



PIANISTIN RASITUSVAMMOJEN ENNALTAEHKÄISY

Julia Reinikainen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2010
Musiikin koulutusohjelma
Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto
Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU
Tampere University of Applied Sciences

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutusohjelma
Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto

REINIKAINEN JULIA:
Pianistin rasitusvammojen ennaltaehkäisy

Opinnäytetyö 57 s., liitteet 3 s.
Toukokuu 2010

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen kohteena on pianistin rasitusvammojen ennaltaehkäisy. Työn tarkoituksena on koota yhteen aiheesta kirjoitettua tietoa ja tuoda mahdollisimman monipuolisesti esille rasitusvammoja aiheuttavia tekijöitä sekä tapoja ennaltaehkäistä niitä. Vastuu rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä on sekä opettajalla että oppilaalla. Opettajan näkökulmaa tarkastellaan kyselyn kautta, joka kohdistui Tampereen ammattikorkeakoulun ammattiopiskelijoita opettaviin pianonsoitonopettajiin.

Tämä opinnäytetyö on tutkimusotteeltaan hermeneuttinen. Aiheesta julkaistuun kirjallisuuteen pohjautuen selvitetään, miten rasitusvamma kehittyy, mitkä psyykkiset ja fyysiset tekijät aiheuttavat rasitusvammoja ja mitä hyötyä psyykkisestä valmennuksesta on rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä. Lisäksi käsitellään pianonsoiton ergonomiaa, harjoittelua, tekniikkaa ja esiintymisjännitystä rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä näkökulmasta.

Kysely TAMK, Musiikin ammattiopiskelijoiden pianonsoitonopettajille on kvalitatiivinen tutkimus, minkä tutkimusaineisto koottiin avoimella kyselylomakkeella. Tutkimukseen osallistui viisi opettajaa, joten tutkimuksen tulokset eivät ole tästä syystä yleistettävissä. Ne kuitenkin kertovat TAMK, Musiikin ammattiopiskelijoita opettavien pianonsoitonopettajien tämän hetkisestä tietämyksestä rasitusvammoista ja niiden ennaltaehkäisystä.

Tutkimuksen mukaan TAMK, Musiikin pianonsoitonopettajat kantavat vastuunsa rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä, mutta lisäkoulutusta kaivataan sekä oppilaille että opettajille. Psyykkisen stressin ajateltiin olevan lopulta syynä rasitusvammojen yleisyydelle. Rasitusvammoille altistavat fyysiset tekijät, kuten liikunnan puute, staattinen soittoasento, huonot harjoittelutavat ja virheellinen tekniikka sekä psyykkiset tekijät, kuten stressi, perfektionismi ja huono itsetunto. Näiden tekijöiden tiedostaminen ja tunnistaminen on olennaista rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä.

Avainsanat: Rasitusvammat, piano, muusikot

ABSTRACT

Tampere University of Applied Sciences
School of Music
Degree Programme in Music
Music Pedagogue

REINIKAINEN JULIA:

The prevention of pianist's repetitive stress injuries

Bachelor's thesis 57 pages

May 2010

The subject of this bachelor's thesis is prevention of pianists repetitive stress injuries. The purpose of this study is to gather together information written on the subject and to bring out factors that cause injuries and ways to prevent them as versatile as possible. Both student and teacher have the responsibility in stress injuries' prevention. The teacher's perspective is discussed through a study that was directed towards piano teachers at the School of Music of Tampere University of Applied Sciences.

This bachelor's thesis is hermeneutical by its approach. The development of a stress injury, its psychological and physiological contributing factors and the help of psychological training against stress injuries are explained based on literature written on the subject. In addition, ergonomics of piano playing, practicing, piano technique and stage fright are discussed from the point of view of stress injuries prevention.

The enquiry for the piano teachers who teaches students aiming for a higher vocational diploma at the School of Music is a qualitative research, the material of which is gathered with a questionnaire. Five teachers were involved in the study, so the results of the study cannot be generalized. However, they do tell about the piano teachers' current knowledge at the School of Music about repetitive stress injuries and the prevention of them.

According to this study, piano teachers at the School of Music are responsible for prevention of the students repetitive strain injuries, but additional education is needed among both students and teachers. In the end, psychological stress was considered as the main cause of strain injuries. The main factors predisposing a pianist to stress injuries are physical factors as lack of physical exercise, static playing posture, bad training habits and defective technique as well as psychological factors as stress, perfectionism and bad self-confidence. Becoming aware of these factors is essential in the prevention of stress injuries.

Keywords: stress injury, piano, musician

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 PIANISTI JA KEHO.....	8
2.1 Pianonsoiton ergonomiaa.....	8
2.2. Alexander-tekniikka.....	9
2.3 Pidä huolta kehostasi!	10
3 PIANISTIEN YLEISIMMÄT RASITUSVAMMAT	13
3.1 Yläraajan kipuoireyhtymä.....	14
3.2 Rannekanavaoireyhtymä.....	14
3.3 Jännetulehdus.....	14
3.4 Rasitusvamman kehittyminen.....	15
4 RASITUSVAMMOJA AIHEUTTAVIA TEKIJÖITÄ	17
4.1 Staattinen rasitus	19
4.2 Perfektionismi	20
4.3 Soiton ulkopuoliset syyt	20
4.4 Miksi rasitusvammat usein uusiutuvat?.....	21
4.5 Opettajan rooli vaivojen ennaltaehkäisyssä.....	21
5 PSYKKISEN STRESSIN VAIKUTUS RASITUSVAMMOIHIN	23
5.1 Stressin määrittely.....	23
5.2 Stressin ilmeneminen eli stressireaktiot.....	23
5.3 Stressinhallintakeinot.....	24
5.4 Muusikon kokema stressi	24
5.5 Itsetunto	26
5.6 Mentaaliharjoittelusta apua psyykkiseen stressiin.....	26
6 HARJOITTELU	28
6.1 Harjoittelun kulku	28
6.2 Harjoittelun tekniikka	30
6.3 Terveellinen tekniikka.....	31
7 PSYKKINEN VALMENNUS.....	33
7.1 Hengitys	33
7.2 Rentoutus	34
7.3 Suggestio itsetunnon parantamisessa.....	35
7.4 Mentaaliharjoittelu.....	35
7.5 Mentaaliharjoittelu opetteluun apuna	36
7.6 Mentaaliharjoittelusta apua jännitykseen.....	37
7.7 Mentaaliharjoittelu fyysisen harjoittelun rinnalla.....	37
8 ESIINTYMISJÄNNITYS	39
8.1 Miksi jännittää?	39
8.2 Esiintymisjännityksen vaikutukset fyysiseen jännitykseen	40

8.3 Jännittäjätyypit.....	40
9 KYSELY PIANONSOITONOPETTAJILLE RASITUSVAMMOJEN ENNALTAEHKÄISYSTÄ	42
9.1 Tutkimusaiheen rajausta ja tutkimusongelmat.....	42
9.2 Tutkimusmenetelmät.....	43
9.3 Tutkimusaineiston kokoaminen	44
10 KYSELYN TULOKSET	45
10.1 Rasitusvammoja aiheuttavia tekijöitä	45
10.2 Itsetunto	46
10.3 Harjoittelu	46
10.4 Esiintymisjännitys.....	47
10.5 Opettajan vastuu rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä	48
10.6 Rasitusvammojen yleisyys.....	49
10.7 Yhteenveto	50
11 POHDINTA.....	51
LÄHTEET.....	55
LIITTEET	58

1 JOHDANTO

Pianistit ovat kärsineet erilaisista vaivoista ja vammoista läpi historian. Tunnetuista pianisteista mainittakoon Alexander Skrjabin, Sergei Rachmaninov, Clara Shumann ja Glenn Gould. Muusikoita, jotka kärsivät soittamisen tuomista fyysisistä ongelmista, pidettiin pitkään vähemmistönä. Totuus kuitenkin on, että suurin osa pianisteista kärsii uransa aikana ongelmista. Vaivoina ovat useimmiten käsien heikkous, kireydentunne, väsymys, jäykkyys, kivut ja lihaskrampit. Kuitenkin vasta viime vuosikymmeninä on ryhdytty tutkimaan enemmän muusikoiden vammoja.

Opinnäytetyöni aiheena on pianistien rasitusvammojen ennaltaehkäisy. Kiinnostuin aiheesta henkilökohtaisista syistä. Olen itse kärsinyt ammattiopintojeni alusta lähtien erilaisista vaivoista ja vammoista sekä käsissä että selän ja hartian alueella. Käytyäni vuosia fysioterapiassa, hieronnassa, kiropraktikolla sekä monilla muusikoihin erikoistuvilla lääkäreillä, päätin itse lähteä selvittämään mahdollisia syitä vaivoihini, jotka uusiutuvat monista hoitomuodoista huolimatta. Eniten mietitytti se, miksi sain rasitusvammoja, vaikka tekniikkani oli kunnossa ja harrastin liikuntaa säännöllisesti. Tutkittuani rasitusvammoja aiheuttavia tekijöitä aloin ymmärtämään syiden moninaisuutta ja tätä kautta opin myös paljon itsestäni. Prosessi oli pitkä, mutta tehokkaampi kuin kaikki läpikäymäni hoitomuodot.

Rasitusvammojen ennaltaehkäisy on laaja aihe, mutta siihen liittyvää kirjallisuutta on tarjolla varsin niukasti. Opinnäytetyöni tavoitteena on koota yhteen aiheesta kirjoitettua tietoa ja tuoda mahdollisimman monipuolisesti esille tekijöitä, jotka vaikuttavat rasitusvammojen syntyyn sekä asioita, joita tulee ottaa huomioon vammojen ennaltaehkäisyssä. Rasitusvammoille altistavat sekä psyykkiset että fyysiset tekijät. Näiden tekijöiden tiedostaminen ja tunnistaminen on olennaista rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä. Käsittelen aihetta sekä opiskelijan että opettajan näkökulmasta. Opettajan näkökulmaa tarkastellaan kyselyn kautta, missä selvitetään pianonsoitonopettajien tietämystä ja kokemuksia rasitusvammoista. Tutkimuksessani tutkimuskohteena ovat Tampereen ammattikorkeakoulun pianonsoiton ammattiopiskelijoita opettavat tai aiemmin opettaneet pianonsoitonopettajat. Yhdeksästä avoimesta kysymyksestä koostuvan kyselylomakkeen annoin henkilökohtaisesti viidelle opettajalle. Tutkimuksessa opettajilta kysyttiin muun muassa, mitkä tekijät aiheuttavat rasitusvammoja, mitä harjoittelussa ja

esiintymiseen valmistautuessa tulisi ottaa huomioon, kuinka he näkevät opettajan vastuun rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä ja mitä rasitusvammojen yleisyydelle voitaisiin tehdä. Opinnäytetyöni ja tutkimukseni tarkoituksena on herättää keskustelua aiheista, kuten onko tämänhetkinen 4,5 vuotta riittävä musiikin ammattiopintojen suorittamiseksi, pitäisikö musiikkipedagogin koulutukseen sisällyttää pakollisena aineena liikuntaa, ergonomiaa ja psyykkistä valmennusta ja tulisiko opettajien työhön suhtautua tulevaisuudessa eri tavoin.

