut. Leikkaukset eivät
ole tarpeellisia. (Paull & Harrison 1997, 37–44.)

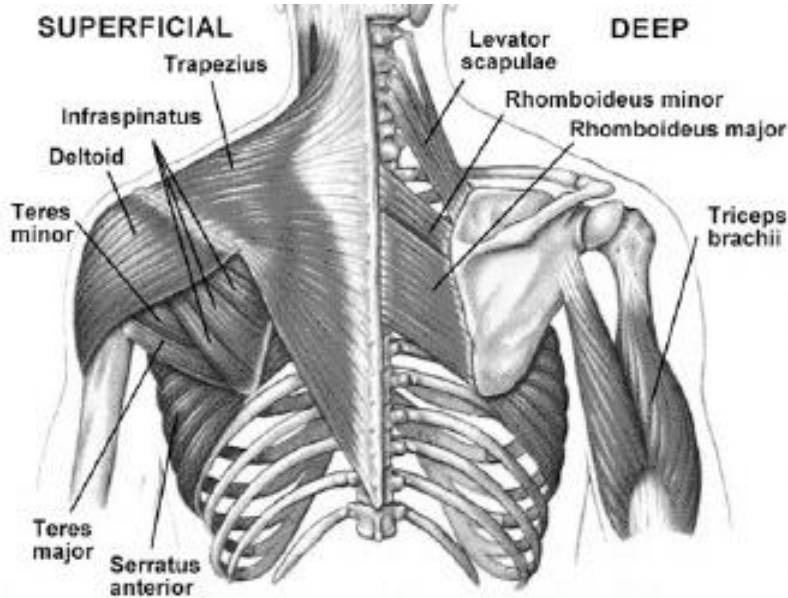
Selälle tulisi antaa usein päivän mittaan vastaliikettä taaksepäin taivutuksilla joko seisten tai mahallaan maaten, koska ihmiset joutuvat arkiaskareissaan taivuttamaan selkäänsä paljon eteenpäin. Esimerkiksi kirjaa voi lukea lattialla mahallaan maaten ylävartalo kyynärpäiden varassa tai tyynyn avulla tuettuna. (Paull & Harrison 1997, 57, 123–127.)

Niska joutuu kovalle rasitukselle pään työntyessä eteen tai niskan taipuessa eteenpäin virheellisissä asennoissa. Pään pitäisi pystyä liukumaan niin paljon taaksepäin, että korvat jäävät olkapäiden taakse ja muodostuu vähintään yksi kaksoisleuka. Kun liikkuvuus on saavutettu, pään on mahdollista asettua keskelle, niin että korvat ovat olkapäiden kanssa linjassa. Mikäli liikkuvuus on olemassa vain keskilinjaan asti, ei pää tule pysymään keskellä, koska nivelet eivät siedä ääriasennoissaan pysymistä kauaa. Liikkuvuuden voi palauttaa vähitellen harjoittelemalla ”kanaharjoitusta” eli ryhdikkäässä asennossa liu’uttamalla päätä muutaman kerran taaksepäin ja painamalla kädellä kevyesti leukaa taaksepäin, mikäli se ei aiheuta epämiellyttäviä tuntemuksia. (Paull & Harrison 1997, 120–121.)

Niskan luonnolliseen liikerataan kuuluu niin ikään taaksepäin taivutus niin, että päätä voi lepuuttaa yläselän päällä. Täysi liikkuvuus helpottaa niskakipuja, mutta usein taaksepäin taivutuksen kuulee kiellettävän. Paullin ja Harrisonin mukaan tämä johtuu liikkeen tuomasta epämiellyttävyydestä jo jäykistyneille niskoille. Aluksi voi käyttää käsiä apuna kannattelemaan osaa pään painosta. Taaksepäin taivutus tulisi tehdä hyvässä asennossa ja ensin liu’uttaa pää taaksepäin niin kuin edellisessä kappaleessa neuvottiin (ilman käden painetta). Seuraavaksi leuka nostetaan ylös ja katse kattoon ja lasketaan päätä niin alas kuin pystytään. Niskaa voidaan myös venyttää roikottamalla päätä esimerkiksi sängyn tai penkin reunan tai pianotuolin reunan yli. (Paull & Harrison 1997, 123.)

Olkapäässä on erittäin liikkuva ja rakenteeltaan monimutkainen nivel. Olkaluun päässä on pallo, joka kiinnittyy lapaluun matalaan kuoppaan. Kahden luun välissä on hartiarengas (labrum), joka syventää koloa hieman. Olkapäätä, käsi-vartta ja lapa liikuttavat useat lihakset, joiden yhteistoiminta on tärkeää. Lapaluun päältä pieniä lihaksia, joiden tehtävänä on pitää pallo paikallaan keskellä. Näitä lihaksia kutsutaan **kiertäjäkalvosimen lihaksiksi ja lapaluun lihaksiksi**.

Yleinen merkki lapaluun lihasten heikkoudesta on siirrotus eli lavan sisäreunan esiin työntyminen. (Eskelinen & Kokko 2009, 19–20; Paull & Harrison 1997, 71, 74.)



KUVA 2: Selän anatomiaa (ABC Bodybuilding, hakupäivä 23.4.2014)

Soittaessa useita tunteja kättä liikuttavat lihakset (hartia-, haisu- ja ojentajalihakset) työskentelevät paljon. Rintalihas vetää käsivartta eteenpäin ja kehittyvä vahvaksi helposti ja lyhenee jäykistyessään. Mikäli lapatukilihaksien kunnosta ei pidetä huolta, ne eivät jaksaa vastustaa isojen lihasten vastavoimaa heikentyen ja ylivenyen. Tämä johtaa olkapäiden eteenpäin työntymiseen ja sisäänpäin kiertymiseen. (Paull & Harrison 1997, 74.) **Kyynärpää** on syytä säilyttää taivutettuna kantaessa esineitä. Kyynärpäitä ei ole tarvetta venyttää. (Paull & Harrison 1997, 84, 118).

Ranteen neutraaliasennon voi löytää puristamalla käden nyrkkiin. Ranne ei ole siis täysin suorassa vaan noin 15 asteen kulmassa taaksepäin. Rannetta tulee venyttää eteen ja taaksepäin, mutta eteenpäin taivutettuna työskentely ei ole hyväksi ranteelle, sillä sormia liikuttavat lihakset ovat venyneinä äärimmilleen. Ranteet ovat herkkiä yllärasitukselle toistuvien soittaessa toistuvien liikkeiden vuoksi, joten liikeradat tulisi korjata ja mahdolliset ylimääräiset liikkeet tulisi karsia (Paull & Harrison 1997, 82, 84).

Sormien tulisi olla soittaessa hieman taivutettuina, aivan kuten käden ollessa rento. Sormia liikuttavat pitkät jännteet ja lihakset kyynärpäältä asti. Jännteet kulkevat jännetupin kautta, joka suojaa ja voitelee jännteitä. Liukaste kuitenkin kuluu käytössä ja palautuu levossa, joten liian pitkä rasitus altistaa jännetupin tulehdukselle. Kipujen ilmaantuessa kylmähoito ja lepo auttavat paranemisessa, mutta jännetuppi voi vaurioitua myös pysyvästi. Sormia tulee venyttää sekä eteen että taakse ja levittäen kauas toisistaan. (Paull & Harrison 1997, 84, 88–89, 118.)

Selkään ja niskaan vaikuttavat monet arkielämässämme tekemät asiat. **Nukkumiseen** käytämme noin kolmanneksen elämästämme, joten sopivan sängyn ja tyynyn löytäminen on merkittävää selkäme kannalta. Paull ja Harrison edottavat, että paras vaihtoehto löytyy vain testaamalla mahdollisimman monia erilaisia vaihtoehtoja. Pääasia on, että aamulla herätessä tuntee olevansa levännyt ja hyvässä kunnossa. Kaikki nukkuma-asennot ovat sallittuja, mikäli ne eivät tuota ongelmia. Ainoastaan sikiöasentoa ei suositella selän jatkuvan taivutetun asennon vuoksi. Mahallaan nukkuminen yleensä sanotaan olevan huono niskan taipumisen vuoksi, joten mahallaan nukkujia kehoitetaan nostamaan toinen polvi ylös ja kääntymään hieman polven puolelle. Käsiä ei kannata nostaa pään yläpuolelle nukkuessa, sillä hermot ja verisuonet voivat joutua puristuksiin ja johtaa puutumistiloihin. Paull ja Harrison ehdottavat jopa käsien sitomista alas joksikin aikaa, jotta pääsisi tästä tavasta eroon. (Paull & Harrison 1997, 52–55, 117–118.)

Tyynyn tehtävänä on tukea niskan oikeaa asentoa. Selällään nukkuessa tyyny ei siis saa olla niin korkea, että se suoristaa niskan kaaren tai taivuttaa niskaa ylöspäin tai eteenpäin. Kyljellään nukkuessa tyynyn pitäisi taas olla niin korkea, että niska ei taitu sivusuunnassa sänkyä kohti. (Paull & Harrison 1997, 55.)

Hyvässä seisoma-asennossa selkärangassa on nähtävillä luonnolliset kaaret niskassa ja alaselässä, jolloin myös lantio on neutraalissa asennossa. Pään tulisi olla keskellä eikä vartalon edessä. Rintalastaa kohottamalla on helpompi seistä suorassa pakottamatta hartioita taakse. Polvet eivät saa lukkiutua taakse ja painon tulisi jakautua enemmän jalkojen etuosaan kuin taakse. Hyvä asento

ei ole staattinen ja pakotettu vaan jatkuvasti liikkeessä, tavallaan jatkuvasti harkien hyvää tasapainoa. (Paull & Harrison 1997, 51–52.)

Soittoharjoittelu on parasta toteuttaa seisten. Tällöin nuottitelineen tulisi olla niin korkealla, että silmät jäävät nuotin keskivaiheen korkeudelle. Orkesterissa soittaessa kapellimestarin näkeminen asettaa rajat nuottitelineen korkeudelle. Olisi kuitenkin parempi kääntää katse alas nuottiin pään asentoa muuttamatta, telineen ollessa mahdollisimman korkealla. (Paull & Harrison 1997, 105.) Sooloesiintymisissä nuottiteline ei tietenkään voi olla esiintyjän kasvojen edessä, vaan yleensä reilusti alempana.

Ihmistä ei ole luotu **istumaan**. Istuessa selkärangan luonnollisia kaaria on vaikeampi säilyttää (Eskelinen & Kokko 2009, 9). Lapset istuvat harvoin aloillaan ennen kuin heidät opetetaan pysymään paikoillaan. Toisin kuin yleensä suositellaan, 90 asteen kulma istuessa polvissa ja lonkassa ei ole ideaalinen, koska silloin on mahdotonta säilyttää alaselän notkoa. Myös lonkkanivelelle suotuisin kulma istuessa on noin 145 astetta niin kuin hevosenselässä istuessa. Silloin veri kiertää paremmin jalkoihin. (Paull & Harrison 1997, 57–58.)

Istumista on mahdotonta välttää arjessa tai muusikon töissä, ja istuimiin on harvoin mahdollista vaikuttaa. Hyvän tuolin tunnistaa muun muassa säätömahdollisuuksista. Lonkan tulisi jäädä korkeammalle kuin polvet. Istuinosa tulisi olla takaa korkeampi kuin edestä. Tämän voi korjata itse myös kiilamaisella tyynyllä. Myös tuolin takajalkoja voi korottaa esimerkiksi puupalikoilla tai joitakin tuoleja voi pinota pari päällekkäin. Selkänoja ei ole välttämätön työskennellessä. Muotoillut tuolit eivät ole parhaita, koska ne vaikeuttavat liikkumista ja istuessa tulisi vaihtaa asentoa usein ja aina tilaisuuden tullen nousta seisomaan ja liikkua. Sopiva pehmuste estää istuinluta painumasta liian kovaa vasten alustaa. Tuolin etureunan tulisi olla kaareva tai vesiputouksen mallinen, jotta se ei alkaisi painaa jalkojen hermoja reiden takaosassa. (Paull & Harrison 1997, 60–63.)

Mikäli tuoliin ei voi vaikuttaa itse, omaan asentoonsa pystyy vaikuttamaan niin, että se huonollakin tuolilla olisi mahdollisimman hyvä selälle. Parasta on istua tuolin etuosassa ja pudottaa molemmat tai toinen polvi lonkan alapuolelle. Tällöin alaselän kaari säilyy paremmin ja on helpompi pitää pää keskellä ja rintalasta ylhäällä. (Paull & Harrison 1997, 103.)