Työssä esitellään rasitusvammojen syitä sekä fyysisestä että psyykkisestä näkökulmasta. Psyykkinen valmennus on osana työtäni, koska se tuo uusia näkökulmia rasitusvammojen ennaltaehkäisyyn ja toisaalta antaa apua rasitusvamman ja rasitusoireiden kanssa opiskeluun. Psyykkisen stressin vaikutusta rasitusvammoihin käsitellään omana lukunaan. Työstäni huomattava osa käsittelee psyykkisiä tekijöitä, koska olen itse huomannut, kuinka suuri vaikutus muun muassa stressillä ja huonolla itsetunnolla on vaivojen syntyyn ja pahenemiseen.

Opinnäytetyöni on tutkimusotteeltaan hermeneuttinen. Tarkastelen rasitusvammoja aiheuttavia tekijöitä eri näkökulmista tavoitteena ymmärtää ja tulkita tutkimuskohdetta. Lähdän työssäni liikkeelle pianonsoiton esittelystä fyysisenä tapahtumana. Käsitelen ensimmäisenä pianonsoiton ergonomiaa sekä oman hyvinvoinnin ja liikunnan merkitystä rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä. Tämän jälkeen esittelen pianistien yleisimpiä rasitusvammoja sekä niitä aiheuttavia tekijöitä. Kerron lisäksi hyvistä harjoittelutavoista ja esittelen lyhyesti Alexander-tekniikkaa, jota käytetään muun muassa vammojen kuntouttamisessa. Teoriaosuuden lopussa käsitelen esiintymisjännitystä ja sen vaikutuksia fyysiseen jännitykseen. Aiheen laajuuden ja luonteen takia olen halunnut pitää näkökulman käytännönläheisenä ja helposti lähestyttävänä ja siksi esittelen vain pinta-puolisesti eri rasitusvammoja ja niiden hoitoa.

Opinnäytetyöni toimii enemmänkin opasmaisena tiivistelmänä rasitusvammojen ennaltaehkäisystä tarjolla olevasta kirjallisuudesta kuin tieteellisenä tutkimuksena. Työhöni liittyvän tutkimuksen kautta haluan tuoda lisäksi uutta näkökulmaa rasitusvammojen ennaltaehkäisyyn. Opinnäytetyössäni pyrin löytämään vastauksen kysymyksiin: mitkä tekijät aiheuttavat rasitusvammoja, miten rasitusvammoja voidaan ennaltaehkäistä ja mikä on opettajan rooli rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä.

2 PIANISTI JA KEHO

Tässä luvussa luodaan katsaus pianonsoiton ergonomiaan ja esitellään pianonsoittoa fyysisenä tapahtumana. Soitonopetuksen ensimmäisinä vuosina oppilaalle opetetaan oikeaa soittoasentoa ja hyvää ryhtiä. Soittoasennon huomioiminen jää kuitenkin monesti vähemmälle opintojen edetessä, kun päähuomio siirtyy ilmaisuun ja teknisiin taitoihin. Pianonsoitossa (kuten myös muiden instrumenttien soitossa) kuitenkin juuri soittoasento vaikuttaa lihasten toimintakykyyn, sointiin ja tekniikkaan. Ergonomian lisäksi selvitetään kehosta huolta pitämisen ja oman kehon kuuntelemisen merkitystä rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä.

2.1 Pianonsoiton ergonomiaa

"Soittaminen ammattina sisältää vaikean ristiriidan. Soiton on kuulostettava ja näytettävä helpolta ja vaivattomalta, vaikka se vaatii äärimmäistä tarkkuutta, lihasten täydellisyyttä hipovaa koordinaatiota ja on raskasta ruumiillista työtä." (Blum & Peltomaa 2002.) Hyvä soittoasento mahdollistaa tuki- ja liikuntaelimestön luonnollisen toiminnan ja on siksi ratkaiseva tekijä kehon kuormituksen vähentämisessä.

Pianonsoitossa yhdistyy sormien liikkeet käsien, ylävartalon ja koko kehon liikkeisiin. Soitto vaatii suurta työtä käden pieniltä lihaksilta, koska ne koostuvat vain harvoista lihassäikeistä. Lisäksi käden lihakset vastaanottavat vähemmän verta kuin lihakset lähempänä sydäntä, koska niiden verisuonet ovat pienempiä. Tästä syystä käden lihakset ovat alttiimpia vammoille. (Bruser 1997, 67.)

Istuminen rasittaa kehoa, koska se koettelee jatkuvasti samoja lihaksia, jotka pitävät yllä asentoa. Pianistilla myös jalat ovat liikkeessä pedaaleja käyttäessä, joten asennon ylläpitäminen jää enemmän selkä- ja vatsalihasten harteille. Epämukava istuma-asento kasvattaa staattista (yksipuolinen ja toistuva) rasitusta koko kehon yläosassa ja myötävaikuttaa näin lihasten väsymiseen (Kaladjev 2000, 34). Istuminen paikoillaan kaksi tuntia on yhtä rasittavaa keholle kuin seisominen samassa asennossa yhtä kauan. Tämän takia lihakset tarvitsevat liikettä ja asennon vaihtelua, jotta ne eivät rasitu. Soittaessa onkin tärkeää antaa lihasten rentoutua lihassupistuksien välillä sekä käyttää hyväksi

koko kehoa pienen lihasryhmän sijasta. (Bruser 1997, 70–71.) Vatsalihakset auttavat ryhdin säilyttämisessä ja alaselän "hengittäminen" musiikin mukana auttaa pitämään soittoasennon dynaamisena. Jotkut pianistit laittavat vasemman jalan herkästi piano-tuolin alle, jolloin tasapainoa on vaikea pitää yllä. Kun jalat eivät ole pedaalilla on ne hyvä pitää tukevasti maassa, jolloin ne tukevat soittoasentoa.

Pään paino vastaa noin kymmentä prosenttia koko kehon painosta. Kun niska ei ole oikeassa asennossa eikä näin tue päätä, joutuvat hartiat koetukselle. Niskan ja hartioiden jännitys voi aiheuttaa puristusta hermoille, mikä taas aiheuttaa kipua tai tunnottomuutta käsissä ja sormissa. Erityisesti nuotteja lukiessa tulisi kiinnittää huomiota ryhtiin ja niskan asentoon. Hyvä ryhti on terveellisen soiton lähtökohta. Tällöin selkäranka tukee päätä ja hartioita, mikä antaa käsille ja lapaluille mahdollisuuden liikkua vapaasti. Kun lapaluut liikkuvat käsien kanssa, voimankäyttö jakautuu suuremmalle alueelle. Lapaluiden tukilihasten merkitys on suuri pianonsoitossa, koska käsivarsia kannatellaan jatkuvasti. Ryhdin ollessa hyvä rintaranka on auki ja sydämellä ja keuhkoilla on enemmän tilaa toimia. Tämän tuloksena veri ja happi pääsevät vapaasti virtaamaan lihaksiin. (Bruser 1997, 75–79.)

2.2. Alexander-tekniikka

Alexander-tekniikka on australialaisen Frederick Mathias Alexanderin kehittämä menetelmä, jolla voi parantaa oman kehon käyttöä. Vartaloa ja sen liikkeitä ajatellaan kokonaisuutena, jolloin kaikessa toiminnassa tärkeintä on niskan, selän ja pään edullinen suhde toisiinsa. Alexanderin mukaan jännitys niskassa, tai muualla kehossa, vaikuttaa puhumisen lisäksi seisomiseen, kävelemiseen, istumiseen ja hengittämiseen. Kun niska, selkä ja pää ovat oikeassa suhteessa toisiinsa, koko keho pääsee vapautumaan, eikä synny turhaa jännitystä. Vartalon ollessa koko ajan liikkeessä, pitää tämän suhteen olla dynaaminen. Alexander-tekniikka opettaa huomaamaan pahoja tapoja ja oppimaan pois näistä tavoista. Pääajatus on se, että mieli ohjaa kehoa. Muuttamalla ajattelua tai mielikuvaa, myös kehon käyttö muuttuu. (Lamminmäki 2009.)

Alexander-tekniikkaa käytetään vammojen kuntouttamisessa. Pianistit valittavat käden, ranteen ja käsivarren kipua, koska ovat tottuneet käyttämään kehoaan sopimattomasti. Monesti ongelmat tuovat mukanaan stressiä, joka aiheuttaa lisää jännitystä soittoon.

Alexander-tekniikan avulla opitaan uusi tapa havainnoida ja käyttää kehoa. Soiton kannalta oleellista on käden vapaa liikkuminen, rentous ja keveys. Alexander-tekniikka opettaa, kuinka suhteuttamalla keho oikein, käsi ja koko keho vapautuvat ja soinnista tulee rikkaampi. Tärkeää on keskittyä koko kehon käyttöön, eikä vain käteen, jolloin käden rentous voidaan yhdistää koko ylävartalon ja pedaalien käyttöön. Vähitellen pianisti oppii itse hallitsemaan kehoaan, jolloin hän voi keskittyä kuuntelemaan omaa soittoaan ja kehittämään sointiaan. (Adams 1995.)

Alexander-tekniikan opiskelu on pitkäjänteistä ja itsenäistä työtä. Opiskelu tapahtuu pienissä ryhmissä tai yksin opettajan kanssa. Alussa perehdytään kehon rakenteeseen, hengitykseen ja hengityslihaksiin, jolloin opitaan ymmärtämään, miksi kehon tasapaino ja vapaus on tärkeää lihasten ja hengityksen toiminnan kannalta. Samoihin asioihin palataan monesti myöhemmin harjoitusten parissa, jotta ne sisäistetään ja osataan yhdistää omaan kehon toimintaan. Oppiminen edellyttää oman kehon kuuntelemista ja havainnointia. Eri harjoitusten avulla haetaan kehon painopistettä ja opitaan rentouttamaan hengityslihakset sekä hartia- ja vatsalihakset. Ideana on sisäistää keholle edullinen asento, jolloin painopiste on lantiolla, hengitys kulkee vapaasti eikä lihaksissa ole tarpeetonta jännitystä. Kun samoja harjoituksia toistetaan viikosta toiseen, alkaa keho oppia pois huonoista tavoista ja oikeanlainen asento saadaan aina vähemmällä ajattelutyöllä. Seuraava ja haastavin vaihe on säilyttää tämä balanssi kehossa liikkeessä ja toimiessa sekä soittaessa. Mieli ohjaa kehoa, joten oppiminen vaatii mielen työtä ja keskittymistä sekä yksinkertaisesti muistamista tehdä tätä aivotyötä päivästä toiseen.

2.3 Pidä huolta kehostasi!

Rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä tärkeintä on oman kehon kuunteleminen ja siitä huolta pitäminen. Muusikon tulisi nähdä itsensä urheilijana, joka käyttää kaikkia lihaksiaan tehokkaasti sekä pitää kuntoaan yllä. Monesti muusikko kuitenkin harjoittaa vain soitossa käyttämiään lihaksia, jolloin hänen suoritustasonsa on alhainen ja kehonsa altis vammoille. Hyvä yleiskunto ei vielä riitä, vaan tärkeää on harrastaa liikuntaa säännöllisesti, koska joskus rasitusvamma voi johtua vain liikunnan puutteesta. Mitä paremmissa kunnossa kehon tasapainolihakset ovat, sitä vähemmän soittajan tarvitsee rasittaa soittolihasia. (Samama 2001, 19). Pianistilla etenkin selkä-, niska- ja rintalihakset rasittuvat helposti. Selkä- ja vatsalihakset pitävät soittoasentoa ja ryhtiä yllä ja siksi niiden

voimistaminen on tärkeää. Säännöllinen liikunta auttaa kehon epätasapainon korjaamiseen ja lisäksi lisää suorituskykyä.

Soittajan ylikunto on tyypillinen ilmiö ennen tärkeitä esiintymisiä tai tutkintoa. Tällöin harjoittelumäärä on usein kasvanut ja lihaksilla ei ole ollut aikaa palautua edellisestä rasituksesta ennen seuraavaa harjoittelua. Ylikunto aiheuttaa lihasten hitaampaa palautumista, kömpelyyden tunnetta soitossa sekä herkkyyden katoamista. Ylikunnosta palautuminen saattaa kestää kuukausista vuosiin, riippuen siitä, kauan harjoittelu on jatkunut ylikuormittavana. Tällaisessa tilanteessa harjoittelua tulisi vähentää. Riittävä uni, liikunta ja monipuolinen, terveellinen ruokavalio auttavat kehoa palautumaan. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2007.)

Aikaisemmat rasitusvammat lisäävät riskiä saada rasitusvammoja uudelleen. Rasitusvammasta johtuva pitkään jatkuva kipu voi johtaa lihaksen varomiseen, kompensoivien lihasten ylikuormitukseen, uusiin kipupisteisiin, liikerajoituksiin, lihasheikkouksiin sekä tekniikka- ja soittovirheisiin (Vastamäki, Pohjolainen & Juntunen 2002, 1587). On tärkeää, että rasitusvamman hoitamista jatketaan, kunnes soittaja on täysin vapaa kivusta ja vammautuneen ruumiinosan kestävyys, voima ja koordinaatio ovat palautuneet. Rasitusvammat, jotka on hoidettu vain sellaiseen kuntoon, että soittaja on taas pystynyt jatkamaan soittamista, uusiutuvat todennäköisesti erityisesti stressitilanteissa. (Norris 1993, 4.) Hoitona rasittuneille kudoksille ovat kevyt venyttely, kylmähoito ja lepo. Soittoharjoittelun tauotus, liian pitkien päivittäisten soittorupeamien lyhentäminen ja monipuolinen lihasten käyttö liikunnalla ehkäisevät oiretta tai sen uusiutumista. (Vastamäki ym. 2002, 1597.)

Koska soittamiseen liittyvät kivut ovat usein yhteydessä liialliseen lihasjännitykseen, vartalon ja nivelten väärään asentoon sekä soittajan ja instrumentin väliseen puutteelliseen ergonomiaan, on näihin asioihin puututtava. Lihasjännitystä vähennetään hieronnalla, fysikaalisella hoidolla sekä omatoimisella liikunnalla. (Vastamäki ym. 2002, 1600–1601.) Sopivaa liikuntaa muusikolle on esimerkiksi uinti, sauvakävely, tanssi, luistelu ja hiihto. Tärkeää on valita sellainen laji, missä soitossa rasittuvat lihakset eivät altistu staattiselle rasitukselle. Soitossa virheelliseksi muuttunut toiminta voidaan palauttaa normaaliksi ennen, kuin se aiheuttaa rakenteellisia muutoksia ja vaurioita, ja johtaa pahimmassa tapauksessa soittokyvyttömyyteen. Pienetkin päivittäiset palauttavat asiat ovat hyödyllisiä rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä. (Muusikoiden TULE-ongel-

mat järkyttävän yleisiä 2003.)

3 PIANISTIEN YLEISIMMÄT RASITUSVAMMAT

Tässä luvussa esitellään kolme pianistien yleisimmistä rasitusvammoista. Lisäksi kerrotaan, kuinka rasitusvamma syntyy ja kehittyy. Eri vammoja on lukuisia, mutta suurin osa niistä kehittyy rasituksesta soittajan käsivarsien niveliin ja lihaksiin. Monesti vammoille altistaa myös psyykinen stressi. Olennaista ennaltaehkäisyyn kannalta ei niinkään ole tuntea eri rasitusvammoja ja niiden oireita, vaan reagoida heti soiton aiheuttamaan kipuun tai tunnottomuuteen käsivarressa tai sormissa.

Rasitusvamma syntyy silloin, kun kudosta rasitetaan toistoliikkeillä yli sen fyysisen suorituskyvyn. Rasitusvammat kehittyvät matalalla työkuormituksella tehdyn toistoliikkeen seurauksena, joten ei tarvitse tehdä paljoakaan töitä saadakseen ongelmia. Sokeus kipuoireille on näin ollen kohtalokasta. Soitto rasittaa tuki- ja liikuntaelimistöä, koska soittoasento on hyvin staattinen ja sormien liikkeet nopeita ja toistuvia. Muita soittamiseen liittyviä vammoja ovat hermovammat. Ääreishermon pinnetila kaularangan ja kainalon alueella (*thoracic outlet syndrom* eli TOS) on hermovammoista yleisin muusikkojen keskuudessa. Se aiheuttaa käsien kipua ja voimattomuutta sekä puutumista etenkin käden yläasannoissa. Rasitusvammat ovat yksi hermojen pinnetiloja aiheuttava tekijä. (Meurman 1998, 18.)

Suurin osa pianistin soitosta aiheutuvasta rasituksesta kohdistuu käden niveliin (Mark 2009). Kipu voi tuntua tietyn sormen nivelessä ja sitä ympäröivässä lihaksessa. Yleistä on myös lihaksen jumiutuminen käsivarren tai hartioden alueelta, jolloin kyseinen lihas painaa hermoon ja tästä syystä käsi on voimaton ja sormet puutuvat. Tällaiset kivut eivät vielä välttämättä tarkoita sitä, että kyseessä olisi rasitusvamma. Jos kuitenkin kivusta huolimatta jatketaan soittoa, voi tilanne pahentua ja aiheuttaa rasitusvamman. Nykyään myös tiedetään, että yli puoli vuotta jatkuva kipu voi muuttua krooniseksi vaikka alkuperäinen syy poistuisikin (Antere 1998).

3.1 Yläraajan kipuoireyhtymä

Muusikon yläraajan kipuoireyhtymä alkaa useimmiten monien vuosien soiton jälkeen. Tyypillisiä oireita ovat käden kipu ja särky, joka estää käden käytön. Käsi on voimaton ja siksi arkiset askareet hankaloituvat. Ensioireet tulevat usein rankemman harjoittelun tai esityksen yhteydessä. Kipu alkaa kämmenestä ja käden selästä ja leviää siitä koko kyynärvarteen. Jatkossa oireet tulevat herkemmin ja lopulta vähäinkin soitto tuottaa kipua. Käsi oireilee myös väsymällä ja tuntumalla heikolta. Kipuoireyhtymään ei yleensä kuulu tunnottomuutta, käden liikerajoitteisuutta tai turvotusta. Psykkinen stressi altistaa kipuoireyhtymälle. Tällöin voi kehittyä noidankehä, jossa kipu lisää lihasjännitystä, käsivaivat lisäävät stressiä ja henkistä ahdistusta, joka taas lisää kipua. Kipuoireyhtymän edistymistä voivat lisäksi edistää ohjelmiston vaikeutuminen, opettajan vaihto, uusi soittotekniikka ja elämäntyylin muutos. (Vastamäki 1999.) Kipuoireyhtymä voi muuttua krooniseksi, niin kuin muutkin rasitusvammat.

3.2 Rannekanavaoireyhtymä

Rannekanava on ranteen kämmenpuolella oleva tila, josta kulkee kämmeneen verisuonia, jäniteitä ja medianus- eli keskihermo. Rannekanavaoireyhtymässä (toiselta nimeltään karpaalitunnelisyndroomassa) tämä kanava ahtautuu, jolloin hermo jää puristuksiin aiheuttaen peukalon sekä etu- ja keskisormen pistelyä ja puutumista. Rannekanavaoireyhtymä syntyy yleensä kanavassa kulkeviin niveliin kohdistuvista rasittavista ja toistuvista liikkeistä. Tällaisia liikkeitä ovat muun muassa ranteen nopea voimakas liike, kuten esimerkiksi toistuvia oktaaveja soitettaessa. (Mark 2009.)

3.3 Jännetulehdus

Jännetulehduksista yleisimpiä on jännetuppitulehdus, jännetulehdus ja jänteen ympärystulehdus. Jännetuppi ympäröi ojentaja- ja koukistajajäniteitä ranteen ja käden alueella. Jännetulehduksen ensimmäisenä vaiheena on tulehdusvaihe, joka alkaa heti ylläkirjituksen jälkeen ja kestää parista päivästä pariin viikkoon. Rasitus, suuri voiman käyttö ja kylmälähtö suurentavat tulehduksen riskiä. Oireina ovat kipu, turvotus ja kuumotus.

Seuraavaksi alueelle kehittyy arpea. Paranemisvaihe kestää 6-12 viikkoa, jolloin rasitusta on vältettävä. (Vastamäki 2005, 33.)

3.4 Rasitusvamman kehittyminen

Rasitusvamman kehittyminen alkaa pienellä kivulla käsivarressa, jonka ajatellaan usein olevan luonnollinen osa soittoa. Monet jatkavatkin harjoittelua pienestä kivusta huolimatta. Soiton tuottama fyysinen rasitus aiheuttaa heikkouden tunnetta käsissä, soittoa voi olla vaikea kontrolloida ja hallitsemattomuuden tunne koetaan usein teknisinä vaikeuksina. Nämä tuntemukset saavat soittajan usein muuttamaan tekniikkaansa sekä helpottamaan ohjelmistoaan ja lopulta soittomäärä vähentyy tai loppuu kokonaan. Kirurgian tohtori Hunter Fry jakaa rasitusvamman kehityksen viiteen vaiheeseen:

1. Kipu tuntuu vain yhdellä puolella ja vain soittaessa
2. Kipu tuntuu useammassa kohdassa soittaessa
3. Kipu tuntuu myös soiton jälkeen, joskus vaikeuttaen lihastoimintaa
4. Kaikki yllä mainitut, lisäksi useimmat arkitoiminnat aiheuttavat kipua ja lihaksissa esiintyy koordinaatio-ongelmia
5. Kaikki yllä mainitut, lisäksi kaikki arkitoiminnat aiheuttavat kipua ja lihasten toiminta on puutteellista. (Norris 1993, 6; Kaladjev 2000, 26.)