Nostaessa tavaroita (esimerkiksi soitinkotelo) tulisi esineen painosta riippumatta olla tarkkana selkänsä kanssa erityisesti aamuisin, jolloin välilevyt ovat herkimmillään. Esimerkiksi ei riitä, että muistaa säilyttää hyvän asennon soiton aikana, vaan myös soitinkotelo tulisi käsitellä ergonomisesti. Pää tulee pitää pystyssä ja selässä ja niskassa luonnolliset notkot. Äkillistä vääntämistä selälle heti noston perään kannattaa välttää. Painavampia tavaroita nostaessa esine kannattaa tuoda lähelle kehoa ja taipua itse polvista ja lonkista ja nostaa jaloilla. Niin kutsuttua golffarin nostoa, jossa toinen jalka nousee takaa ylös antamaan tasapainoa, voi käyttää nostaessa kevyitä esineitä. Istuma-asennosta ei ole koskaan hyvä nostaa lattialta mitään, koska selkäranka joutuu väistämättä huonoon asentoon. Siksi esimerkiksi orkesteriharjoituksissa ei ole viisasta säilyttää tarvittavia tavaroita lattialla nuottitelineen vieressä. Joskus on pakko kuitenkin tehdä nostoja hankalissa asennoissa ja silloin olisi hyvä taivuttaa selkää taaksepäin muutaman kerran ennen ja jälkeen noston. Vältä lisäksi soitinkotelosi turhaa kanniskelua mukanas (Paull & Harrison 1997, 55–56, 65–68, 105.)

4.3 Järkevää harjoittelua

Harjoittelu on yksi tärkeä osa muusikon elämää ja vie aikaa. Harjoittelu on välttämätöntä uusien taitojen omaksumisessa ja hiomisessa huippuunsa. Saavuttaakseen eksperttityden tason tietyllä alalla, on käytävä läpi yli kymmenen vuoden harjoitusprosessi (Maijala 2003, 60). Näin ollen jokapäiväinen harjoittelu on lähes itsestäänselvyys kaikille ammattimuusikoksi tähtääville (Maijala 2003, 155). Monille onkin muodostunut tavaksi mitata harjoittelun ahkeruutta harjoittelun kestona. Mitä pidempiä aikoja päivässä jaksaa harjoitella, sitä paremmaksi muusikoksi itsensä mielletään. Liiallinen harjoittelu johtaa yllirasitusvammoihiin, ja kuten eräs huippumuusikko on todennut Maijalan (2003, 140) tutkimuksessa, että ”harjoittellessa pään tulee väsyä, ei käsien.”

Voidaankin puhua harkitusta harjoittelusta (Maijala 2003, 140; Kagevama 2014, hakupäivä 3.1.2014), joka osittain vaikuttaa myös mentaaliharjoittelulta. Harkittuun harjoitteluun liittyy enemmänkin kysymys siitä, miten harjoittelee eikä kuinka paljon. Mentaaliharjoittelusta muusikoille on kirjoittanut muun muassa Päivi

Arjas kirjassaan *Iloa esiintymiseen – Muusikon psyykkinen valmennus* (2001). Harjoittelun perusideana on ajatella soittamista ilman instrumenttia. Tekniikkaa on käytetty urheiluvalmennuksessa jo paljon kauemmin kuin musiikin opettamisessa. Äijälä (2004, 5) toteaa opinnäytetyössään, että olisi kokenut mentaaliharjoittelusta hyödylliseksi jo ennen ammattiopintoja. Tulisiko tuleville musiikki-pedagogeille erityisesti opettaa mentaaliharjoittelua, jotta he voisivat opettaa sitä oppilailleen? Kuinka nuorille oppilaille mentaaliharjoittelua soveltuu? Maijalan (2003, 60) mukaan mitä varhaisemmin harkittu harjoittelu on aloitettu, sitä korkeammalle taito voi kehittyä.

Kagevama (2014, hakupäivä 3.1.2014) esittelee artikkelissaan erilaisia tapoja lähestyä harjoittelemista: Yksi tapa lähteä liikkeelle on hahmottaa ongelma ja lähteä ratkaisemaan sitä. Tarvitsee olla mielessä se, miltä haluaisi musiikin kuulostavan ja löytää keino sen toteuttamiseen. Järkevämpää on myös harjoitella kappaleet alusta asti oikein, kuin opetella sekaan virheitä.

Mikä on sitten sopiva harjoittelu-aika tunteina päivässä? Kagevaman (2014, hakupäivä 3.1.2014) artikkelissa viitataan tutkimuksiin, joissa yli neljän tunnin harjoittelu päivässä ei enää tuota tuloksia, koska ihminen ei jaksaa keskittyä huolella niin pitkiä aikoja. Keskittyneesti harjoittelu vie paljon enemmän energiaa kuin niin kutsuttu soittelu, joten yhtenäinen harjoittelu-aika täysin keskittyneesti voi ylittää vain noin tuntiin. Myös Maijalan (2003, 140) haastattelemat muusikot ovat samaa mieltä. He ovat kehittäneet omat tehokkaat harjoittelumenetelmät uransa aikana ja tunnustavat nuorempana harjoittelunsa olleen vain vähemmän tehokasta soittelua.

Viikossa olisi hyvä pitää ainakin yksi soitosta täysin vapaa päivä (Kagevama 2014, hakupäivä 3.1.2014). Usein harjoittelua lisätään, jos kappale ei kehity, vaikka joskus tauko harjoittelusta voisi auttaa enemmän. Oudot kokemukset siitä, että kehitys lähtee kulkemaan takaperin tai sormet oikuttelevat on hälyttävä merkki. Myös kipua tulisi kunnioittaa ja ottaa se merkinä kehon pyynnöstä levätä tai korjata kipua tuottava asento.

Miksi sitten elää sitkeästi usko, että parhaat opiskelijat ovat niitä kovimmin harjoittelevia? Opettajat vaikuttavat osittain kehottamalla oppilaitaan harjoitteluun paljon, jopa uupumukseen asti (Paull & Harrison 1997, 6). Vastamäki

(1999, hakupäivä 16.2.2014) arvioi musiikinopiskelijoiden harjoittelevan esimerkiksi ennen tutkintoja jopa 6-8 tuntia päivässä ja joskus kuuleekin suositeltavaksi kahdeksan tuntia päivässä viitattuna esimerkiksi normaalin työpäivän pituuteen. Tämän lisäksi tosin pitäisi hoitaa vielä muut työt ja opiskeluun liittyvät tehtävät ja pyörittää normaalia arkea ja levätä. Kiireisinä aikoina tai pidemmän soittoaikon jälkeen harjoittelumäärää tulisi lisätä tarvittaessa tasaisina annoksina. (Muusikon huoneentaulu 2008).

Opettajien tulisi opettaa oppilailleen, miten harjoitella tehokkaasti. Suuri määrä toistoja ilman selkeää tavoitetta ei tuota tuloksia. Sen sijaan jokaisen toiston tulisi olla edellistä parempi ja lähempänä tavoitetta. Viimeinen haaste on tietää tarkalleen, miten haluaa soittaa ja oppia soittamaan se joka kerta oikein ilman pelkoa virheistä. (Kagevama 2014, hakupäivä 3.1.2014.) Palautuminen on yhtä tärkeä osa oppimisprosessia kuin itse harjoittelu. Aivot ja keho tarvitsevat levon, jonka aikana omaksua opeteltuja asioita.

Tulisi ottaa huomioon, että eri instrumentit asettavat erilaisia vaatimuksia keholle, joten harjoitusmäärien perusteella eri instrumenttien soittajien ahkeruutta ei voi vertailla keskenään. Puhallinsoittimia ja laulua harjoitellaan keskimääräisesti jousisoittimia ja pianoa vähemmän. Puhallinsoittajat ja laulajat aloittavat instrumenttiopinnot jousisoittajia ja pianisteja vanhempana. (Maijala 2003, 22.)

Yleisiä harjoitteluperiaatteita

Ennen instrumenttiin koskemista, tulisi lämmitellä koko keho, jotta lihakset ovat valmiina työskentelyyn. Muutaman minuutin kevyt aktiivinen liikkuminen esimerkiksi tanssien tai reipas kävely ovat sopivia lämmittelykeinoja. Kehon tulisi pysyä lämpimänä myös aktiivisen lämmittelyn jälkeen, joten harjoittelu- tai työskentely-ympäristön lämpötilaan tulisi kiinnittää huomiota. Mikäli et voi vaikuttaa lämpötilaan itse, varaudu riittävän lämpimillä vaatteilla, sillä kylmässä vammojen syntymisen riski kasvaa. Lämmittele myös kädet heiluttelemalla ja hieromalla ranteita, kämmeniä ja sormia kevyesti. (Paull & Harrison 1997, 89–90, 110.)

Kehon joustavuuden säilyttämiseksi lämmitellyt lihakset tulee venyttää ennen ja jälkeen harjoittelun. Kasvuikässä luut kasvavat lihaksia nopeammin, joten venyttely suojaa lihaksia mikroripeämiltä. Yli kolmenkymmenen vuoden iässä lihak-

set alkavat menettää joustavuuttaan ja käytössä olevat lihakset lyhenevät ja voimistuvat. Tämä on yksi syy lihasepätasapainon syntymiselle, mitä voi ehkäistä venyttelemällä. Lihaksia tulisi venyttää 30–60 sekuntia kerralla ja toistaa venytykset kolmesta neljään kertaan parhaan hyödyn saavuttamiseksi. (Paull & Harrison 1997, 111.)

Soitto tulee aloittaa helpohkolla lämmittelymateriaalilla, joka ei tarkoita suoraa siirtymistä vaikeimpiin ja nopeimpiin osuuksiin. Parasta olisi koko harjoituksen aikana vaihdella soitettavan materiaalin vaativuutta eikä keskittyä toistamaan yhtä vaikeaa kohtaa pitkäksi ajaksi. (Paull & Harrison 1997, 84, 140–141.)

Yhtäjaksoinen harjoittelu tulisi jaksottaa noin 30–45 minuutin pätkiksi, joiden jälkeen vähintään 5-10 minuutin palauttava tauko, jonka aikana voi venyttellä ja liikkua ja juoda vettä (Muusikon huoneentaulu 2008). Yhden harjoittelujakson ei tulisi ylittää kahta tuntia (Paull & Harrison 1997, 90). Näin ollen päivässä voisi olla noin kahdesta kolmeen kahden tunnin harjoittelujaksoa, jotka molemmat tauotetaan 30 minuutin välein. Huomioon tulee ottaa myös muut pakollinen aktiivinen työskentelyaika erityisesti käsiä rasittaessa.

Kehon signaaleja olisi tärkeää kuunnella. Väsyneenä niin pää kuin muukin kroppa toimii vajavaisesti eikä harjoittelu välttämättä tuota mitään tulosta. Sen sijaan lepo voi tässä tilanteessa jopa edistää oppimista. Kipujen ilmaantuminen on kehon selkeä merkki käskää lopettamaan soittaminen. Mielikuvaharjoittelu ei kuormita kehoa, joten sitä kannattaa lisätä harjoitteluun. (Muusikon huoneentaulu 2008.)

Soittaminen tulisi lopettaa keventämällä materiaalin vaativuutta loppua kohti. Tämä voi olla esimerkiksi saman lämmittelymateriaalin soittamista (Paull & Harrison 1997, 143). Harjoitusten jälkeen, eli kun instrumentti on pakattu koteloonsa, tarvitaan vielä aktiivista jäähdyttelyä eli samoin kuin urheilijat tekevät loppuverryttelyn ennen venyttelyä (Muusikon huoneentaulu 2008; Paull & Harrison 1997, 143). Lopuksi keho tarvitsee venyttelyn, jotta työskennellessä supistuneet lihakset palautuvat normaalipituuteen (Muusikon huoneentaulu 2008). Venyttele lihakset läpi koko kehon. Monista lähteistä on tarvittaessa löydettävissä hyviä venyttelyohjeita, joten niitä ei tähän opinnäytetyöhön erikseen liitetä.

5 SOITON ULKOPUOLISEN ELÄMÄN TASAPAINO

Myös soiton ulkopuolisella elämällä on vaikutusta soittoon. Mitä paremmin muusikko voi yleisesti, sitä paremmin hänen soittonsa sujuu. Luku esittelee muusikoille sopivia liikuntamuotoja sekä ravinnon ja levon merkitystä.

5.1 Muusikot liikkeelle

Kuten aiemmasta voidaan päätellä, muusikoiden tulisi pitää hyvää huolta kunnostaan. Siksi olisi tärkeää tietää, millaista urheilua voi suositella muusikolle. Jo lapsuudessa aloitettu liikuntaharrastus edistää kehontuntemusta ja siten parempien soittoasentojen hallintaa (Bärlund 2010, 1). Hyvässä kunnossa kehon kestävyys ja sietokyky kasvaa. Osa muusikoista ei liiku ollenkaan ja osa saattaa innostua jopa liikaa kuormittamaan kehoansa epäsuotuisalla tavalla. Liikunta tulisikin sovittaa soittamisen asettamiin tarpeisiin. (Paull & Harrison 1997, 131–132.)