Ensirasitusoireet häviävät parin päivän levolla. Soittoa jatkettaessa kivusta huolimatta on tulehdus usein seuraava vaihe lihasten yllirasituksessa. Tulehdus aiheuttaa kipua ja turvotusta ja pahimmassa tapauksessa kudokset voivat vaurioitua. Tilanteen pahentuessa voi hermo jäädä puristukseen, jolloin kirurginen toimenpide on yleinen, mutta vain puolessa tapauksista palautuminen on täydellinen. *Focal Dystonia* eli muusikon kramppi on negatiivisen kehityksen ääripää, jolloin soitosta tulee lähes mahdotonta käsien äärimmäisen voimakkaan väsymisen sekä lihaskontrollin ja sormien liikkeiden nopeuden menettämisen vuoksi. Tahdosta riippumattomat lihastoiminnot kuten sormen äkillinen koukistuminen ovat tällöin yleisiä. (Kaladjev 2000, 27.)

Lihakset kiinnittyvät jänteillä käden liikkuviin osiin. Sormia liikuttavista lihaksista kulkeutuvat jänteet laajenevat ranteesta sormiin. Jänteiden verenkierto on rajallinen, mistä syystä jänteiden vahingoituessa niiden paraneminen on hidasta. Varsinkin pia-

nisteille jänteet ovat koko systeemin heikoin lenkki ja useimmat käden ja ranteen rasitusvammat johtuvat jänteisiin kohdistuvasta rasituksesta. Vamma voi syntyä myös lihakseen, mutta silloin paraneminen on paljon nopeampaa. (Mark 2009.)

Jänteet vahingoittuvat staattisesta rasituksesta tai hankauksesta lähimpiin luihin. Etenkin suurien soitujen ja oktaavien soitto rasittaa kättä, koska tällöin käsi on levittynyt asentoon, joka vaatii paljon pieniltä lihaksilta. Jatkuvan rasituksen seurauksena jänteet voivat repeytyä tai paksuuntua. Jännetuppi voi tuottaa ylimääräistä nestettä ja turvota tai pahimmassa tapauksessa tulehtua. Tulehdus rannekanavassa voi aiheuttaa painetta keskihermoon, mikä voi saada aikaan pistelyä ja tunnottomuutta peukalossa ja keskisormessa. Tämä on usein merkinä rannekanavaoireyhtymästä. (Mark 2009.)

4 RASITUSVAMMOJA AIHEUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Tässä luvussa esitellään syitä rasitusvammojen syntyyn monesta eri näkökulmasta. Rasitusvamman syitä on monesti vaikea löytää, koska syyt voivat olla sekä fyysisiä että psyykkisiä. Näiden lisäksi vammojen kehittymiseen vaikuttavat soittajan kehon rakenne sekä ympäristötekijät ja myös opettajalla on oma vastuunsa oppilaan rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä. Koska staattinen rasitus on yksi merkittävimpiä syitä rasitusvammaan, käsitellään sitä omana lukunaan. Lisäksi kerrotaan tarkemmin perfektionismista, rasitusvammoja aiheuttavista soiton ulkopuolisista tekijöistä ja siitä, miksi rasitusvammat usein uusiutuvat. Lopuksi käsitellään opettajan roolia oppilaan rasitusvamman kehittymisessä. Jotta rasitusvammoja pystyttäisiin ennaltaehkäisemään, on ensin tiedostettava ja ymmärrettävä rasitusvammoja aiheuttavien tekijöiden moninaisuus.

Neljäosaa muusikoista kärsii yläraajavaivoista ja diagnoosin tekemistä hankaloittaa se tosiasia, että kipuihin voivat vaikuttaa monet seikat yhtä aikaa. Syy voi olla tekniikassa tai kyse voi olla puhtaasti stressistä. (Ekstrand 2005.) Psykosomaattisia syitä rasitusvammoille ovat stressin lisäksi ramppikuume, ahdistuneisuus, huolet ja pelko, jotka johtavat usein fyysisiin vaivoihin, kuten kehon jännitystiloihin, käsien tärinään ja suorituskyvyn heikentymiseen (Kaladjev 2000, 35).

Noin 95 prosenttia pianistin vaivoista johtuu kehon väärinkäytöstä soittaessa (Mark 2001). Tekniset ongelmat voivat johtua soittajan ruumiinrakenteesta, instrumentin rakenteesta tai väärästä soittotavasta. Useimmiten syynä on liiallinen lihasjännitys, väärä vartalon ja nivelten asento tai huono ergonomia soittajan ja instrumentin välillä (Vastamäki 1999). Richard Norrisin (1993, 2–6) mukaan on olemassa ainakin kaksitoista tekijää, jotka altistavat muusikon rasitusvammoille. Nämä tekijät ovat:

1. Riittämätön fyysinen kunto
2. Äkillinen harjoittelumäärän lisääminen
3. Virheelliset harjoittelutavat
4. Tekniikkavirheet
5. Instrumentin vaihto
6. Riittämätön kuntoutuminen aikaisemmasta rasitusvammasta
7. Huono soittoasento sekä virheellinen kehon käyttö

8. Rasittavat soiton ulkopuolella tapahtuvat toiminnat
9. Anatomiset poikkeavuudet
10. Sukupuoli
11. Soittimen kunto
12. Ympäristötekijät

Kaladjev (2000) jakaa rasitusvammoja ja vaivoja aiheuttavat tekijät viiteen ryhmään:

1. Fyysiset tekijät, kuten soittoasento ja yleiskunto (esimerkiksi nivelten kunto)
2. Psykkiset tekijät, kuten psyykinen stressi, pelko, ahdistus tai muut emotionaaliset (tunneperäiset) vaivat, jotka usein liittyvät psykososiaalisiin ympäristötekijöihin kuten sosiaaliseen paineeseen.
3. Tiedot rakenteelliset tekijät, kuten esimerkiksi nivelten liikkuvuus, pienemmät kädet ja kapeat hermokanavat
4. Ajankäyttö
5. Soiton intensiivisyys. (Kaladjev 2000, 60–61.)

Markin (2001) mukaan rasitusvammat johtuvat pianisteilla rasittavasta soittotavasta. Mark esittää teoksessaan neljä syytä pianistien rasitusvammojen kehittymiselle. Ensimmäinen syy on kahden lihaksen samanaikainen supistus. Kun kättä liikutetaan kahteen suuntaan samanaikaisesti, tarvitaan kaksi lihasta, joista toinen liikuttaa kättä toiseen suuntaan ja toinen toiseen. Kun lihas supistuu, tarvitsee vastakkaisen lihaksen rentoutua ja pidentyä salliakseen liikkeen. Jos vastakkainen lihas pysyy jännittyneenä, niin molemmat lihakset supistuvat samanaikaisesti. Tämä rajoittaa tai estää liikkeen ja voi aiheuttaa rasitusvamman. Toinen syy on käden tai ranteen kankea tai hankala asento, mikä rasittaa jänteitä tehden liikkeistä vaikeampia ja tehottomampia. Kolmantena rasitusvammojen syynä on staattinen lihastoiminta ja neljäntenä liiallinen voimankäyttö soitossa, mikä lisää rasitusta lihaksessa. Voiman kaksinkertaistaminen jopa viisinkertaistaa rasituksen nivelissä. (Mark 2009.)

4.1 Staattinen rasitus

Staattinen rasitus syntyy yksipuolisista ja toistuvista käden liikkeistä soittaessa. Staattinen rasitus on merkittävä ja monitahoinen syy rasitusvammoille. Siihen ei kuulu liikettä lihaksessa, vaan se tarkoittaa lihaksessa olevaa jännitystä, mikä kasvaa ilman että lihaksen pituus muuttuu. Vastakohtana dynaamiselle lihastoiminnalle, staattinen toiminta rajoittaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa lihaksissa, jolloin kestävyys ja tarkkuus huononevat. Staattinen rasitus vaurioittaa lihasta, jolloin se väsyä helposti ja on kipeä. (Kaladjev 2000, 61–62.)

Staattinen rasitus voi johtua monista fyysisistä, sosiaalisista tai psykologisista tekijöistä. Kaladjevin (2000) mukaan fyysiset tekijät, kuten nopeasti toistuvat käden liikkeet, väärä soittoasento (käsivarret liian alhaalla/ylhäällä, huono ryhti, pään epäedullinen asento jne.), huono soittotekniikka ja harkitsematon soittotekniikan jäljittely johtavat fyysiseen stressiin, mikä aiheuttaa psyykkistä stressiä, joka taas aiheuttaa staattista rasitusta. Kuvio kulkee myös toisin päin; fyysinen stressi voi aiheutua psyykkisestä stressistä. Psyykkistä stressiä taas aiheuttavat muun muassa liian korkeat vaatimukset (perfektioismi), huono työllisyystilanne, suuri työtaakka, paine ja kilpailu, rajoittunut oma kontrolli ja oikeus omiin päätöksiin, huono itsetunto, sosiaalinen eristyneisyys, epäonnistumisen pelko, suorituspainet ja rasitusvammat. (Kaladjev 2000, 62–63.) Niinpä psyykinen puoli on huomattava puhuttaessa pianistien ja muusikoiden vaivoista ja ongelmista. Mielenkiintoista onkin, että kaikki vaikuttaa kaikkeen, ja kun kaiken tämän tuloksena kehittyy rasitusvamma, ei sen syytä osata aina miettiä tarpeeksi monelta kantilta.

Soittamiseen kuuluvat nopeasti ja jatkuvasti toistuvat liikkeet ja vaikeat staattiset käden asennot tekevät soitosta todella rasittavaa. Tällaiset staattiset liikkeet voivat johtaa pitkäaikaisiin ongelmiin niskan, selän, hartian ja yläraajojen alueella. (Musiikkilääketieteen erityispätevyys 2004.) Esimerkiksi yläraajan kipusyndrooman yhtenä syynä on aineenvaihduntatuotteiden kertyminen tauotta ponnistelemaan lihakseen (Vastamäki, Pohjolainen & Juntunen 2002, 1600). Fysioterapeutti Markku Riihisen mukaan "muusikko työskentelee usein fyysisen suorituskykynsä ylärajoilla, ja samanlaisina toistuvat liikkeet ja asennot jättävät vähitellen jälkensä tuki- ja liikuntaelimistön toimintaan. Suurin osa muusikoiden fyysisistä ongelmista on toiminnallisia, mutta ne voivat johtaa nuorillakin ihmisillä yllättävän lyhyessä ajassa pysyviin rakenteellisiin muutoksiin". (Muu-

sikoiden TULE-ongelmat 2003.)

4.2 Perfektionismi

Kaladjevin (2000, 87) mukaan perfektionismi saattaa olla psyykinen syy muusikon ammattiperäisille rasitusvammoille. Perfektionismilla tarkoitetaan tässä yhteydessä virheettömään ja täydelliseen musiikilliseen lopputulokseen pyrkimistä niin, että mitään täydellisyyttä huonompaa ei voida hyväksyä. Tällöin tilanteita missä muusikko saattaa osoittautua epätäydelliseksi vältetään, koska omaa epätäydellisyyttä voi olla vaikea käsitellä ja hyväksyä. Perfektionisti mittaa omaa arvokkuuttaan ansioidensa perusteella. Perfektionismi on tavallisempaa lahjakkaiden ja taitavien muusikoiden joukossa ja taiteelliset opiskelijat, erityisesti tytöt, kokevat herkemmin painetta ja jännitystä kuin muut opiskelijat. (Kaladjev 2000, 39.)

4.3 Soiton ulkopuoliset syyt

Joskus vaivat eivät johdu ollenkaan soitosta vaan esimerkiksi hennosta ruumiinrakenteesta tai nuorilla naisilla yleisestä nivelten löysyydestä (Vastamäki, Pohjolainen & Juntunen 2002, 1599). Synnynnäiset käden ominaisuudet kuten esimerkiksi käden koko, sormien pituus ja kyynärvarren kiertoliikkeen laajuus voivat vaikuttaa pianon-soittoon. Sormien nivelten taipuvuus on pitkälti synnynnäistä ja mahdollisuus vaikuttaa siihen ja tätä kautta käden ulottuvuuteen soittaessa on rajallista. (Kaladjev 2000, 35.) Merkittävänä käsivaivojen taustatekijänä on usein myös TOS-oireyhtymä.

Huono fyysinen kunto lisää vammautumisen riskiä. Nuori selviytyy hyvällä palautumiskyvyllään jonkin aikaa, mutta lenkkeily, uinti, voimistelu ja lihasvoiman kartuttaminen on tärkeä aloittaa jo ennen kuin oireet tulevat. Vastamäen (1999) mukaan rasitusvammojen kehittymistä voivat edistää myös ohjelmiston vaikeutuminen, opettajan vaihto, instrumentin vaihto, uusi soittotekniikka ja elämäntyylin muutos. (Vastamäki 1999, 22–23.)

4.4 Miksi rasitusvammat usein uusiutuvat?

Ensin on tärkeää pohtia miksi monet soittavat rasittavalla tavalla. Soittotekniikka pohjautuu monien vuosien harjoittelulle ja on pitkälti omalta opettajalta opittua. On siis hyvin pitkälle opettajasta kiinni, millainen tekniikka oppilaalle muodostuu. Lisäksi pianisti harvoin itse lähtee analysoimaan soittoaan, varsinkin jos tietoa hyvästä tekniikasta ei ole. Kun kappaleen soitossa tulee teknisiä vaikeuksia, yritetään niistä usein selvitä omin voimin kokeilemalla. Keho tottuu yhtä hyvin epäluonnollisiin kuin luonnollisiin liikkeisiin ja näin epäluonnollisista ja rasittavista liikkeistä voi tulla soittajalle luonnollisia. Se mikä tuntuu luonnolliselta voi olla käsiä rasittavaa ja aiheuttaa rasitusvamman. (Mark 2009)

Sosiaaliset paineet ja kova halu kehittyä sekä tulevat konsertit ja tutkinnot ajavat pianistin lisäämään harjoittelumäärää mahdollisista kivuista huolimatta. Monet pitävät kipuja luonnollisena osana soittoa eikä asiaan osata aina puuttua tarpeeksi ajoissa. Useimmiten rasitusvamman ilmaantuessa lähdetään hakemaan apua hierojalta, kiropraktikolta, fysioterapiasta, akupunktiosta ynnä muista hoitomuodoista, jotka kaikki voivat tuoda helpotusta vaivoihin, etenkin akuuttiin tilaan, mutta vain rajoitetussa määrin. Ne antavat keholle olosuhteet missä kehon oma paraneminen on mahdollista. Kuitenkin, jotta vaivat eivät uusiutuisi, tarvitsee pianisti ammattitaitoisen opettajan, joka opettaa hänelle terveellisempää soittotekniikkaa ja kehon käyttöä ja johdattaa pois aiemmista harmillisista tavoista. (Mark 2009.) Muutosta voivat tarvita soittajan soittoasennon ja soittotekniikan lisäksi elämäntavat. Tästä kerrotaan enemmän seuraavassa luvussa.

4.5 Opettajan rooli vaivojen ennaltaehkäisyssä

Saattaa olla, että opettajalla on paljon tietoa siitä, miten kuuluu harjoitella, miten voi lämmitellä ennen soittoa, lisätä kestävyyttä tai rentoutua. Nämä kaikki ovat tärkeitä asioita ja osana vaivojen ennaltaehkäisyssä, mutta ne ovat harvoin koko vastaus. Jos pitää riittävästi taukoja harjoittellessaan, lämmittelee hyvin ja pitää muuten huolta itsestään, mutta soittaa tavalla, joka on käsiä rasittavaa ja anatomisesti epäterveellistä, on tuloksena useimmiten rasitusvamman. Rasitusvammojen syynä ei siis ole huono lämmittely tai

tauoton harjoittelu vaan tekniikka ja jännittynyt soittotapa. (Mark 2009.) On tärkeä muistaa, että psyykkiset tekijät, kuten stressi ja jännitys, vaikuttavat osaltaan jännittyneeseen soittotapaan, joten vaikka tekniikka olisi kunnossa, voi jännitys itsessään tehdä soitosta kankeaa ja vaikuttaa näin soittotekniikkaan. Näin psyykkiset ja fyysiset tekijät kulkevat käsi kädessä.

On monia pianisteja, jotka soittavat epäsuotuisalla stressaavalla tavalla, mutta eivät koskaan kärsi käsivaivoista tai rasitusvammoista. Toiset ovat fyysisesti vahvempia kuin toiset ja siinä mielessä onnekkaita. Ei ole kuitenkaan mahdollista ennustaa, ketkä ovat tässä mielessä geneettisesti etuoikeutettuja. (Sen 1991.) Vaivoja saattaa alkaa ilmetä vasta kymmenien vuosien soittouran jälkeen, kun kehon palautumiskyky heikkenee. Tällöin oma soittotapa ja virheasennot ovat iskostuneet soittajan mieleen niin hyvin, että niiden korjaaminen on työlästä. Opettajan rooli ja vastuu vammojen ennaltaehkäisyssä on näin ollen suuri. On opettajasta kiinni, millainen tekniikka oppilaalle kehittyy. Laukkasen (2007) tekemän tutkimuksen mukaan opiskelijat toivovat opettajaltaan ohjausta soiton tekniikan lisäksi soiton ergonomiassa, kuten tarkkaavaisuutta oikean soittoasennon löytämisessä sekä ohjeita miten harjoitella oikein. Myös mentaaliharjoitteluun liittyvää ohjausta kaivataan. Lisäksi opettajilta odotetaan rasitusvammoihin liittyvää koulutusta, jotta he voisivat auttaa oppilasta mahdollisimman pitkälle ja tukea vammojen ehkäisyssä opintojen alusta asti. (Laukkanen 2007, 56–57.)

Opettajan ja oppilaan välinen suhde on tärkeä rasitusvammojen ennaltaehkäisyn kannalta. Oppilaan tulee kokea, että hän voi vaikeissa tilanteissa saada opettajaltaan henkistä tukea. Ongelmaksi voi kuitenkin muodostua opettajien vähäinen tieto rasitusvammoista ja niihin vaikuttavista tekijöistä kuten psyykkisestä stressistä ja ergonomiasta. Jos opettajalla ei ole henkilökohtaisia kokemuksia rasitusvammoista, hänen on usein vaikea ymmärtää ja auttaa erilaisista käsikivuista kärsivää oppilasta (Mark 2009).

5 PSYYKKISEN STRESSIN VAIKUTUS RASITUSVAMMOIHIN

Tässä luvussa selvitan psyykkisten tekijöiden, lähinnä psyykkisen stressin vaikutusta rasitusvammoihin. Stressin ohella käsittelen itsetunnon vaikutusta rasitusvammoihin. Keskityn stressin käsittelyyn, koska se on psyykkisistä tekijöistä ehdottomasti suurin rasitusvammoihin vaikuttava tekijä. Kerron mitkä asiat aiheuttavat stressiä muusikon työssä, miten stressi ilmenee sekä psyykkisesti että fyysisesti ja miten sitä voidaan hallita. Lopuksi kerron miten mentaaliharjoittelusta voi olla apua stressiin etenkin esiintymistilanteissa. Omien kokemusteni kautta olen huomannut, kuinka suuri vaikutus stressillä voi olla opiskeluun, hyvinvointiin ja erilaisten rasitusoireiden syntymiseen ja pahenemiseen.

5.1 Stressin määrittely

Stressi on epäsuotuisa, henkinen painekokemus, joka ilmenee psyykkisinä, fysiologisina tai käyttäytymiseen liittyvinä reaktioina. Stressi voi olla myös positiivista, jolloin se virittää ihmisen optimaaliseen suorituskyykyyn. Negatiivinen stressi syntyy siitä, kun yksilö ei kykene vastaamaan tilanteen asettamiin vaatimuksiin. Ihmiset sietävät stressiä hyvin yksilöllisesti. Stressinsietokyky on ylitetty, mikäli alkaa esiintyä oireita, kuten unettomuutta, päänsärkyä, jännittyneisyyttä tai sydämen rytmihäiriöitä. (Harra 2004, 6, 19, 23, 37)

5.2 Stressin ilmeneminen eli stressireaktiot

Harran (2004) musiikinopiskelijoiden epäsuotuisista stressikokemuksista tekemän tutkimuksen mukaan musiikinopiskelijoiden stressioireista 72 prosenttia on psyykkistä. Fysiologisten (kehollisten) oireiden osuus on 25 prosenttia ja käyttäytymiseen liittyvien reaktioiden osuus muutama prosentti. Fysiologisiin reaktioihin kuuluvat muun muassa hartiakivut ja -jännitys, erilaisia lihasjännityksiä ja puutumista, pulssin nousua ja rytmihäiriöitä. Käyttäytymiseen liittyviä stressireaktioita ovat muun muassa musiikillisen

suorituksen heikentyminen ja epäonnistuminen, harjoittelun kasvu ja tunne osaamisen heikentymisestä. Psykkisesti stressi vaikuttaa mielialaan, viretason ja motivaation laskuun ja aiheuttaa keskittymisvaikeuksia, jännittyneisyyttä ja masentuneisuutta. Lisäksi stressi vaikuttaa laajasti opiskelun ulkopuoliseen elämään. Myös opiskelun ulkopuolella stressireaktiot painottuvat psyykkisiin oireisiin. (Harra 2004, 109, 119, 121.)

5.3 Stressinhallintakeinot

Harra (2004) mainitsee tutkimuksessaan musiikinopiskelijoiden stressinhallintakeinoiksi hyvät sosiaaliset kontaktit, harjoittelun, mentaalisen valmentautumisen, nukkumisen lisäämisen, fyysisen harjoittelun lisäämisen ja rentoutumisen (Harra 2004 120, 122). Stressin hallinnassa ja vähentämisessä musiikin opiskelijat käyttävät eniten psykologisia keinoja. Sen jälkeen tulevat fyysiset ja sosiaaliset keinot. Hyvä itsetunto ja liikunta ovat keskeiset hallintakeinot, mutta stressin korjaamistilanteissa niiden rooli on vähäinen. Psykologisia hallintakeinoja ovat muun muassa motivoituminen, positiivinen ajattelu, keskittyminen esityksiin ja harjoitteluun, armeliaisuus omia heikkouksia kohtaan ja harjoittelutekniikka. Fyysisiä strategioita ovat liikunta, nukkuminen ja rentoutuminen. Sosiaaliin strategioihin kuuluvat muun muassa ystävien ja soitonopettajan tuki sekä perhe. (Harra 2004, 120.) Harran (2004) tutkimuksessa käy ilmi, että musiikinopiskelija valmentautuu koulutuksensa aikana usein huonosti kohtaamaan ammattimuusikon arkipäiväistä suorituspainetta ja esiintymisistä aiheutuvaa stressiä. Paineiden kanssa voi kuitenkin oppia elämään olemalla itselleen armollinen ja keskittymällä harjoitteluun. Liikunta on hyvä tapa purkaa stressiä, kunhan se ei rasita soittolihasia. Lisäksi osatavoitteiden asettaminen itselleen auttaa hallitsemaan opiskelua paremmin ja samalla motivoi harjoittelemaan.