Soittaminen voi johtaa lihasepätasapainoon, joten liikunnalla ja kehonhuollolla tulisi säilyttää keho tasapainoisena. 30 ikävuoden vaiheilla lihakset alkavat menettää joustavuuttaan. Käytössä olevat lihakset lyhenevät ja voimistuvat. Muusikoiden (varsinkaan jousisoittajien, huilistien tai kapellimestarien) ei tulisi vahvistaa ylävartalon lihaksia (kädet, olkavarsi, hauris ja ojentajat, selkä), jotka joutuvat kovaan rasitukseen jo ammatin parissa kannatella käsiä loitonnettuna vartalosta. Sen sijaan lapatuen tuottavia lihaksia ei yleensä vahvisteta tarpeeksi ja nämä lihakset joutuvat kovaan rasitukseen ja ylivenytykseen. Kun nämä lihakset ovat kunnossa, olkapäät pysyvät oikealla paikallaan keskellä. (Paull & Harrison 1997, 74, 79, 111.)

Lihasten kireys tai heikkous altistaa helpommin vammoille. Soittaessa työskenteleviä lihaksia tulisi rentouttaa ja venyttää, kun taas asentoa tukevia lihaksia tulisi vahvistaa. (Muusikon huoneentaulu 2008.) Muusikoille voidaankin suositella aerobista liikuntaa, jossa käytetään enimmäkseen jalkoja (Paull & Harrison 1997, 133). Lajeja on monia, ja jokainen löytää itselleen varmasti sopivan, esi-

merkiksi juoksu, pyöräily, kuntoklubien ryhmätunnit ilman käsiosuuksia. Uinti pitää hyvässä kunnossa, kunhan pyrkii välttämään liikaa käsien käyttöä. Suositus on harrastaa hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan ainakin kolme kertaa viikossa (Muusikon huoneentaulu 2008).

Soittaminen jäykistää rintarankaa, joten sen liikkuvuutta voi pitää yllä rullaavilla ojennus- ja koukistusliikkeillä sekä kierroilla (Muusikon huoneentaulu 2008). Erityisesti selän ojennusta tarvitsee harvemmin muussa toiminnassa (Paull & Harrison 1997, 123). Vatsalihaksia ei tulisi harjoittaa makuuasennosta istumaan nousuilla (sit-ups). Tämä on toistuva rasitus välilevyille. Vatsalihasten tehtävä on pitää meidät pystyssä kävellessämme ja juostessamme ja estää taaksepäin kaatuminen esimerkiksi kantaessamme reppua selässä. Siksi olisi syytä kantaa vain sen verran painavaa reppua, että ei tarvitse taipua eteenpäin painon tasa-painottamiseksi, vaan pystyy edelleen kulkemaan suorassa ja antaa vatsalihasten tehdä työnsä. (Paull & Harrison 1997, 126–127.)

Musiikin koulutusohjelmissa on jonkin verran panostettu kehonhuoltoon ja esimerkiksi Oulun ammattikorkeakoulussa opintosuunnitelmaan kuuluu Muusikon hyvinvointi -kurssi. Myös useimmissa kaupungeissa on opiskelijoille suunnattua edullista liikuntatarjontaa, kuten Oulun korkeakoululiikunta.

5.2 Ravinto ja soittaminen

Fyysisyyden yksi tärkeä osa-alue on ravinto eli kehon polttoaine. Oikeanlaisella syömisellä on yllättävän suuri vaikutus myös esiintymistilanteiden onnistumiselle. Luvun lopussa pohdin alkoholin ja tupakan vaikutuksia soittamiseen.

Tämän luvun pohjana on käytetty Olli Ilanderin kirjaa *Nuoren urheilijan ravitsemus – Eväät energiseen elämään* (2010). Kirja on suunnattu ohjeistamaan liikkuvien lasten ja nuorten syömistä, mutta ”hyvän syömisestä perusteet ovat aivan samat riippumatta siitä, minkä ikäinen on ja kuinka paljon liikkuu” (Ilander 2010, 14). Vaikka soittaessa hiki ei virtaa aina aivan samalla tavalla kuin ras-kaassa fyysisessä harjoituksessa, kuluttaa soittaminen silti huomattavasti energiaa ja rasittaa tiettyjä lihaksia tuntuvasti.

Yleisesti on tiedossa, että jos syö oikein ja juo riittävästi vettä, jaksaa paremmin. Tällöin myös keho pysyy paremmassa kunnossa eikä sairastukaan niin helposti. Syöminen vaikuttaa lisäksi keskittymiseen ja motivaatioon sekä fyysiseen kehitykseen. (Ilander 2010, 13.) Hyvä ravinto täydentää niin ikään muusikon harjoittelun ja levon tehon. Syömiseen on kiinnitettävä erityishuomiota, mikäli soittamisen lisäksi harrastaa paljon liikuntaa.

Ruokailun perussäännöt ovat hyvä ateriarytmi, riittävä syöminen ja ruoan terveellisyys ja laatu. Hyvä ateriarytmi syntyy, kun syö aina 2–4 tunnin välein lämpimän aterian tai välipalan. Suositeltavaa on aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Syöminen täytyy siis suunnitella oman päiväohjelman mukaan. Yli neljän tunnin ateriavälit aiheuttavat liian kovan nälän tunteen, joka ei lähde riittävän isollakaan annoksella ja voi johtaa ahmimiseen. (Ilander 2010, 14, 37, 151.)

Aterian jälkeen tulisi olla kylläinen olo, mutta ei ähkyä. Annosten koon tulisi säilyä suunnilleen samana jatkuvasti, sillä ravinnonsaannin epäsäännöllisyys aiheuttaa fyysistä ja psyykkistä stressiä. Lepopäivinä tai muuten fyysisesti kevyempinä päivinä tulisi syödä saman verran, sillä palautuminen vaatii riittävää syömistä. (Ilander 2010, 37, 148.)

Jos ruokavalion perusta on terveellinen ja laadukas, voi silloin tällöin herkutellaakin. Monipuolisuus ja kohtuullisuus takaavat, että kaikkia ravintoaineita saadaan tasaisesti. Syömisestä pitäisi myös pystyä nauttimaan, ilman että alkaisi pelätä tai varoa liikaa. (Ilander 2010, 14, 37, 49.)

Hyvä ateria tai välipala sisältää aina jotain värikästä, jotain proteiinirikasta ja jotain hyviä hiilihydraatteja sisältävää ruokaa. Väriä ateriaan saa kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Hyviä proteiininlähteitä ovat maitovalmisteet, liha, kala, kananmunat ja soijavalmisteet. Hyviä eli hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja sisältävät täysjyväviljatuotteet, hedelmät, juurekset sekä palkokasvit. (Ilander 2010, 55.)

5.2.1 Ravintoaineiden vaikutukset

Hiilihydraatit toimivat lihasten energiavarastoina suorituksen aikana. Ne takaavat, että verensokerin taso pysyy mahdollisimman tasaisena aterioiden välillä. Nopeat hiilihydraatit (makeiset, sokeriset juomat ja ruoat) aiheuttavat nopean verensokerin nousun, joka laskee myös nopeasti noin tunnin sisällä aiheuttaen väsymystä ja heikotusta. Hitaita hiilihydraatteja tulisi saada riittävästi ennen fyysistä suoritusta takaamaan energiavarastot ja sen jälkeen täydentämään kulu-neita varastoja. Etenkin aamupalalla olisi hyvä syödä hiilihydraatteja yön ajan kestäneen pitkän tauon jälkeen. (Ilander 2010, 58, 110, 153.)

Hyviä **rasvoja** eli pehmeää tyydyttymätöntä rasvaa ei tule välttää osana ruokavaliota, sillä ne edistävät aivojen, sydämen ja verisuonten terveyttä. Hyviä rasvoja sisältävät rasvaiset kalat, margariinit sekä siemenet ja pähkinät. Rasva kuitenkin vaikuttaa ravinnon imeytymiseen ja siksi sitä on syytä välttää ennen ja jälkeen fyysisiä harjoituksia. (Ilander 2010, 64–65.)

Proteiini on lihasten ja luuston tärkein rakennusaine. Eläinperäinen ruoka on laadultaan hyvää proteiinipitoiseksi ravinnoksi ja proteiinin saannista ei seka-ruokailijalla ole yleensä puutetta. Sen sijaan kasvis- tai vegaaniruokavaliota noudattavilla riittävän proteiinin saantiin tulisi kiinnittää huomiota. Kasviksista parhaimpia proteiininlähteitä ovat pavut ja täysviljatuotteet. (Ilander 2010, 62.)

5.2.2 Syöminen konsertti-, kilpailu-, ja koesoittopäivinä

Erityistä huomiota syömiseen muusikon on kiinnitettävä kun kyseessä on tärkeä esiintyminen. Jännitys vaikuttaa ruoan sulamiseen, joten juuri ennen lavalle nousemista ei ole järkevää syödä raskasta ateriaa, joka ei ehdi sulaa kunnolla. Puolittain sulanut ruoka voi aiheuttaa väsymyksen tunnetta tai vatsaongelmia. Huonosti sulavia ruokia ovat rasvainen ruoka, punainen liha sekä raa'at kasvikset. Myös liiallista sokeria on vältettävä noin tuntia ennen suoritusta. Suurempi ateria tulisikin sijoittaa 3-4 tuntia ennen esiintymistä tai syödä kevyemmin 1-2

tuntia ennen esiintymistä. Sen sijaan suorituksen jälkeen on syytä syödä pian ravitseva ateria. (Ilander 2010, 150–151, 168–169.)

Vettä pitää juoda riittävästi päivän aikana ja viisasta onkin pitää vesipulloa mukana. Janontunne syntyy vasta, kun nestevaje on jo muodostunut. Nestevaje heikentää jaksamista ja sen jo synnyttyä neste imeytyy huonommin. Riittävä nesteen saanti myös edistää palautumista. Kovemman liikuntasuorituksen aikana suositellaan juomaan puoli litraa tunnissa. (Ilander 2010, 171–173.)

Myös esiintymistä edeltävänä päivänä tasaisesta syömisestä ja riittävästä veden juomisesta tulee pitää huolta. Mikäli suoritus, esimerkiksi kilpailut tai koesoitto alkavat jo aamulla, olisi syytä herätä ja syödä aamupala viimeistään kolme tuntia ennen kilpailun alkamista. (Ilander 2010, 187–189.) Koesoittojen ja kilpailuiden haaste on se, että tapahtumaan menee yleensä koko päivä, ja tarkka soittojärjestys selviää vasta esiintymispäivänä. Muusikon tulee siis varautua olemaan soittovalmiina niin ensimmäisenä kuin viimeisenäkin tai jotain siltä väliltä. Konserttipäivinä aikataulut on helpompaa, mutta energiantarve on suuri, sillä konserttia edeltää yleensä myös kenraaliharjoitus. Riippuen harjoituksen ja konsertin välisestä tauosta, on muusikon suunniteltava syömisensä harkiten, jotta olisi parhaassa mahdollisessa vireessä läpi konsertin.

5.2.3 Käytännön välipalavinkkejä musiikinopiskelijalle

Työpaikoilla lounastauot ovat ehkä useammin kiinteästi määritellyjä kuin musiikinopiskelijoiden arjessa. Opiskelija tulisi kiinnittää aikataulujensa suunnittelussa huomiota myös sopiviin ruokataukoihin, jotta energiaa riittää tasaisesti koko päiväksi.

Joskus on syytä ottaa mukaan omat välipalat ja vesipullo. Välipaloja ei tulisi napostella jatkuvasti harjoitusten tai matkustamisen aikana vaan syöminen tulisi ajoittaa tasaisesti aterioiden välille. Seuraavaksi on koottu lyhyesti pieniä vinkkejä sopivista välipaloista Ilanderin (2010) kirjan pohjalta.

- Omena, keitetty kananmuna ja jogurtti
- Banaani + maitorahka ja täysjyväleipä + juusto + salaatti
- Smoothie ja kourallinen pähkinöitä
- Harjoituksen jälkeen (palautumiseen) rasvaton juotava jogurtti.
- Karjalanpiirakat, täyslihaleikkelettä
- Täysjyväpaahtoleipä + tonnikala + pesto + tomaatti
- Hapankorppu + pesto + juustoviipaleet
- Vauvansoseet + maitorahka
- Salaatti + täysjyväpasta (al dente)+ kylmäsavulohta

5.2.4 Alkoholi, tupakka ja musikit

On ehkä helpompaa ymmärtää, että alkoholi ja tupakointi eivät suurissa määrin kuulu ammattiurheilijan elämään. Uskon, että moni muusikko on myös samoilla linjoilla. Silti joskus tuntuu, että esimerkiksi alkoholi on osana ns. muusikkojen tapakulttuuria. Toisaalta voisi ajatella, että mikäli kanssakilpailijasi tupakoivat ja käyttävät runsaammin alkoholia, sinulla on heihin etumatkaa koesoitoissa ja kilpailuissa pysymällä raittiina. Varsinkaan puhallinmuusikoiden tupakoimista on vaikea ymmärtää, sillä tupakoinnin vaikutus keuhkoihin on ilmeinen. Nikotiini lisäksi heikentää suorituskykyä ja hidastaa lihasten palautumista (Illander 2010, 119).

Pienetkin alkoholiannokset vaikuttavat. Muutaman annoksen juominen illalla heikentää tarkkuutta, päätöksentekoa, reaktiokykyä ja koordinaatiota myös seuraavana päivänä. Humalasta palautuminen taas voi kestää jopa viikon takaisin normaaliin suorituskykyyn. Yleensä juomiseen liittyy myös valvomista, mikä raskauttaa koko kehoa ja aiheuttaa unihäiriöitä useampana yönä. Usein juomiseen liittyy myös heikkolaatuisen ruoan nauttiminen. (Illander 2010, 119–120.)

Melko usein konserttien jälkeen musikit kokoontuvat yhteen viettämään karonkkaa esimerkiksi lähikapakkaan, mikä on sosiaalisena tapahtumana hyvä hetki jakaa konsertin jälkitunnelmia. Konsertit ovat usein raskaita niin henkisesti kuin fyysisestikin ja keho tarvitsee aikaa palautuakseen näistä koitoksista. Alko-

holia saatetaan nauttia rentouttavaksi juomaksi, mutta tosiasiassa alkoholi heikentää aivojen ja hermoston toimintaa sekä nostaa sydämen sykettä, joten se ei edistä kehon rentoutumista eikä palautumista. Se myös estää lihasten energia-varastojen täyttymistä ja häiritsee unenlaatua, joten keho ei pääse lepäämään ja toipumaan riittävästi edes unen aikana.

Konserttien aikana voi syntyä nestevajaus. Alkoholi lisää virtsaneritystä, joten se ei edistä nestetasapainon korjauksessa. Kuumissa olosuhteissa alkoholin nauttiminen liikuntasuorituksen jälkeen heikentää lämmönsäätelykykyä ja suurentaa lämpöhalvauksen riskiä. Tästä esimerkkinä muusikoilla voisi olla konsertin jälkeen alkoholin nauttiminen saunassa. (Ilander 2010, 119–120.)

5.3 Muusikon lepo ja palautuminen

Fyysisen työskentelyn (soittaminen ja liikunta) vastapainoksi keho tarvitsee myös lepoa ja aikaa palautumiseen. Kehittyminen ei ole mahdollista, mikäli levosta, palautumisesta ja säännöllisestä syömisestä tingitään (Forsman & Lampinen 2008, 237). Erityisesti paljon urheilevan muusikon tulisi ottaa levon merkitys vakavasti. Palautumiskyky heikkenee ihmisen vanhetessa ja tästä syystä nuorena musiikinopiskelijana ylikuormittumisesta ei välttämättä heti seuraa ongelmia (Vastamäki 1999, hakupäivä 26.2.2014).

Suorituskyky nousee asteittain. Rasituksessa elimistö väsyä ja pyrkii sopeutumaan kuormitukseen jo rasituksen aikana, jolloin suorituksen voima heikkenee. Suorituksen jälkeisessä levossa elimistö jatkaa sopeutumisprosessia ja tämä johtaa niin kutsuttuun superkompensatioon. Seuraavan rasituksen aikana voi huomata kehityksen eli suorituskyvyn nousemisen. Oleellista on levon ja fyysisen rasituksen oikeanlainen suhde. Liian vähän harjoitellessa suorituskyky ei nouse, mutta mikäli keho ei ole päässyt toipumaan edellisestä rasituksesta tarpeeksi, harjoittelu voi johtaa suorituskyvyn heikkenemiseen ja lopulta yllirasitukseen. (Eskelinen & Kokko 2009, 31–32.)

Urheilijat suunnittelevat harjoittelun niin, ettei samaa elinjärjestelmää rasiteta peräkkäisinä päivinä voimakkaasti. Harjoitusviikot rytmitetään koviksi ja kevyiksi

si. Jokainen viikko sisältää 1-2 lepopäivää. Energiavarastot palautuvat nopeammin kuin lihakset ja hermosto, joten keho ei välttämättä ole täysin palautunut, vaikka tuntuisikin siltä. Esimerkiksi harjoittelun aiheuttamien lihassoluvaurioiden palautuminen kestää 1-3 päivää ja hermoston palautuminen muutamista tunneista muutamiin päiviin. Urheilijat seuraavat palautumistaan mittaamalla aamusykkettä. Palautumista edistetään huoltavalla harjoittelulla, joka tarkoittaa alhaisella teholla suoritettua liikuntaa, jossa käytetään samoja lihaksia kuin lajisuorituksissa. (Forsman & Lampinen 2008, 237, 351–352).

Sibelius Akatemian sivustoille on koottu tietoa ja ohjeita siitä, kuinka muusikot voisivat suunnitella omat harjoitteluviikkonsa perustuen viikkojen raskauden vaihtelevuudelle (Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2014, hakupäivä 13.4.2014). Palautumiseen tarvittava aika vaihtelee henkilökohtaisesti. Tärkeintä on, että ei jatkuvasti kuormita kehoaan täydellä teholla, vaan harkitusti pitää myös rennompia viikkoja.

5.3.1 Ylikuormitustila

Ylikuormitustilassa tai ylikunnossa keho ei palaudu normaalisti. Palautumiseen kuluva aika pitenee ja suorituskyky heikkenee. Tilaan sisältyy pitkään kestäviä vaihtelevia oireita, kuten väsymystä, unettomuutta, päänsärkyä, ruokahaluttomuutta, jne. Ylikuormitustilaan vaikuttavat fyysisen kuormituksen lisäksi henkinen kuormitus ja stressi. Pelkästään kovasti harjoittelemalla ei välttämättä ajaudu ylikuormitustilaan, vaan koko muu elämä suorituspaineeen harjoittelun ympärillä vaikuttaa palautumiskykyyn. Yksi suuri riski ylikuormitustilan synnylle on liian nopeasti harjoittelun aloitus sairastumisen jälkeen. Riippuen ylikuormitustilan vakavuudesta, palautuminen voi kestää kuukausista vuosiin. (Uusitalo 2012, 183–185.)

Urheilijoilla suorituskykyä mitataan jatkuvasti ja sen vuoksi suorituskyvyn aleneminen on suhteellisen helppoa huomata. Ylikuormitustila diagnosoidaan aina muut sairaudet pois sulkemalla. Myös leposykkeen seuranta voi paljastaa, että

keho ei ole täysin palautunut. Yli 100 lyöntiä minuutissa on poikkeava leposyke. (Uusitalo 2012, 186, 190).

Ylikuormitustilaa hoidetaan vähentämällä tai lopettamalla rasitus muutamaksi viikoksi kokonaan. Myös muut stressitekijät ja elämäntavat on tarkistettava, kuten riittävä ravinto ja unen määrä sekä esimerkiksi töiden määrä ja ihmissuhdeongelmat. (Uusitalo 2012, 193.) Tärkeää on oppia olemaan täysin vapaalla ja nauttimaan tekemättömyydestä, jolloin henkinen palautuminen auttaa fyysistä jaksamista.

5.3.2 Ylikuntoinen muusikko

Osa muusikoista ei pidä kunnostaan tarpeeksi huolta, mutta myös liiallisella kehon kuormittamisella on riskinsä. Siksi tässä opinnäytetyössä tuodaan esille muusikko, joka opiskelujensa loppuvaiheessa syksyllä 2013 ajautui ylikuntoon. Haastattelin muusikkoa sähköpostitse maaliskuussa 2014. Asian henkilökohtaisuuden vuoksi en tuo muusikon nimeä julki vaan viittaan häneen muusikkona.

Kyseessä on naispuolinen parikymppinen puhallininstrumentin soittaja. Hän on aina ollut aktiivinen liikkuja ja kahden viimeisen vuoden aikana kuntosalista oli tullut tärkeä harrastus, jolla ajatukset sai pois musiikista. Lisäksi muina lajeina oli juoksu ja spinning. Kuntosalilla hän toteutti valmentajan kanssa suunniteltua saliohjelmaa ja urheilua kertyi noin 4-6 kertaa viikossa, sekä joinakin päivinä kaksikin kertaa.

Kuntoilun lisäksi opinnot olivat juuri loppusuoralla ja valmistautuminen resitaaliin lisäsi soittoharjoittelua tavanomaisesta 1-4 tunnista päivässä 3-4 tuntiin päivässä. Ohessa hänellä oli vielä muu opiskeluun liittyvä soittaminen (yli 3 tuntia viikossa) ja kaksi työskentelypäivää instrumentinsoittoa opettaen.

Ylikuormitustila syntyy monien tekijöiden summasta. Tässä tapauksessa saliohjelmassa ei ollut huomioitu soittamisen fyysistä kuormitusta. Vaikka muusikko piti lepopäiviä liikunnasta, hän usein kävi harjoittelemassa instrumentillaan kyseisinä päivinä. Näin ollen keho ei saanut täyttä lepoa eikä riittävästi aikaa pa-

lautumiseen. Vaikutusta oli myös muilla stressitekijöillä, kuten vaikeilla ihmis-suhdeasioilla.

Muusikko oli pidemmän aikaa huonovointinen ja kärsi väsymyksestä ja voimatomuudesta. Leposyke pysyi koholla. Pyörtymiset veivät lääkäriin ja lopulta muut sairaudet pois sulkemalla todettiin ylikunto. Ylikunnosta toivutaan levolla ja muusikko sai kolmen kuukauden täyden urheilukiellon. Soittoa muusikko jatkoi lähestyvän resitaalin vuoksi, ja sen takia urheilukielto oli ehdoton.

Tällä hetkellä muusikolla on uusi valmentaja, jonka kanssa on suunniteltu uusi kuntosaliohjelma. Siinä on paremmin otettu huomioon myös ravinnon ja levon merkitys, sekä soittamisen kuormittavuus. Soittaminen toimiikin tällä hetkellä kestävyuden kehittäjänä. Juoksun ja spinningin sijaan lisänä on kevyempiä lajeja, kuten jooga ja pilates. Muusikko tarkkailee leposykettään palautumisen yhteydessä. Pitkäaikaisen stressin vaikutus on suuri ja aika moni musiikinopiskelija osaa varmaan samaistua tuntemukseen, että aina pitäisi olla tekemässä jotain. Ylikunnosta toipuva muusikko joutui opettelemaan myös paikallaan olemissä taidon, vaikka koki että ympäristö helposti suorittamiseen kannustaakin.

Nykyään muusikko pitää 1-2 lepopäivää viikossa, jolloin ei harrasta liikuntaa eikä soita. Aina tämä ei ole mahdollista, ja silloin seuraavan viikon tulisi olla kevyempi. Soittomäärät ovat vähentyneet ja soittaessa hän pyrkii myös tauottamaan harjoituksia 30–45 min jaksoihin ja 10–15 minuutin venyttelytaukoihin. Opetustyö jatkuu edelleen. Esimerkiksi orkesterin harjoitusviikkoina hän vähentää kuntosalikertoja.

Kokemuksensa myötä muusikko voi kertoa, että erityisesti puhallinsoittajilla koko kroppa on kovilla ja se on otettava huomioon urheiluharrastuksessa. Silti hän kannustaa kaikkia muusikoita liikkumaan ja vahvistamaan asentoa kannattelevia lihaksia. Hän toteaa, että kuntosali ei ole ehkä kaikista sopivin urheilumuoto muusikolle, mutta parempi on tehdä jotain mistä tykkää, kuin ei mitään. Kevyttä ja pehmeää liikuntaa voi suositella muusikoille.

Iloa elämään pitäisi löytää myös työn ja opiskelun ulkopuolelta varsinkin toivuttaessa ylikunnosta tai muista vammoista. ”Ei se elämä muutamassa kuukaudessa mihinkään katoa. Paranee vaan. Että näin. Peace.”

6 SOITTAMINEN VS. URHEILU

Soittamista ja urheilua verrataan useasti toisiinsa (Eskelinen & Kokko 2009, 5; Keränen 2009, 5; Maijala 2003, 11; Paull & Harrison 1997, xi; Samama 2001, 19; Vastamäki 1999, hakupäivä 16.2.2014). Tässä luvussa haluan tuoda esille löytämäni väitteet soittamisen ja urheilun samankaltaisuuksista ja eroavaisuuksista. Samalla nostan esiin asioita, joita muusikot voisivat lainata urheilupuolelta omaan tekemiseensä. Olen käyttänyt lukuisia eri lähteitä, mutta yhtenä tärkeänä lähteenä toimii eräs suomalainen huippu-urheilija, jota haastattelin sähköpostitse helmikuussa 2014.