5.4 Muusikon kokema stressi

Fyysinen ja psyykinen stressi ovat sidoksissa toisiinsa. Suurin osa muusikoiden stressistä on psyykkistä. Tutkittaessa rasitusvammojen syitä, täytyykin molemmat osatekijät ottaa huomioon. Harran (2004) mukaan stressikokemuksia syntyy musiikinopiskelijoille esiintymisjännityksestä, harjoittelusta, negatiivisesta arvostelusta, jatkuvasta

näytönpaikasta ja valmistumisen jälkeisestä ammattielämästä. Dewsin ja Williamsin (1989, 39) tutkimuksen mukaan stressi ja hermostuminen ennen esitystä ovat pahimmat painetta aiheuttavat tekijät (Arjas 2002, 58). Muusikoilla intensiivisyyttä vaativa harjoittelu on jatkuva prosessi. Tämän takia heillä on enemmän pysyvää stressiä kuin monien muiden ammattien edustajilla. (Kangas 2005, 12.)

Psyykinen stressi vaikuttaa huomattavasti ihmisen fyysiseen terveyteen ja täten se altistaa rasitusvammoille. Stressi voi aiheuttaa laajasti levinnyttä lihasjännitystä, joka vähentää lihasten koordinaatiota ja joustavuutta. Lisäksi stressi aiheuttaa fyysistä väsymystä ja fyysisten voimien loppumista (Kangas 2005, 12–13). Tilanteessa voi helposti kehittyä noidankehä, jossa kipu lisää lihasjännitystä, harjoittelun ja uralla etenemisen vaikeutuminen käsivaivojen takia lisää henkistä stressiä ja ahdistusta, joka taas lisää kipua ja niin edelleen (Vastamäki, Pohjolainen & Juntunen 2002, 1600). Yhteys stressin ja rasitusvamman välillä perustuu myös uskomukseen siitä, että pitkään jatkuva kova stressi vähentää ihmisen kykyä sopeutua vallitsevaan tilanteeseen ja selviytyä siitä (Kangas 2005, 13). Näin tuloksena saattaa olla rasitusvamma.

Kaladjevin (2000) mukaan rasitusvamma on usein tulosta musiikkikorkeakoulujen sisällä vallitsevasta kilpailusta opiskelijoiden välillä, ja yleensä se on myös syynä epäonnistumisille, eikä niinkään musikaalisten taitojen ja lahjakkuuden puute (Kaladjev 2000, 38). Epäonnistumisiin ja esiintymiseen liittyvästä stressistä kirjoittanut Butler (1995) jakaa stressin aiheuttajat ulkoisiin (ympäristön aiheuttamiin) ja sisäisiin tekijöihin. Sisäisiin tekijöihin lasketaan muun muassa huono itsetunto, huonot perhesuhteet ja musikaalisesti ei-aktiiviset vanhemmat (eivät laula tai soita jotain instrumenttia). Opiskelijat, jotka kärsivät molemmista stressitekijöistä, ovat epävarmoja ammattiuransa suhteen, kokevat itsensä yksinäisinä ja huonompina esiintyjinä ja kärsivät esiintymisestä varsinkin esiintyessään opiston seinien sisällä. Toinen ryhmä opiskelijoita elää melkein päinvastaisessa tilanteessa. Näillä henkilöillä on hyvä itsetunto, hyvät perhesuhteet ja toinen tai molemmat vanhemmat soittavat jotain instrumenttia tai laulavat. Jos joku heistä kokee stressiä, on se vain ulkoisista, ympäristötekijöistä johtuvaa. (Kaladjev 2000, 38–39.)

5.5 Itsetunto

Kuten aiemmin on todettu, huono itsetunto on yhtenä syynä rasitusvammojen kehittymiselle. Huono itsetunto luo stressiä ja vaikeuttaa soitonopiskelua. Etenkin esiintymistilanteissa itsetunnolla on suuri merkitys. Huonosti itseensä luottavat esiintyjät jännittävät enemmän ja kokevat arvostelun kohdistuvan omaan ihmisarvoonsa. Myös keskittyminen on vaikeampaa. Tällainen soittaja soittaa häpeillen omia surkeiksi luulemia taitojaan ja virheet koetaan raskaasti. (Arjas 2001, 60.)

Huono itsetunto hidastaa oppimista, koska omiin kykyihin ei uskota ja siksi opiskelu on hyvin stressaavaa ja paineet kovat. Tällainen tilanne on omiaan aiheuttamaan rasitusvaivoja lihaksissa. Usein käsivaivoja tulee vain siitä syystä, että oppilas ei halua soittaa tai esiintyä. Tähän on useimmiten syynä juuri huono itsetunto ja huonoksi luulemat omat taidot, minkä tuloksena motivaatio on vähissä ja harjoittelu pakkopullaa. Opettajan antama palaute on tärkeää, jotta oppilas saa mahdollisimman realistisen kuvan taidoistaan. Hän voi empaattisuudellaan vaikuttaa oppilaan itseluottamukseen soittamisessa ja esiintymisessä sekä siihen, millainen muusikkokuva (minäkuva) oppilaalle kehittyy ja miten hän suhtautuu esiintymisiin. "Myönteiset kokemukset kannustavista opettajista ja mukavista esiintymisistä vaikuttavat positiivisesti kasvuun ja kehitykseen" (Arjas 2002, 127). Opettaja on henkinen kasvattaja ja tuki oppilaan soittouralla.

5.6 Mentaaliharjoittelusta apua psyykkiseen stressiin

Psyykinen stressi ja ahdistuneisuus vähentävät valppautta ja havaintokykyä. Stressi sekä esiintymisjännitys lisäävät jännitystä soittoon ja altistavat näin soittajan rasitusvammoille. Stressi vaikuttaa myös motoriseen toimintaan siten, että erehdyksiä sattuu herkemmin, koordinaatiokyky heikkenee ja toiminta tulee epätarkaksi. Ahdistusta ja omaan itseen keskittyntä ajattelua on mahdollista vähentää muun muassa opettelemalla rentoutumaan ja liittämällä siihen mentaaliharjoittelua. Löytämällä itselle sopiva, ei pakonomainen rituaalikäyttäytyminen ja ajattelutapa ennen esiintymistä, on mahdollista jo etukäteen kehittää ahdistukselle vastakkaisia toiminta-ajatuksia. Mentaaliharjoittelulla voidaan "poiselää" vaikeita tunteita esiintymistilanteissa. Käytännössä tämä merkitsee esiintymisen aiheuttaman hermostuneisuuden vähentämistä ja stressi-

tilanteiden parempaa hallintaa. Mentaaliharjoittelulla muusikko pystyy vapauttamaan mielensä uusiin ajatuksiin ja tunteisiin, jolloin esimerkiksi epäolennaisten musiikin ympärillä olevien asioiden turha pohdiskelu voi loppua ja tilalle tulla positiiviseen lopputulokseen suuntautuvia ajatuksia. (Immonen 2007, 163–164.) Näin esiintymisjännityksen ja psyykkisen stressin usein pahentamia rasitusvammaoireita voidaan lieventää ja ehkäistä.

6 HARJOITTELU

Muusikon työ on paljolti yksin luokassa puurtamista ja monesti työn tohinassa ja kiireessä unohdetaan harjoittelun ilo ja saatetaan toistaa lukemattomia kertoja teknisesti vaikeita kuvioita muistamatta pitää taukoja tai tarkastaa soittoasentoa. Usein muusikko sortuu harjoittelemaan vai harjoittelun vuoksi ilman päämäärää. Juuri harjoittelu on kuitenkin muusikon tärkein työ ja siksi harjoittelutavat vaikuttavat suuresti rasitusvammojen syntyyn. Tässä luvussa kerrotaan siitä, miten tulisi harjoitella, miten harjoittelu tulisi jaksottaa ja mitä on hyvä harjoittelutekniikka.

Musiikin opinnoissa harjoittelun opetteluun ja sen mahdollisuuksien ymmärtämiseen ei käytetä riittävästi aikaa. Harjoittelun opettaminen painottuu enemmänkin alkeisopetukseen, jolloin samat harjoittelurutiinit saattavat jatkua aina ammattiopintoihin asti. Harjoittelutapojen rutinoituminen vähentää keskittymistä soittoon ja näin myös oppimista, koska asiat tehdään aina samalla tavalla samassa järjestyksessä. Tärkeää olisi muistaa, että harjoittelun tavoitteena on jonkin asian oppiminen. Kun harjoitteluun asetetaan päämääriä ja tavoitteita, pystytään tietoisesti keskittymään tiettyihin asioihin harjoittelusession aikana. Tavoitteet voivat olla pieniä, joko harjoittelupäivälle asetettuja tai pitkän ajan tavoitteita. Kun harjoittelua harjoittelee ja oppii näin tehokkaat työskentelytavat voi samat asiat oppia monta kertaa lyhyemmässä ajassa. Monipuolisesti eri harjoittelutapoja hyödyntäen ja harjoittelukohtia varioiden ehkäistään rasitusvammoja, koska kehon lihakset työskentelevät monipuolisesti eivätkä tällöin altistu staattiselle rasitukselle.

6.1 Harjoittelun kulku

Lämmittely on tärkeää ennen harjoittelua. Lämmittely koostuu lihasten jännittämisestä, rentouttamisesta ja venytyksestä (Samama 2001, 27). Pieni alkujumppa ja venyttely sekä rauhallinen aloitus ehkäisee mahdollisia vaivoja. Hyviä lämmittelyliikkeitä ovat käsien heilutukset ja pyörytykset, kyykkyynmeno ja käsien lihasten venytykset. Yli-
liikkuvista nivelistä kärsivä ei kuitenkaan saa venyttellä käden niveliä. Soittimen kanssa voi lämmitellä soittamalla aluksi helppoa musiikkia hitaammilla liikkeillä, jolloin var-

mistetaan hyvä soittoasento ja soittotekniikka.