6.1 Yleiset yhtäläisyydet ja erot

Soittamista verrataan urheiluun yleensä sen fyysisen kuormittavuuden vuoksi. Soittaminen on staattista rasitusta ja varsin pienet lihasryhmät joutuvat koetukselle, kun urheillessa harjoitetaan suurempia lihasryhmiä. Molemmat harrastukset aloitetaan yleisesti nuorella iällä, ja sitä vaaditaan, mikäli halutaan yltää ammattiuraan asti (Forsman & Lampinen 2008, 13; Eskelinen & Kokko 2009, 5; Maijala, 2003, 166). Myös haastatteleman huippu-urheilija on aloittanut urheilun alle 10-vuotiaana (Huippu-urheilija 2014, sähköpostihaastattelu).

Urheilussa tähdätään useimmiten kilpailuihin ja niissä menestymiseen. Huippu-urheilijan (2014, sähköpostihaastattelu) mukaan kilpailuissa kiehtoo mahdollisuus itsensä ylittämiseen. Kaikki ammattimuusikot eivät osallistu soittokilpailuihin, mutta varmasti esiintyvät julkisesti. Toisaalta kilpailut ovat urheilijoiden esiintymisiä, ja kaikenlaisissa esiintymissä on mukana suorituspaineeet, jotka lisäävät kuormitusta. (Eskelinen & Kokko 2009, 5; Paull & Harrison 1997, 8.)

Urheilusuorituksia pystytään mittaamaan tarkoilla numeraalisilla mittareilla ja otamaan kehosta irti kaikki mahdollinen. Soitossa pyritään taiteellisesti korkealle tasolle, mutta sen arviointi on subjektiivista. Voiko muusikon menestystä mitata kuuluisuudella tai esiintymisten määrällä? (Maijala 2003, 23, 105.) Yksi merkittävä ero on myös se, että urheilusuoritukset pysyvät periaatteessa samanlaisina

lajin sisällä, kun taas muusikot kohtaavat joskus jopa viikoittain uutta vaativaa ohjelmistoa, vaikka fyysiset periaatteet pysyisivät samana.

Kilpaurheilussa vuoden runko pysyy suunnilleen samanlaisena. Vuoden aikana on kaksi kilpailukautta kesällä ja talvella. Niiden ympärillä toimivat peruskuntokaudet ja kilpailuun valmistavat kaudet. (Huippu-urheilija 2014, sähköpostihaastattelu.) Muusikoilla esiintymisiä eli konsertteja, tutkintoja ja koesoittoja ja muita soittokilpailuita järjestetään ympäri vuoden. Näihin kaikkiin muusikoiden täytyy yleensä valmistella hyvin paljon ohjelmistoa, jonka omaksuminen vie reilusti aikaa. Osa ohjelmistosta saattaa toistua eri esiintymisissä, mutta usein mukana on jotain uutta materiaalia varsinkin opiskeluaikana.

Vaikka molemmat lajit aloitetaan varhaisella iällä, itse työurat ovat hyvin erimitaiset. Urheilijoilla tärkeimmät kaudet ovat parikymppisestä ylöspäin. Kolmenkymmenen ikävuoden jälkeen ura vähitellen lopetetaan ja siirrytään muihin töihin (Suomen Veteraaniurheiluliitto ry 2013, hakupäivä 26.12.2013). Yleensä muusikot opiskelevat pitkään ammattiopinnoissa ja parikymppisestä eteenpäin alkaa töiden havittelu. Orkesterimuusikot saattavat kiertää useissa koesoittoissa ennen kuin saavat työpaikan. Samoin kuin urheilijoille, myös muusikoille tämä on tärkeintä kilpailuaikaa: koesoitto on kilpailu, josta voittaa työpaikan. Solistisella puolella huippumuusikot saavuttavat kansainvälisen uransa 35–39-vuotiaina (Maijala 2003, 22).

Urheilijat lopettavat aktiiviuransa juuri fyysisten perusteiden vuoksi. Suorituskyky alkaa vähitellen kääntyä laskuun ja huipputasolla on mahdotonta pysyä. Urheilijasta normaalin päivätyöntekijäksi voi olla suuri henkinen koettelemus (Huippu-urheilija 2014, sähköpostihaastattelu), kuten muusikollekin, joka voi esimerkiksi vammautumisen myötä joutua luopumaan urastaan. Muusikot kuitenkin juuri vasta aloittavat työuransa kolmenkymmenen kynnyksellä, ja se voi kestää useita kymmeniä vuosia. Soittokuntokin rapistuu aikanaan kehon vanhetessa, mutta muusikoilta odotetaan työskentelykykyä eläkeikään asti (Lampela 2005, 14–15). Tämä on yksi merkittävä peruste muusikoiden hyvän fyysisen kunnan ylläpidolle. Toisaalta musiikillinen kehittyminen voi jatkua loputtomasti muusikon uran loppuun asti (Maijala 2003, 13).

Musiikkilääketiede on alana vielä suhteellisen nuori ja vaikka tietoa alkaa olla enenevässä määrin, on silti muusikon välillä vaikeaa tavoittaa ammattimaista ja asiantuntevaa apua muusikon ongelmissa (Paull & Harrison 1997, 7). Usein soitonopettajillakaan ei ole riittävää tietoa fyysisten vaivojen suhteen, mutta ongelmana ovat myös opettajien kouluttaminen ja fysioterapeuttien käytön kustannukset.

Molemmissa lajeissa on tiettyjä rituaaleja ennen suoritusta, esimerkiksi kilpapurun tai esiintymisasun pukeminen (Maijala 2003, 136). Mutta vaikka muusikotkin saattavat hikoilla lavalla kuumissa valoissa, he laittavat silti hyvin juhlat vaatteet päälle. Urheilijat käyttävät mahdollisimman miellyttäviä varusteita suorituksensa aikana. Ehkä pitkäaikaista traditiota juhlavien asujen suhteen pitäisi muuttaa enemmän tekniseksi asustukseksi? Tai ainakin harjoituksissa ja lämmitellessä voisi pitää urheilullisempia vaatteita.

Urheilijat matkustavat paljon kilpailuiden perässä. Muusikotkin matkustavat konsertteihin pitkiä matkoja. Joskus aikataulut eivät anna periksi ja autosta on noustava lähes suoraan harjoituksiin tai jopa konserttiin. Urheilijat varaavat tarpeeksi aikaa alkuverryttelyille ja vireystilan nostamiselle.

Loukkaantuessa ja sairastuessa urheilijat jättävät kilpailutilanteen väliin. Yksilösuorituksissa tämä ei vaikuta muihin ja ryhmälajeissa on usein varamiehiä joukkueessa. Muusikoilla harvoin on valmiina tuuraajaa ja lavalle noustaankin joskus esimerkiksi kuumeesta huolimatta, sillä konserttia ei ole varaa perua.

Urheilussa naiset ja miehet kilpailevat aina erikseen. Soittaessa naiset kilpailevat miehiä vastaan. Naisilla todetaankin enemmän rasitusvammoja. Ehkä naisilta vaaditaan heidän fysiikkaansa nähden liikaa? Kehonhuolto jää muutenkin muusikon omalle vastuulle kaiken muun työn ohella, kun taas urheilijalla kehonhuolto ja harjoittelun tarkka suunnittelu on itsestään selvää kehityksen kannalta (Eskelinen & Kokko 2009, 5).

Tähdätessä ammattiin niin musiikista kuin urheilusta tulee elämäntapa (Forsman & Lampinen 2008, 23). Molemmissa lajeissa onkin mahdollista kokea niin kutsuttuja flow-kokemuksia uppoutuessaan täysin omaan suoritukseensa (Maijala 2003, 174). On tärkeää, että niin urheilija kuin muusikkokin tekee töitä lajin-

sa parissa omasta tahdostaan, eikä muiden ihmisten vuoksi (Forsman & Lampinen 2008, 13).

6.2 Opettaja vs. valmentaja

Urheilijat toimivat useiden alansa ammattilaisten ympäröimänä, kuten valmentajien kanssa päivittäin, fysioterapeuttien ja hierojien kanssa viikoittain sekä ravintoterapeuttien ja urheilulääkärien kanssa harvemmin. (Huippu-urheilija; Paull & Harrison 1997, 139.) Urheilussa on aina fyysinen näkökulma läsnä. Musiikissa se on yksi tärkeä osa-alue, sillä soitto on myös fyysinen tapahtuma. Usein kuitenkin pääpaino tunteilla keskittyy taiteelliseen puoleen. Lisäksi muusikot harjoittelevat enimmäkseen yksin ennen opettajan kanssa työskentelyä, eli jatkuvaa kontrollia tekemisen suhteen ei ole (Paull & Harrison 1997, 139). Muu fyysinen huolto riippuu muusikon omasta aktiivisuudesta.

Soitonopettajilla ja valmentajilla on jokseenkin samantyyppinen työ, mutta myös eroja löytyy. Merkittävä ero on, että valmentajat ovat mukana yleensä päivittäin urheilijan harjoitteluissa varsinkin ammattiuran alusta lähtien. Huippu-urheilija kertoo tekevänsä yli 95 % harjoittelustaan valmentajan kanssa. Muusikon tehtävä on itsenäistyä, ja ammattiuran kynnyksellä opinnoista valmistuttuaan muusikko käy opettajien ohjauksessa hyvin satunnaisesti.

Huippu-urheilija (2014) kertoo valmentajan roolin muuttuvan urheilijan polulla. Alkuvaiheessa valmentaja on enemmän opettava auktoriteetti ja aikuisvaiheessa suhde muuttuu enemmän tasavertaiseksi ja keskustelelevammaksi. ”Ammatti-valmentaja tuo suhteeseen muun muassa teknisen erityisosaamisen, analysoinnin ja harjoittelun rytmittämisen” (Huippu-urheilija 2014, sähköpostihaastattelu). Myös instrumenttiopetuksessa on huomattavissa samanlaista muutosta oppilaan ja opettajan suhteessa.

Ennen kaikkea valmentaminen ja opettaminen ovat ihmissuhdetyötä, jossa henkilökemioilla on merkitystä (Forsman & Lampinen 2008, 18, 21). Sekä pedagogiksi että valmentajaksi tulee opiskella. Aina huippu-urheilija tai huippumuusikko ei ole automaattisesti hyvä pedagogi tai valmentaja (Forsman & Lam-

pinen 2008, 22). Huippu-urheilija lisää, että aina valmentajan ei tarvitse olla entinen huippu-urheilija, mutta siitä on selvästi hyötyä. Yksi valmentajan tehtävä on oppimaan saattaminen (Forsman & Lampinen 2008, 21) ja musiikissa hyvä opettaja onnistuu tekemään itsensä käytännössä tarpeettomaksi (Maijala 2003, 102).

Forsmanin & Lampisen mukaan valmentajan tehtävä on osoittaa urheilijalle hänen kehitymisensä lajissaan. Tämä tuottaa onnistumisen kokemuksia, mikä kasvattaa urheilijan itseluottamusta. Kehittymistä seuratessa erilaisin testein pystytään myös suunnittelemaan seuraavia tavoitteita. (Forsman & Lampinen 2008, 13, 19–20.) Myös musiikkipuolella käytetään tasosuorituksia, joiden tarkoituksena olisi osoittaa oppilaan kehittyminen. Soitonopetuksessa on kuitenkin usein mukana virhekeskeisyys eli oppilaat oppivat jo varhain laskemaan omia virheitään, vaikka täysin virheetön esitys ei välttämättä ole vaikuttavampi kuin muutamia virheitä sisältänyt (Äijälä 2004, 14). Kehittymisen osoittaminen voisi myös motivoida harjoittelemaan paremmin.

Valmentaja ja urheilija suunnittelevat harjoitusohjelman saavuttaakseen tietyt tavoitteet (Forsman & Lampinen 2008, 21). Huippu-urheilijan (2014, sähköpostiaastattelu) mukaan suunnittelun tarkkuus riippuu valmentajan ammattitaidosta, mutta yleensä suunnitellaan runko koko vuodelle. Musiikin ammattiopinnoissa riippuu hyvin paljon opettajasta, kuinka itsenäisesti opiskelija asettaa tavoitteensa ja suunnittelee ohjelmistonsa. Harjoitteluaikatauluja ei suunnitella ollenkaan. Opettajan ja valmentajan tehtävä kuitenkin on pystyä arvioimaan urheilijan tai muusikon taitotaso valitessaan harjoituksia (Forsman & Lampinen 2008, 21).