Harjoittellessa tulee pitää vartin tauko 45 minuutin soiton jälkeen. Tällöin harrastetaan taukojumppaa. (Ekstrand 2005.) Lisäksi soiton aikana on hyvä kuunnella kehoa ja lopettaa soitto heti, jos tuntee kipua tai särkyä käsissä. Soittotaukoja voi pitää myös useammin, esimerkiksi viiden minuutin tauko 20 minuutin välein on sopiva soitettaessa fyysisesti vaativampaa musiikkia. Soittotauot ovat välttämättömiä, jotta lihakset pysyvät toimintakykyisempinä. (Porander 2006.) Vaativimmat kappaleet on hyvä ottaa esille harjoitteluajan puolivaiheilla, jolloin lihakset ovat lämmenneet, mutta eivät vielä väsyneet. Harjoittelu kannattaa niin kauan kuin jaksaa keskittyä, joten väsyneenä ei pidä harjoitella. Vaikeampia kohtia ei ole hyvä toistaa samalla tavalla moneen kertaan, vaan etsiä vaihtoehtoja ja harjoitella kohtaa esimerkiksi eri rytmeissä tai kädet erikseen. Harjoittelua tulee halutessaan lisätä kymmenen minuutin jaksoissa kolmena peräkkäisenä päivänä ja tämän jälkeen säilyttää harjoittelun määrä samana loppu viikko. Jos kädet alkavat oireilla, pitää harjoittelu lopettaa ja venytellä lihaksia kevyesti. (Farruque & Guymer 2007.)

Soittoa ei pidä lopettaa äkillisesti vaan vähitellen siirtyä soittamaan vähemmän vaativia kappaleita (Porander 2006). Harjoittelun jälkeen ei pidä unohtaa jäähdyttelyä. Jäähdyttely koostuu rentoutuksesta ja venyttelystä (Samama 2001, 27). Näin lihakset palautuvat rasituksesta normaalisti ja kuona-aineet pääsevät pois lihaksista. Soiton jälkeen käsien, selän, hartioiden ja kylkien venyttely ja tarvittaessa kylmähoito ovat hyväksi rasituneille kudoksille (Porander 2006). Harjoittelun jälkeen on hyvä myös harrastaa pientä loppuverryttelyä, kävellen ja hypellen. Loppuverryttely nopeuttaa palautumista jopa puolella (Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2007.)

Raskaan harjoituspäivän jälkeen kestää noin vuorokausi ennen kuin lihakset ovat palautuneet ennalleen. Seuraavan, kevyttä harjoittelua sisältävän päivän aikana keho vahvistaa rasitettuja lihaksia lisää. Soittajan tulisi joka neljäs viikko vähentää harjoittelumäärää jolloin elimistöllä on aikaa palautua ja uusiutua. Näin ehkäistään lihasten ylikuntoa ja tukkoon menemistä. Veden juonti on lisäksi tärkeää soittajalle, koska jo pienikin nestevaje heikentää suorituskkyä ja motoriikan toimintaa. Vettä kannattaakin nauttia harjoittelun lomassa. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2007.)

6.2 Harjoittelun tekniikka

Monien soittajien harjoittelutekniikka on puutteellinen ja siksi mahdollisuudet hyvään valmistautumiseen puuttuvat. Työ jää usein kesken, kun pianistit eivät saa tarpeeksi koulutusta soittonsa kuuntelemiseen ja teosten viimeistelyyn. (Arjas 2001, 123–124.) Harjoittelutekniikalla ja harjoittelulla yleensä on luonnollisesti erittäin tärkeä merkitys muusikon musiikilliselle kehitymiselle, esiintymisjännitykselle, rasitusvammojen kehittymiselle ja myös keskittymiselle ja itseluottamukselle. Arjaksen (2002) tutkimuksessa harjoittelulla oli selvä yhteys esiintymisjännitykseen. Huonosti valmisteltu ja harjoiteltu kappale luo ylimääräistä jännitystä esiintymiseen ja epäonnistumisen mahdollisuus on suurempi. Kun harjoittelutekniikka on puutteellinen, esiintymiset usein epäonnistuvat, ja tätä kautta itseluottamus vähenee. (Arjas 2002, 125.) Harjoittelulla voi pahimmillaan aiheuttaa rasitusvamman, kun harjoittelee liian kauan toistaen samoja liikkeitä ja aiheuttaen näin staattista rasitusta koko kehossa.

On monta tapaa luoda jännitys kehoon soittaessa. Yksi yleinen tapa on yrittää soittaa kappale nopeasti ennen kuin hermosto ja lihakset ovat siihen valmiita. Kun väkisin yrittää soittaa nopeasti, lihakset jännittyvät ja ne estävät sormia liikkumasta nopeasti. Ongelmia syntyy myös kun yritetään soittaa uusi kappale heti pianissimossa tai fortissimossa. Tällöin käden lihakset jäykistyvät ja tuloksena on kankea sointi. Jos sen sijaan soittaa omalla mukavuusalueella, tarvittava pehmeys, voimakkuus ja nopeus tulevat luonnollisesti ajan kanssa. (Bruser 1997, 15, 20.)

Harjoittelun uskotaan olevan pitkälti toistamista, jolloin teoksen hallinta on riippuvainen harjoitteluun käytetyn ajan määrästä. Kun harjoittelu tapahtuu pelkän lihastyön tasolla, on oppiminen ja harjoittelu kuitenkin todella tehotonta. Aktiiviseksi menetelmäksi toistaminen muuttuu silloin, kun jokaisen soittokerran jälkeen miettii, mikä meni vikaan ja minkä voisi tehdä paremmin. Kun liikkeet tapahtuvat hitaasti ja tietoisesti, jäävät ne nopeammin muistiin ja korva ehtii kontrolloida soittoa tarkasti. Ajatusten on aina pysyttävä mukana soitossa. Tällainen harjoittelu on paljon raskaampaa, kuin mekaaninen toistoharjoittelu, mutta tehokasta. Tärkeää on sitoutuminen, harjoittelun säännöllisyys ja tavoitehakuisuus. Kun harjoittelu-aika on rasitusoireiden vuoksi rajallista, voidaan se käyttää hyväksi mahdollisimman tehokkaasti. Lisäksi kädet eivät pääse rasittumaan, kun ylimääräistä toistoa rajoitetaan. (Arjas 2001, 123–129.)

6.3 Terveellinen tekniikka

Jokainen pianisti on yksilö, jonka fyysiset ominaisuudet kuten sormien pituus ja rakenne vaikuttavat tekniikkaan. Ei voida sanoa, että on olemassa vain yksi tapa soittaa pianoa; kuuluisat pianistit soittavat kaikki omalla tavallaan. Yhteistä heidän tekniikassaan on kuitenkin täydellinen rentous ja kehon balanssi soittajan ja pianon välillä, mikä saa soiton näyttämään vaivattomalta. Tämän rentouden löytäminen on välttämätöntä hyvän tekniikan kannalta. Se tekee soitosta helpompaa ja soinnista rikkaampaa sekä antaa pianistille mahdollisuuden kehittyä äärimmilleen kehoaan rasittamatta. (Sen 1991.)

Mark (2009) esittää kolme tärkeintä pianonsoiton teknistä lähtökohtaa:

1. Oikea istumakorkeus. Jos pianisti ei istu oikealla korkeudella, keho helposti kompensoi asentoa. Pianistin istuessa liian alhaalla, hartioilla ja kyynärvarvilla on tapana nousta. Liian ylhäällä istuessa ranteet ja hartiat tippuvat helposti liian alas. Nämä kompensatiot tuottavat staattista lihasjännitystä, mikä rajoittaa käsien vapaata liikkumista. Istumakorkeus on oikea kun käsi-varsi on samalla korkeudella valkoisten koskettimien pinnan kanssa.
2. Ranteen asento. Ranteen tulee olla mahdollisimman suorassa käsivarteen nähden, jolloin käsien niveliin kohdistuu vähiten rasitusta. Kaikki ranteen liikkeet ylös tai alas kohdistavat rasituksen niveliin ja voivat pahimmillaan aiheuttaa rannekanavaoireyhtymän.
3. Käden sekä ranteen sivuttaisen liikkeen välttäminen. Tämä liike on tyypillinen silloin kun peukalo tuodaan koskettimille tai kun sillä soitetaan mustia koskettimia. Sivuttainen liike rasittaa erityisesti niveliä sekä ulnaari- ja radiaalihermoa ja on yksi yleisimmistä syistä pianistien vammoille. (Mark 2009.) Ulnaarihermo kulkee kyynärpäässä kyynärnivelen takana ja tunnetaan arkikielessä myös nimellä kiukkuhermo. Radiaalihermo taas kulkee olkaluun päältä.

Pianonsoitossa olennaista on, että kaikki liikkeet tehdään keholle mahdollisimman luonnollisella tavalla välttäen ylimääräistä jännitystä käsissä, hartioissa ja koko kehossa. Soitto perustuu pitkälti käden painovoiman sekä koko ylävartalon hyödyntämiseen. Minkään käden liikkeen ei kuulu tuntua epämukavalta. Tärkeää on kuunnella jatkuvasti

omaa kehoa ja jos huomaa käsien kipeytyvän tai kangistuvan, on soitto hyvä lopettaa ja tutkia, mikä soitossa aiheuttaa jännityksen. Ongelmana saattaa olla esimerkiksi peukalon tai pikkurillin jännittäminen teknisesti vaikeissa kohdissa, mikä vaikeuttaa soittoa tai hartioiden nouseminen soiton aikana, jolloin kädet eivät toimi rentoina. Monet tekniset ongelmat tulevat esille jo asteikkosoitossa. Asteikkoja harjoittelemalla voidaan helposti erottaa ongelmat ja korjata ne.

7 PSYKKINEN VALMENNUS

Viimeaikoina muusikoiden keskuudessa soittamisesta on alettu puhua urheilumuotona. Aivan kuten urheilijan, myös muusikon täytyy pitää huolta lihaksistaan ja kunnostaan. Soittaja käyttää pieniä lihaksia niiden toimintakykynsä ääri rajoilla ja jo pieni lihasten kireys voi olla vakavaa ja vaikuttaa soittokykyyneen. Urheilussa jo pitkään käytössä ollut psyykinen valmennus on vasta viime aikoina huomattu hyödylliseksi myös musiikin alalla.

Käsite psyykinen valmennus tulee suoraan urheilusta, missä hengitys-, rentoutus- ja keskittymistehtävät ovat osa jokapäiväistä harjoittelua. Suurin osa menetelmistä, joita urheilijat käyttävät, sopivat muusikoille. Erona urheilun ja musiikin välillä on se, että urheilussa suoritus on useimmiten puhtaasti fyysinen, kun taas musiikissa pääpaino on taiteellisella annilla, sekä tunteiden välittämällä kuulijoille, siitä huolimatta, että suoritus on fyysisesti vaativa. Psyykinen valmennus musiikissa tarkoittaa kaikkea sellaista harjoittelua ja itsensä kehittämistä, mitä muusikko tekee fyysisen harjoittelun lisäksi. (Arjas 2001, 37–43.) Seuraavassa esitellään psyykkisen valmennuksen keskeisiä aihealueita: hengitystä, rentoutusta, suggestiota sekä mentaaliharjoittelua.