6.3 Harjoittelun yhtäläisyydet ja erot

Lahjakkuudella pääsee molemmissa lajeissa tiettyyn pisteeseen, mutta sen jälkeen kehitykseen vaaditaan laadukasta harjoittelua (Forsman & Lampinen 2008, 13). Urheilijalle kehon lämmittely ja venyttely ovat itsestään selviä harjoittelun osia, jotka jokaisen muusikon tulisi lisätä harjoituksiinsa. Urheilijoiden har-

joitusohjelmat suunnitellaan henkilökohtaisten vaatimusten pohjalta (Forsman & Lampinen 2008, 10). Tähän tulisi panostaa musiikkipuolella enemmän, jotta harjoiteltaisiin suunnitellusti juuri sitä soiton osa-aluetta, mikä vaatii kehittymistä.

Mentaaliharjoittelu on lähtöisin urheilun puolelta ja sitä on jo jonkin verran käytetty musiikin puolella. Tosin sitä ei aina opeteta niin paljon kuin voisi olla hyödyllistä (Äijälä 2004, 6). Ennen kilpailuja urheilijat harjoittelevat mahdollisimman lähellä kilpailuolosuhteita (Paull & Harrison 1997, 108). Myös muusikot pyrkivät testaamaan konserttisalien akustiikkaa, mutta aina se ei ole mahdollista ennen esiintymistä. Suurin osa harjoitustiloista on pieniä ja akustiikaltaan vajavaisia.

Huippu-urheilija (2014, sähköpostihaastattelu) painottaa lepopäivien merkitystä. Myös harjoittelusuunnitelmaa muutetaan, jos koetaan, että väsymys aiheuttaa riskejä. Hän painottaa harjoittelun laatua ja kertoo harjoittelevansa 2-3 tuntia päivässä. Lepopäivien lisäksi palauttava harjoittelu on tärkeää. Muusikoiden harjoitteluun ei ole vielä juurtunut samanlaisia käsitteitä. Enemmän puhutaan harjoiteltavasta materiaalista, eli tehdäänkö tekniikkaharjoituksia vai harjoitellaanko musiikkiteosta. Harjoittelun suunnitteluun ja jaksottamiseen voitaisiin kiinnittää paljon enemmän huomiota, jotta harjoittelu pysyisi kehon kannalta mielekkäänä.

Aiemmassa luvussa esittelin muusikoiden fyysisiä ongelmia. Myös urheilijat kärsivät loukkaantumisista ja vammoista. Esimerkkinä on Kuusiluodon (2013) Kalevaan kirjoittama artikkeli taitoluistelijoista. Parhaimmat lupaukset harjoittelevat jo kymmenvuotiaina 1-3 kertaa päivässä, kuutena päivänä viikossa. Heiltä odotetaan suuria, eli heistä ollaan kasvattamassa lajin huippuja jo pienestä pitäen. Suuri haaste onkin saada lahjakkaat nuoret pysymään ehjinä kovien harjoituspaineiden rinnalla. Vammoja ehkäisevä huoltava harjoittelu jää usein ajanpuutteen vuoksi luistelijoiden vastuulle. Lajiväki pohtiikin, mistä löydettäisiin resursseja tehdä kilparyhmiin valikoituneille lapsille lihastasapainokartoitus ja tutkia jalkojen rakennetta ja linjauksia, joiden perusteella voitaisiin ohjata yksilölliseen lihashuoltoon ja liikkuvuusharjoitteluun.

7 KYSELY OAMKIN MUSIIKINOPISEKELIJOILLE SOITTAMISEN FYYSISESTÄ KUORMITTAVUUDESTA

Opinnäytetyötä varten haluttiin kerätä aiheesta ajankohtaista tietoa suoraan musiikinopiskelijoilta. Kyselyn (LIITE 1) tarkoituksena on kartoittaa tämän hetkiä ajatuksia musiikinopiskelijoiden keskuudessa muusikoiden fyysisen kunnon ylläpitämisestä.

7.1 Kyselyn toteutus

Aineiston keruu toteutettiin verkkokyselyllä Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijoille tammikuussa 2014. Vastausaikaa jatkettiin helmikuun 2014 ensimmäisen viikon verran. Kysely toteutettiin Webropol-nettikyselyohjelmalla ja linkki kyselyyn lähetettiin ryhmäsähköpostilla saatekirjeen kanssa kaikille musiikinopiskelijoille.

Vastauksia saatiin 31 kappaletta. Kevätlukukaudella 2014 läsnä oleviksi opiskelijoiksi on ilmoittautunut 153 opiskelijaa. Lisäksi on 23 poissaolevaa ja kahdeksan musiikin erikoistumisopiskelijaa. (Moilanen 10.2.2014, sähköposti.) Yhteensä opiskelijoita on 184, jolloin vastausprosentti on 16,85 %. Vastausprosentti jää melko alhaiseksi, jolloin tulosten luotettavuudesta ei voi mennä takuuseen. Pieni vastausprosentti voi johtua monista tekijöistä: sähköpostit eivät tavoita kaikkia tai kiinnostus kyselyihin vastaamiselle on alhainen varsinkin, kun kyselyn tekijää ei kohtaa henkilökohtaisesti.

Kyseessä on yksittäistutkimus, joten tilastollisesta yleistettävyydestä ei voida puhua, mutta esille kuitenkin tulee selkeästi musiikinopiskelijoiden jakautuneet käsitykset. Kyselyn toteutuksessa hyödynnettiin aiemmin opittuja taitoja edellisen opinnäytetyön kyselyntoteutuksesta (Palomaa 2010). Kaikki vastaajat vastasivat täsmälleen samanlaiseen suomenkieliseen kyselyyn eli kysymykset oli standardoitu. Kyselyssä on käytetty niin avoimia, puoliavoimia ja monivalintakysymyksiä. Osittain kysymysten muodostamisessa käytettiin apuna Simulan kyselyä (2004). Kyselyyn vastaaminen vei vastaajalta 5-10 minuuttia ja kysely tes-

tattiin ennen lähettämistä. Kysely on toteutettu anonyymisti eli vastauksista ei selviä yksittäisen vastaajan henkilöllisyyttä.

7.2 Kyselyn tulokset

Kyselyn aineistoa on käsitelty osittain tilastollisesti ja muodostettu havainnollistavia taulukoita. Aineistoa pyritään kuvailemaan ja selittämään, jotta voitaisiin tuoda mahdollisimman monipuolisesti esille kyselyssä tärkeimmät ilmikeyneet asiat.

7.2.1 Sukupuoli ja ikäjakauma

Tähän kyselyyn vastasi 25 (81 %) naista ja kuusi (19 %) miestä. Voisi päätellä, että naisia aihe kiinnostaa enemmän, koska naisten on todettu kärsivän enemmän esimerkiksi yllirasitusvammoista. Toisaalta ei ole mahdollista vertailla vastaajien sukupuolijakaumaa Oulun ammattikorkeakoulun musiikinopiskelijoiden todelliseen sukupuolijakaumaan. Ei ole varmaa tietoa, onko naisopiskelijoita enemmän kuin miehiä.

Ikäjakauman perusteella aihe kuitenkin kiinnostaa kaiken ikäisiä. Eniten vastauksia kertyi 21–25-vuotialta, mikä kuvastaa hyvin keskimääräistä ammattikorkeakouluopiskelijaa.

TAULUKKO 1: Ikäjakauma

ikäluokka	lukumäärä	%
– 20	5	16
21–25	13	42
26–30	7	23
31-	6	19
yhteensä	31	100

7.2.2 Opinnot

Vastaajista viisi (16 %) soittaa orkesterisoittimia ja loput 26 (84 %) muita instrumentteja, joihin luetaan kitara, laulu, piano, urut tai pop/jazz-instrumentit. Tämän näkökulma on orkesterimuusikoita koskeva. Ei ollut mahdollista selvittää opiskelijoiden todellista instrumenttijakaumaa Oulun ammattikorkeakoulussa. Koska instrumenttien jakauma on merkittävästi muihin kuin orkesterisoittimiin painottunut, ei ole mielekästä vertailla orkesterisoitinten soittajia muiden instrumenttien soittajien kanssa. Suurin osa vastaajista on alkuvaiheessa tai keskivaiheessa nykyisiä opintojaan.

TAULUKKO 2: Suoritetut opinnot Oamkissa

suoritettuja opintoja	lukumäärä	%
< 25 %	11	35
25–75 %	12	39
>75 %	8	26
yhteensä	31	100

Vastaajat ovat opiskelleet vuodesta yhdeksään vuotta. Keksiarvoksi tulee 3,42 vuotta ja mediaaniksi kolme vuotta. Suurin osa vastaajista on toisen tai kolmannen vuoden opiskelijoita.

TAULUKKO 3: Meneillään oleva opiskeluvuosi

opiskeluvuosi	lukumäärä	%
1.	5	16
2.	7	23
3.	7	23
4.	3	10
5.	5	16
6.	1	3
7.	2	6
8.	0	0
9.	1	3
yhteensä	31	100

Tällä hetkellä opiskelevien opiskelijoiden koulutusohjelma on 270 op eli opintoaika on 4,5 vuotta. Lisäksi on mahdollista saada ainakin yksi lisävuosi opintojen päättämiseen. Tästä päätellen opiskelijat, joilla on menossa yli viides opiskeluvuosi, opiskelevat tällä hetkellä toista musiikinalan tutkintoaan. Vastanneista heitä on vain neljä (13 %) ja he ovat nykyisissä tutkinnoissaan joko keskivaiheessa tai loppuvaiheessa. He voivat olla myös erikoistumisopintojen suorittajia ja aikuisopiskelijoita, jolloin opintojen laajuus on 60–90 op.

7.2.3 Muusikon fyysinen jaksaminen

Vastanneista 26 (84 %) vastasi fyysisen jaksamisen askarruttaneen musiikkialalla. Tästä päätellen suuri osa musiikinopiskelijoista pohtii opinnäytetyön käsittelemiä aiheita ja opintojen aikana olisi tarvetta saada sopivaa tietoa niistä.

Sukupuolella näyttäisi olevan jonkin verran merkitystä kiinnostuksen suhteen, sillä vain kaksi (8 %) naisista vastasi tähän kysymykseen kieltävästi. Miehistä kieltäviä vastauksia tuli kolme (50 %). Sen sijaan iällä ei tuntunut olevan merkitystä, sillä ei-vastauksen valinneita oli jokaisesta muusta ikäryhmästä, paitsi alle 21-vuotiaista. Ei ole siis totta, että nuorimpia opiskelijoita kiinnostaisi soittamisen fyysinen puoli vähemmän kuin vanhempia. Opiskeluvuosilla voi olla jonkinlaista merkitystä, sillä neljä viidestä kysymykseen kieltävästi vastanneesta on nykyisten opintojensa alkuvaiheessa.

7.2.4 Muusikon työkyvyn kannalta tärkeitä asioita

Tämä oli pakollinen avoin kysymys kaikille vastaajille ja vastausten perusteella opiskelijoilla on yleisesti hyvää tietoa työkyvyn säilyttämiseen. Alla listaus vastaajien esille tuomista asioista. Ylhäältä alas listattuna yleiskäsitteet ja useimmiten mainitut.

- Kokonaisvaltainen hyvinvointi, joka jakautuu henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin
- Terveelliset elämäntavat, hyvä yleiskunto
- Säännöllinen, lempeä ja riittävä liikunta, lepo ja uni sekä terveellinen ruokavalio
- Venyttely
- Keskivartalon harjoittaminen
- Vapaa-ajan ja arjen tasapaino
- Harjoittelun tauotus
- Ergonomia, hyvät soittoasennot
- Hieronta
- Kuulonhuolto

7.2.5 Soitonharjoittelu

Päivittäiset harjoitusmäärät näyttävät olevan melko hyvässä tasapainossa. Suurin osa harjoittelee noin kaksi tuntia päivässä eikä yli viisi tuntia harjoittelevia opiskelijoita osallistunut kyselyyn. Kymmenen prosenttia vastanneista harjoittelee alle tunnin päivässä, mikä ei ollut odotettu vastaustulos.

TAULUKKO 4: Harjoitteluaika päivässä

tunteja noin	lukumäärä	%
>1	3	10
1	1	3
2	13	42
3	5	16
4	6	19
5	3	10
yhteensä	31	100

Kysyttäessä viikoittaista harjoitteluaikaa, hajontaa tuli selvästi enemmän. Vastauksia tuli kolmesta tunnista 30 tuntiin viikossa. Eniten vastauksia tuli kymmenelle tunnille ja 30 tunnille. Vastauksia 8-9 tuntia ei tullut yhtään.

TAULUKKO 5: Harjoittelu-aika viikossa

tuntia viikossa	lukumäärä	%
3–7	5	16
10–15	13	42
16–30	13	42
yhteensä	31	100

Vastausten perusteella voi päätellä, että harjoittelumäärät vaihtelevat suuresti päivittäin ja viikoittain ja muusikoille voi olla hyvin vaikeaa arvioida todellista työskentelymääräänsä. Kuinka paljon muusikot voisivat siis vaikuttaa itse harjoittelunsa suunnitteluun? Kiireisten viikkojen yhteydessä omaa harjoittelua tulisi keventää tai pitää kevyempi harjoitteluviikko rankan jälkeen.

Yhtäjaksoisen harjoittelun kesto vaihtelee myös paljon. Minimiarvo 20 minuuttia ja maksimi 120 minuuttia. Keskiarvo 48,23 ja mediaani 45 minuuttia. 58 % vastanneista harjoittelee maksimissaan 45 minuuttia, kerrallaan mikä on suositus. Vain neljä (13 %) vastanneista harjoittelee yli tunnin kerrallaan. Kolme heistä on naisia ja yksi mies. Kaksi heistä on opintojensa loppuvaiheessa ja yksi alku- ja yksi keskivaiheessa. Opiskelujen vaiheella tai iällä ei siis voida katsoa olevan vaikutusta harjoittelun tauotukseen.

TAULUKKO 6: Yhtäjaksoisen harjoittelun kesto

minuuttia	lukumäärä	%
20	4	13
30	6	19
40	2	6,5
45	6	19
50	2	6,5
60	7	23
>60	4	13
yhteensä	31	100

Kaikki vastanneista kertovat pitävänsä lepopäiviä harjoittelusta. Vain muutama vastanneista suunnittelee varsinaisesti lepopäivien pitämistä, mutta yleisesti ne osuvat viikonlopulle tai muun elämän menojen mukaisesti esimerkiksi reissujen

kohdille. Lepopäivät käytetään rentoutumiseen, muiden opintoihin liittyvien tehtävien tekemiseen tai liikkumiseen sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitoon. Muutama mainitsee tarpeen saada ajatukset pois musiikista ja kehittymisen mikä tapahtuu myös ollessa erossa harjoittelusta.

7.2.6 Suhde liikuntaan

Vastausvaihtoehdoissa oli ensimmäisenä eräässä t-paidassa nähty teksti ”Musiikki pelasti minut liikunnalta” (Bärlund 2010, 13). Kukaan vastaajista ei kuitenkaan valinnut tätä vaihtoehtoa, eli liikunta koetaan kuuluvaksi jokaisen muusiikon elämään. Suurin osa kuvailee olevansa hyötyliikkuja.

TAULUKKO 7: Suhde liikuntaan

Suhde liikuntaan	lukumäärä	%
”Musiikki pelasti minut liikunnalta”	0	0
Himourheilija	3	9
Silloin tällöin	8	26
Hyötyliikkuja	12	39
Muu	8	26
yhteensä	31	100

Osa vastanneista kertoi liikkuvansa säännöllisesti, mutta eivät katsoneet olevansa himoliikkuja. Monilla on vaihtelevia kausia liikunnan suhteen eli joskus tulee enemmän taukoa liikunnasta ja toisinaan innostutaan liikkumaan säännöllisesti.

Vastaajista 25 (81 %) haluaisi panostaa nykyistä enemmän fyysiseen hyvinvointiinsa, mutta suurimmaksi esteeksi koettiin ajanpuute (18 vastaajaa). Rahalla oli jonkin verran vaikutusta. Muiksi syiksi kerrottiin laiskuus ja motivaatio-ongelmat, sairastelu ja väsymys. Lenkkiseurasta olisi hyötyä motivoimaan ja joskus pimeät ja kylmät kelit eivät houkuttele. Sopivan lajin löytäminen vaikuttaa myös.

7.2.7 Soittamisesta johtuvia ongelmia

Vastaajista jopa 23 (74 %) kertoo kärsineensä jonkinlaisista soittamiseen liittyvistä fyysisistä ongelmista. Yksi kahdeksasta vastaajasta, jotka eivät ole kärsineet ongelmista tai vaivoista, kertoo tietoisesta ongelmia ehkäisevästä toiminnasta. Suurin osa ongelmista on muusikoille tyypillisiä rasitusvammoja yläraajoissa ja niska-hartiaseudun sekä selän kipuja.

7.2.8 Opiskelijoiden ajatuksia musiikin koulutusohjelmaan kuuluvasta kehonhuollosta

Vain muutaman mielestä pakollista liikuntaa ei tulisi lisätä opintojen yhteyteen. Suurin osa kuitenkin toivoisi opintosuunnitelmaan liittyvän enemmän liikuntaa tällä hetkellä jo pakollisen muusikon hyvinvointi -kurssin ohella. Ehdotuksina tuli monia erilaisia liikuntalajeja ryhmälajeista ohjattuun venyttelyyn, sekä yleistä kehonhuoltoa. Myös liikuntamahdollisuuksien ja hierontapalveluiden tuominen lähelle opiskeluyksikköä auttaisi ja osa suostuisi maksamaan opiskelijahintaa kursseista. Suurin osa vastanneista piti ideasta päästä muusikoihin erikoistuneen fysioterapeutin vastaanotolle tarvittaessa.

7.2.9 Opettajan vaikutus

Noin kymmenen (32 %) vastaajista ei ole puhunut opettajansa kanssa soiton/laulun fyysisestä kuormittavuudesta tai liikunnan merkityksestä. Loput vastaajista ovat puhuneet ainakin jonkin verran enimmäkseen oikeanlaisista ergonomisista asennoista ja venyttelyn merkityksestä ja yleisestä hyvästä kunnosta sekä harjoittelun tauottamisesta. Osa mainitsi saaneensa apua opettajiltaan ongelmien ilmaannuttua, mutta ennen tätä he eivät olleet keskustelleet asiasta.

7.2.10 Muusikon hyvinvointi -kurssi

Vastaajista 21 (68 %) oli osallistunut Oulun ammattikorkeakoulun muusikon hyvinvointi -kurssille, kolme (10 %) muulle vastaavalle kurssille ja yksi vastaajista Oamkin kurssin lisäksi muulle vastaavalle kurssille. Kuusi (19 %) vastaajista ei ollut osallistunut minkäänlaiselle kurssille. Tämä voi johtua siitä, että kurssi ei ole ollut kaikille vastanneille pakollinen, tai he eivät ole vielä suorittaneet sitä, vaikka se tulisi suorittaa ensimmäisen vuoden aikana.

7.2.11 Yhteenveto

Tämän kyselyn avulla saatujen vastausten perusteella musiikinopiskelijat ovat kiinnostuneita omasta hyvinvoinnistaan. Opinnot kuitenkin pitävät muusikot kiireisinä ja liikunnalle ei löydy niin paljon aikaa kuin toivoisi. Osittain ongelman voisi ratkaista opintoihin kuuluva pakollinen liikunta, ja jo syntyneisiin vaivoihin saataisiin nopeasti apua muusikoihin erikoistuneelta fysioterapeutilta. Suurin osa on kärsinyt jonkinlaisista soittamiseen liittyvistä fyysisistä ongelmista, mutta tietoutta kehonhuollosta ja järkevästä harjoittelusta on silti suurimmalla osalla.

8 POHDINTA

Tämä on kolmas kirjallinen lopputyöni. Tiesin siis jo aloittaessani, mihin olin ryhtymässä, mutta silti olisin lopulta halunnut käyttää enemmän aikaa vain tämän työn parissa. Pidän opintojen antamasta mahdollisuudesta perehtyä syvällisemmin johonkin tiettyyn itseä kiinnostavaan aiheeseen ja etsiä tietoa ja kirjoittaa siitä. Toisaalta opinnäytetyö ei ole laajuudeltaan niin suuri, että olisi aina mahdollista perehtyä aivan kaikkeen aiheeseen liittyvään, niin kuin tässä tapauksessa. Jostain on aina karsittava ja itse pyrin karsimaan pois sellaiset osat alueet, joista tuntui löytyvän eniten materiaalia, jotta en tuottaisi jotain jo olemassa olevaa.

Koko prosessin aikana olen keskustellut paljon ihmisten kanssa opinnäytetyöni aiheesta. On syntynyt mielenkiintoisia keskusteluja ja jokaiselta keskustelijalta olen saanut omaa näkökulmaa ja vinkkejä lähteistä. Suurin osa muusikoista on ollut kanssani samaa mieltä siitä, että aihe on tärkeä.

Lisäksi olen kohdannut useita muusikoita, jotka jo kärsivät ongelmista tai ovat kärsineet niistä. Se huolestuttaa minua, ja itsekään en ole prosessin aikana täysin ongelmitta selvinnyt. On ristiriitaista kirjoittaa hyvästä ergonomiasta ja kehonhuollon tärkeydestä samalla kun aikataulut ovat itsellä niin kiireiset, että viettää suurimman osan ajasta kannettavan tietokoneen edessä kirjoittaen kädet kipeinä, jotta saisi tämän työn ajallaan valmiiksi.

Toisaalta olen huomannut työn edistyessä, miten paljon merkitystä kaikella soittamisen ulkopuolisella toiminnalla on itse soittamisen onnistumisen kannalta. Kun muistaa levätä ja syödä riittävästi, on energiaa niin liikunnalle kuin soittamiselle. Nykymaailmassa esimerkiksi kädet joutuvat lähes jatkuvalla rasitukselle kirjoittaessamme tietokoneella tai räplätessämme niskat mutkalla älypuhelimia. Ihmiset istuvat paljon työskennellessään ja matkoillaan työpaikoille. Osittain omaan kehonkäyttöön voi vaikuttaa itse valitsemalla esimerkiksi portaat hissin sijaan tai kulkemalla lyhyemmät matkat pyörällä tai kävellen tai harjoitella soittoa enimmäkseen seisten. Minua huolestuttaa myös se, jos lapset eivät jaksaisista soittotuntiansa aikana, koska ovat jo niin totutettuja jatkuvaan istumiseen.

Vähitellen kiinnostus omaa hyvinvointia kohtaan tuntuu kuitenkin kasvavan ja myös esimerkiksi musiikkilääketiede tuntuu olevan jatkuvassa kehityksessä. Muusikot alkavat olla entistä tietoisempia kehostaan ja työnsä asettamista vaatimuksista. Kuitenkin toivoisi, että tulevaisuudessa kaikilla olisi niin paljon tietoa, että muusikot säästyisivät soittamisesta johtuvilta fyysisiltä vaivoilta, jotka on mahdollista ennaltaehkäistä. Ehkä myös asenteiden tulisi osittain muuttua, jotta kaikki ottaisivat tosissaan omasta kehostaan huolehtimisen tärkeyden ja kunnioittaisivat kehoaan levolla silloin, kun se sitä vaatii.

Opinnäytetyötä kirjoittaessani mieleeni on noussut erilaisia tulevaisuuden näkymiä. Pakollisen liikunnan toteuttaminen musiikin koulutusohjelmassa voisi olla yksi helpoimmin toteutettavista, vaikka koulutusohjelmassa karsitaan jatkuvasti kaikesta. Lisäksi olen pohtinut mahdollisuutta musiikinopiskelijoiden joko pääsykokeiden yhteydessä tai opintojen alussa tehtävään kuntotestiin, jonka perusteella määräytyisi opintojen aikainen liikuntavaatimus. Mielenkiintoista olisi myös päästä toteuttamaan kuntotestejä ammattimuusikoille. Puolustusvoimilla soittokuntaan töihin pääsyn vaatimuksena on vielä toistaiseksi muiden vaatimusten lisäksi Cooper-juokсутestissä 2600 metriä 12 minuutissa, mikä on sama naisille ja miehille. Ehkä tässä ollaan oikealla suunnalla, mutta vaatimuksia tulisi uudelleen jonkin verran suhteuttaa työnkuvaan.

Yksi tämän työn tarkoitus oli selvittää, kuinka hyvää peruskuntoa soittaminen oikeasti vaatii. Tieteellisesti tätä oli mahdotonta tämän työn puitteissa selvittää ja selkeää arviota ei kirjallisesta materiaalista ollut löydettävissä. Mitä paremmissa fyysisessä kunnossa on, sitä helpommaksi soiton pitäisi käydä, kun kroppassa kaikki toimii oikein. Jokaisen keho on kuitenkin niin yksilöllinen, että yleistäminen on mahdotonta.

Tämän opinnäytetyöprosessin aikana oma tietouteni on kasvanut valtavasti ja olenkin löytänyt moniin kysymyksiini vastauksia. Olen esimerkiksi joutunut muuttamaan omia liikuntatottumuksiani, kun totesin omien lajieni olevan liian rasittavia käsilleni. Aion myös jakaa oppimaani tietoutta eteenpäin kollegoilleni ja omille oppilailleni. Haluan pitää huolta heidän soittoasennoistaan, vaikka heistä ei ammattilaisia tulisikaan. Tunneilla aina pysähdytään, jos oppilas valit-

taa esimerkiksi oikeaa kättään, joka joutuu kannattelemaan koko klarinetin painon ja aiheuttaa usein ongelmia.

Yksi suuri haaste muusikoilla ja varsinkin opiskelijoilla on arjen aikatauluttaminen. Se oli myös yleisin syy siihen, ettei pystytä pitämään fyysisestä kunnostaan niin paljon huolta kun haluaisi. Työ ja opiskeluun liittyvä työskentely on monilta osin vaihtelevaa, mikä tuo siihen mielenkiintoa, mutta myös vaikeuttaa aikataulutusta ja säännöllisyydessä pysymistä. Se lisää stressiä, kun tuntuu, että jatkuvasti pitäisi olla tekemässä jotain. Ehkä omasta kehosta huolehtiminen ei tällöin nouse kiireellisyydessä ylimmälle sijalle ja painetaan pitkää päivää kehoa kuormittaen. Kuten haastattelemani muusikko sanoi, yhteiskunta ja ympäristö kannustavat suorittamiseen, joten ehkä jonkun pitäisi alkaa hillitsemään tahtia.

Uskon, että tästä opinnäytetyöstä on hyötyä usealle muusikolle. Itse ainakin pohdin aiempaa tarkempaa omaa kehonkäyttöäni. Haluaisin oppia myös paremmin suunnittelemaan omaa soitonharjoittelua, ja sen kautta nousta parhaaseen mahdolliseen soittokuntoon saavuttaakseni tavoittelemani orkesteripaikan. Se ei tosin aina ole ainoa seikka, joka ratkaisee orkesteripaikan saamisessa, sillä aina tarvitsee myös hiukan onnea.

Toivon, että muusikoilla olisi aikaa pysähtyä pohtimaan omaa hyvinvointiaan, eikä kehoa altistettaisi liian raskaalle kuormitukselle. Jokaiselle muusikolle oma instrumentti on todella tärkeä, ja sen kunnosta pidämme hyvää huolta. Loppujen lopuksi keho on tärkein instrumenttimme ennen soitinta.

LÄHTEET

- Apulanta.fi. 2009. Työterveyslaitos & Apulanta presents. Rokkarin työ on raskasta. Hakupäivä 26.12.2013, <http://www.apulanta.fi/fin/?sivu=tiedotukset&id=78>.
- Arjas, P. 2001. Iloa esiintymiseen. Muusikon psyykinen valmennus. 2. painos. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Bärlund, D. 2010. Ergonomiaa pianonsoiton opettajille. Metropolia ammattikorkeakoulu. Musiikin koulutusohjelma. Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö.
- Eskelinen, S. & Kokko, K. 2009. ” Sellanen ergonominen setuppi tuntuu hyvältä” - Tapaustutkimus rumpalin fyysisestä kuormittumisesta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Forsman, H. & Lampinen, L. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Hyry-Beihammer, E. K., Joukamo-Ampuja, E., Juntunen, M.-L., Kymäläinen, H. & Leppänen, T. 2013. Instrumenttiopettaja oppilaan kokonaisvaltaisen muusikkouden kehittäjänä. Teoksessa Juntunen, M.-J., Nikkanen, M. & Westerlund, H. (toim.) Musiikkikasvattaja. Kohti reflektiivistä käytäntöä. Jyväskylä: PS-kustannus, 150–182.
- Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus – Eväät energiseen elämään. Lahti: VK-Kustannus.
- Joukamo-Ampuja, E. & Heiskanen, J. 2014. Harjoittelun suunnittelu - Päivärytmitys, viikkorytmitys. Hakupäivä 13.4.2014, <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=41&la=fi>.
- Kagevama, N. 2014. How Many Hours a Day Should You Practice? Hakupäivä 3.1.2014, <http://www.bulletproofmusician.com/how-many-hours-a-day-should-you-practice/>.
- Karlson, A. 2008. ”Vara on viisautta eikä vahingon enne”. Ennalta ehkäisy on parasta hoitoa muusikon ammattivaivoihin. Muusikko 1/2008, 17.
- Keränen, K. 2009. Kivuton muusikko – totta vai tarua? Ravinnon, liikunnan, harjoittelun ja levon merkitys muusikon terveydessä. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Musiikin koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Kukko, P. 2006. Muusikkona Kelan kuntoutukseen. Lähes terveille, freelancereillekin ja maksutta. Muusikko 1/2006, 22.
- Kunnallinen kuukausipalkkaisten muusikkojen virka- ja työehtosopimus 2014–2016. 2014. Hakupäivä 14.3.2014, http://www.muusikkojenliitto.fi/wp-content/uploads/pn2510132_sml14sopimus.pdf.
- Kuusiluoto, H. 2013. Suurin haaste pysyä ehjänä. Kaleva 19.10.2013, K1 17.
- Lapmela, R. K. 2005. Ars longa, Vita brevis. Taide pitkä, elämä lyhyt. Muusikko 11/2005, 14–15.

- Lumio, J. 2012. Nuhakuume, flunssa. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Helsinki: Kustannus Duodecim Oy. Hakupäivä 13.4.2014, http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_haku=flunssa&p_artikkeli=dlk00590.
- Maijala, P. 2003. Muusikon matka huipulle. Soittamisen eksperttiys huippusoittajan itsensä kokemana. Helsinki: Sibelius-Akatemia. Väitöskirja.
- Moilanen, M., suunnittelija, Oulun ammattikorkeakoulu. RE: Musiikinopiskelijoiden lukumäärä. Sähköpostiviesti m0pahe00@students.oamk.fi 10.2.2014.
- Muusikon huoneentaulu. 2008. Muusikko 1/2008, 18.
- Nieminen, T. 2010. Kun soittaminen sattuu! Neuraalikudoksen ärsytyksen vaikutus sellonsoittoon. Metropolia ammattikorkeakoulu. Musiikin koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Palomaa, H. 2010. Mistä on suuret muusikot tehty? Tutkielma Tampere Filharmonian muusikoiden taustoista. Tampereen ammattikorkeakoulu. Musiikin koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Paull, B. & Harrison, C. 1997. The Athletic Musician. A Guide to Playing without Pain. Lanham, Maryland: The Scarecrow Press.
- Raeniemi, M. 2009. Muusikon fyysinen jaksaminen – opetuksessa, harjoittelussa ja esiintymistilanteissa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla. Opinnäytetyö.
- Samama, A. 2001. Vireästi musisoimaan! Soita ja laula ilman kipua ja särkyä. Suom. A. Helasvuo. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Simula, A-S. 2004. Omatoimisen liikeharjoittelun ja soittoergonomian ohjauksen vaikutus muusikon toimintahaittoihin. Kuopion yliopisto. Lääketiede. Syventävien opintojen kirjallinen työ.
- Suomen Veteraaniurheiluliitto. 2013. Perustietoa SVU:sta ja jäseneksi hakemisesta. Hakupäivä 26.12.2013, <http://www.svu.fi/liitto/perustietoa-svu-sta-ja-jaseneksi/>.
- Tarhio, M. 2002. Oikeus työterveydenhuoltoon koskee muusikoitakin. Muusikko online 5/2002. Hakupäivä 2.2.2014, http://www.muusikkojenliitto.fi/muusikko/muusikko_2002/5_tyoterv.html.
- Tubiana, R. & Amadio, P. C. (toim.) 2000. Medical Problems of the Instrumentalist Musician. London: Martin Dunitz.
- Työeläke.fi. 2013. Joustava vanhuuseläke. Päivitetty 24.9.2013. Hakupäivä 21.12.2013, <http://www.tyoelake.fi/fi/erilaisiaelakkeita/vanhuuselake/Sivut/default.aspx>.
- Uusitalo, A. 2012. Palautuminen ja ylikuormitus tytöllä ja naisella. Teoksessa Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy, 183–206.
- Vastamäki, M. 1999. Muusikon käsi. Muusikko online 2/99. Hakupäivä 16.2.2014, http://www.muusikkojenliitto.fi/muusikko/muusikko_99/mus_kasi.html.
- Vastamäki, M. 2006. Aspen juhannuksena 2006: Lääketiedettä muusikon hyväksi. Muusikko 8/2006, 14–15.

Äijälä, M. 2004. Auttavat ajatukset – Muusikon mentaaliharjoittelu. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Musiikin koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Kuvalähteet

Kuva 1. Paull, B. & Harrison, C. 1997. The Athletic Musician. A Guide to Playing without Pain. Lanham, Maryland: The Scarecrow Press.

Kuva 2. ABC Bodybuilding. 2014. Backanatomy.

Hakupäivä 23.4.2014, <http://www.abcbodybuilding.com/backanatomy.jpg>

Sähköpostihaastattelut

Ylikuntoinen muusikko, 2014. päivämäärä 24.3.2014

Huippu-urheilija, 2014. päivämäärä 25.2.2014

KYSELY OAMKIN MUSIIKINOPISELUJILLOILLE SOITTAMISEN FYYSISETÄ KUORMITTAVUUDESTA

Tämä kysely toteutetaan opinnäytetyötäni varten. Siihen vastaaminen kestää 5-10 minuuttia. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja henkilöllisyyttäsi ei voida tunnistaa. Suuri kiitos kaikille kyselyyn vastanneille!

Heli Palomaa

1. Sukupuoli *

- Nainen
 Mies

2. Ikä *

- 20
 21-25
 26-30
 31-

3. Instrumentti *

- Orkesterisoitin
 Muu soitin/laulu

4. Opinnot. Kuinka suuren osan olet suorittanut opinnoistasi OAMKissa? *

- <25 % (alkuvaihe)
 25-75% (keskivaihe)
 >75% (loppuvaihe)

5. Monesko opiskeluvuotesi on tällä hetkellä menossa? *

Laske mukaan myös kaikki aiemmat musiikin ammattiopinnot.

_____. vuosi

6. Onko fyysinen jaksamisesi ja kunnossa pysyminen musiikkialalla askarruttanut sinua? *

Esimerkiksi muusikon työssä tarvitaan käsiä enemmän ja eri tavalla kuin muilla aloilla.

- Kyllä Ei

7. Mitä asioita pidät tärkeinä muusikon työkyvyn/oman työkykyä säilyttämisen kannalta? *

8. Paljonko käytät aikaa instrumenttisi/instrumenttiesi soittamiseen/laulamiseen arviolta? *

Harjoitukset, soittotunnit ja oma harjoittelu ym arvioituna tunteina. Tässä kohtaa älä huomioi mentaaliharjoitteluun tai muuhun ilman soitinta tekemääsi harjoitteluun käyttämäsi aikaa.

- a) päivässä? _____
b) viikossa? _____

9. Kuinka pitkän ajan harjoittelet yleensä ilman taukoja kerrallaan? *

_____ minuuttia

10. Pidätkö koskaan lepopäiviä harjoittelusta? *

- Kyllä
 En

11. Jos pidät lepopäiviä, oletko suunnitellut ne etukäteen? Miksi pidät niitä ja mitä teet harjoittelun sijaan lepopäivinä? *

12. Mikä on suhteesi liikuntaan? *

- "Musiikki pelasti minut liikunnalta"
- Jee, kivaa, olen himourheilija
- Silloin tällöin tulee jotain tehtyä, mutta ei kovin säännöllisesti
- Hyötyliikkuja
- Muu, selitä tarkemmin seuraavassa kohdassa.

13. Suhteesi liikuntaan

Jos valitsit edelliseen "Muu" tai haluat tarkentaa vastaustasi.

14. Tuntuuko, että haluaisit panostaa fyysiseen hyvinvointiisi nykyistä enemmän? *

- Kyllä
- Ei

15. Jos vastasit kyllä edelliseen, mitkä asiat estävät sinua panostamasta fyysiseen hyvinvointiisi?

- Raha
- Aika
- Muu, selitä tarkemmin seuraavassa kohdassa

16. Muut syyt

17. Oletko kärsinyt instrumenttiopintojesi aikana fyysisistä vaivoista, jotka liittyvät/joiden epäilet liittyvän instrumenttisi harjoitteluun? *

18. Pitäisikö mielestäsi ammattikorkeakoulun musiikin koulutusohjelmaan kuulua pakollista liikuntaa, kehonhuoltoa, muusikoihin erikoistuneen fysioterapeutin vastaanotto tai muuta vastaavaa? Kerro omat ideoitasi.*

19. Oletteko keskustelleet soittamisen/laulamisen fyysisyydestä tai liikunnan merkityksestä opettajasi kanssa? Mistä tarkalleen? *

20. Oletko osallistunut Muusikon hyvinvointi-kurssille tai muulle vastaavalle kurssille? *

- Kyllä, OAMKin kurssille
- Kyllä, muulle kurssille
- En ole osallistunut

21. Vapaa sana ja palautetta kyselystä