7.1 Hengitys

Hengityksellä on oma roolinsa pianonsoitossa. Kun lihakset väsyvät soittaessa, voi syynä olla puutteellinen hengitystekniikka. Varsinkin esiintymistilanteissa hengitysongelmat ovat tavallisia. Näitä ongelmia ovat hengityksen pidättäminen, pinnallinen hengitys ja hyperventilaatio. Soittaminen on fyysisesti vaativaa työtä ja lihakset tarvitsevat runsaasti happea toimiakseen aerobisesti. (Arjas 2001, 45.) Kun lihakset menevät maitohapoille, kädet kipeytyvät ja soitosta tulee hankalaa. Kun esiintymisistä on tämän vuoksi huonoja kokemuksia, tulee ilmiöön mukaan sen psyykinen puoli. Esiintymiset aiheuttavat huolta ja epävarmuutta, kun niitä aletaan pelätä käsien väsymisen ja sen aiheuttaman kivun vuoksi. Pelko siitä, ettei jaksa soittaa koko ohjelmaa, luo stressiä, mikä taas aiheuttaa jännitystiloja ja väsymistä. Tuloksena on helposti kierre, mistä voi päästä ulos tiedostamalla ongelman ydin.

Soittaessa ei tule helposti ajatelleeksi hengitystä, ja siksi sen merkitys harvoin tiedostetaan. On hyvä joskus miettiä miten hengittää soiton aikana. Fraseeraus on paljolti teoksen musiikillista hengittämistä. Hengitys vaihtelee soitettavan teoksen mukaan, ja elää musiikin mukana. Arjaksen (2001) mukaan hengityksen pidättäminen on hyvin tavallista etenkin teknisesti vaikeissa kohdissa. Tämä aiheuttaa lihaksissa verenkierron huononemisesta johtuvaa voimattomuudentunnetta ja väsymistä. Hengitystä voi oppia säätelemään ja tarkkailemaan erilaisten hengitysharjoitusten avulla, jolloin siihen ei tarvitse soiton aikana enää kiinnittää huomiota, ellei poikkeuksellinen jännitys pakota siihen. (Arjas 2001, 47.)

7.2 Rentoutus

Rentoutuksella tarkoitetaan ylimääräisen ja tarpeettoman jännityksen poistamista kehon lihaksista sekä mielen tyhjentämistä stressaavilta tai häiritseviltä ajatuksilta. Rentoutus on sekä fyysistä että psyykkistä. Rentoutumiskyvystä on suurta hyötyä jännitykseen ja stressiin, esiintymistilanteisiin ja itsetuntemukseen. Rentoutumalla oppii tiedostamaan staattisen jännityksen paikat, keskittymään ja rauhoittumaan. Tästä on suurta apua varsinkin harjoitus- ja esiintymistilanteissa, jolloin on tarpeen poistaa ylimääräistä jännitystä. Lihasten nopea väsyminen esiintyessä voi johtua Arjaksen (2001) mukaan huonon hengityksen lisäksi siitä, että lihakset ovat valmiiksi jännittyneet ja väsyneet, koska ne ovat tehneet työtä paljon pidempään kuin mitä soitto on kestänyt. Tästä syystä on tärkeää pitää lihakset rentoina ja lämpiminä ennen esiintymistä tai harjoittelua. Lämmitely ja rentoutus takaavat lihasten jaksamisen pidempään. (Arjas 2001, 48.)

Rentoutuminen ennen tärkeää esiintymistä voi olla hyvin vaikeaa. Tiettyä päivää varten on valmistauduttu koko kulunut vuosi ja kun päivä koittaa, voi jännityksen ja paineiden poistaminen tuntua mahdottomalta ajatukselta. Siksi rentoutumis-harjoituksia on tärkeää tehdä, jotta tarvittava rentoutumisen aste voidaan saavuttaa missä ja milloin hyvänsä. Tavoitteena ennen soittamista on ylimääräisen jännityksen poistaminen, eikä täydellinen rentoutus, mikä saa ihmisen tuntemaan itsensä passiiviseksi.

Arjaksen (2001) mukaan hyviä rentoutusharjoituksia ovat progressiivinen ja autogeeninen rentoutus, mielikuvien avulla rentoutuminen ja jooga. Progressiivinen rentoutus tapahtuu jännittäen lihas äärimmilleen ja antaen sen laueta, jolloin lihas rentoutuu. Autogeenisessä rentoutuksessa kehon eri osat käydään läpi antaen niille mielessä sopivia rentoutumiskäskyjä. Taidon opittua pystyy rentoutumaan hetkessä muutamalla käskyllä. Menetelmä muistuttaa paljon Alexander-tekniikan perusharjoitusta, jossa kehon ihanteellinen asento löydetään antamalla käskyjä kehon eri lihaksiin ja osiin. Mielikuvien avulla rentoutumiseen on monia keinoja. Yksi niistä on yksinkertaisesti keskittyminen hengitykseen tai kuvittelemalla, kuinka jännitys virtaa pois kuin vesi eri kehon osista. (Arjas 2001, 49–51.)

7.3 Suggestio itsetunnon parantamisessa

Suggestiot vaikuttavat jatkuvasti toimintaamme. Ne toimivat normien tavoin kertoen alitajunnasta käsin mihin pystymme ja mihin emme. Minäkuvaa on mahdollista muuttaa parempaan suuntaan suggestioiden avulla. Suggestioiden tarkoituksena on muuttaa ajatusmalleja. Itsetuntoon vaikutetaan alitajunnan kautta positiivisilla ajatuksilla. Suggestio voi toimia myös huoneentauluna, jossa lukee esimerkiksi ”olen hyvä muusikko”. Omaan alitajuntaan voidaan matkustaa mielikuvaharjoittelun avulla. Tärkeää on, että itse uskoo ja hyväksyy sen mitä itselleen sanoo. Tällaista itsensä suggerointia, toisin sanoen ”psyykkaamista”, voidaan hyödyntää ennen esiintymistä motivointiin ja itsensä innostamiseen sekä ennen lavalle nousua itsevarmuuden ja vireystason löytämiseen. Muusikko voi siis suggeroida itsensä oikeaan mielentilaan. (Arjas 2001, 69–74.)

7.4 Mentaaliharjoittelu

”Soittotekniikka on alkujaan mentaalista. Toisin sanoen tietoinen mieli ohjaa alitajuisia.” Mentaaliharjoittelu on psyykkisen valmentautumisen muoto, jonka päämääränä on parantaa suoritusta itseluottamusta ja stressinsietokykyä kasvattamalla sekä itseään ja suoritusta kohtaan tuntemaa myönteistä ajattelutapaa lisäämällä. Oikeanlainen hermostollinen ja mentaalinen hallinta voi vaikuttaa suuresti tarkkuuteen, taitavuuteen, sujuvuuteen, rentoutuneisuuteen ja tasapainoisuuteen (Immonen 2007, 55, 73).

Mentaaliharjoittelu on tehokas ja monimuotoinen harjoittelumuoto. Käytännössä se on mielessä kuvittelua eli ajatusprosessi mihin eri aistit osallistuvat (Arjas 2002, 51). Mielessä soittaminen ja mielessä kuvitellut liikkeet synnyttävät yhtä voimakkaat hermoimpulssit kuin itse soittaminen. Mentaaliharjoittelu aiheuttaa siis hermoimpulsseja lihaksissa ja edistää lihasverenkiertoa harjoituksen kohteena olevassa lihasryhmässä (Jansson 1990, 93). Mentaaliharjoittelun onnistumiselle tärkeää on rentoutus ja keskittyminen (Immonen 2007, 55). Tärkeää on kontrolloida, että mentaaliharjoittelu tapahtuu oikein, eikä vahingossa harjoittele mielessä virheellistä soittoa ja vahvista näin virheellisen suorituksen hermoratayhteyksiä. Jos mielessä toistaa vääriä liikeratoja, niiden poisoppiminen on vaikeaa. (Arjas 1997, 89 & 2002, 53.)

7.5 Mentaaliharjoittelu opetteluun apuna

Mentaaliharjoittelu suoritetaan pääsääntöisesti ilman soitinta. Se voi sisältää esimerkiksi harjoitettavan kappaleen sisäistä kuuntelemista ja visualisointia, fyysisten liikeratojen ja tuntoaistimusten harjoittamista mielessä sekä eläytymistä esiintymistilanteisiin ja niihin liittyviin tunnetiloihin (Immonen 2007, 8). Nuotteja lukiessa voi pohtia tulkinnallisia ratkaisuja sekä analysoida ja hahmottaa kappaleen muotorakenteita. Lisäksi voi visualisoida miten kädet liikkuvat koskettimilla. Tällainen harjoittelu on erityisen tärkeää varsinkin kappaleiden harjoittelun alkuvaiheessa. Se nopeuttaa kappaleen omaksumista ja vähentää fyysisiä työtä. (Arjas 2002, 52.) Mentaalisen harjoittelun teho on sitä suurempi, mitä vaikeampaa suoritusta harjoitellaan (Immonen 2007, 162). Pääperiaatteena on kuvitella itsensä ja oma suoritus sellaisina kuin ne voisivat olla ideaalitapauksessa. Tärkeää on harjoitella sama asia myös fyysisesti käytännössä. (Arjas 2002, 52.)

Ulkoa opetteluun mentaaliharjoittelu on erittäin hyödyllistä. Tehokkainta ulkoaopettelu on silloin, kun kaikkia muistin osa-alueita, auditiivista (kuulo), visuaalista (näkö) ja motorista (liike) käytetään hyväksi. Ulkoa opetteluun hyödyllistä on soiton visualisointi, kappaleen analysointi (sävellaji, sointurakenteet, muoto) ja hidas opettelu. (Arjas 2002, 53.) Harjoittelu vaatii keskittymistä ja kun pystyy soittamaan koko kappaleen mielessään, on keskittymisen onnistuminen esiintyessäänkin varmempi (Arjas 1997,

89). Lisäksi itseluottamus on tärkeää ulkoa soittamisessa. Ulkoa opettelu mentaaliharjoittelun avulla sopii parhaiten opinnoissa pitkällä oleville muusikoille. (Arjas 2002, 53.)

7.6 Mentaaliharjoittelusta apua jännitykseen

Mentaaliharjoittelusta voi olla suurta apua rasitusvammoista kärsiville pianisteille. Mentaaliharjoittelu vähentää muusikon fyysisiä rasitusoireita (Kurkela 2000, 82). Lisäksi sillä voidaan poistaa esiintymispelkoja ja lisätä yksilön itsevarmuutta. Mentaalisen harjoittelun avulla on mahdollista tunnistaa ongelman ydin ja suunnata huomio suorituksen kannalta oleellisiin seikkoihin. Rasitusvammoista johtuva kipu ja sen pelko saattavat tehdä soitosta varovaista ja lisätä jännitystä lihaksissa. Tietyn tilanteen ja taidon hallitsemattomuuden pelko rajoittaa keskittymistä ja näin rajoittaa samalla toimintakykyä. Mentaaliharjoittelun avulla voidaan oppia ennustamaan näitä reaktioita ja siten vähitellen hallitsemaan niitä, sekä eteen tulevia tilanteita. (Immonen 2007, 162, 164–165.)

Arjaksen (2002, 58) mukaan hyviä tapoja käyttää mentaaliharjoittelua esiintymiseen valmistautuessa ovat tilanteeseen ja tilaan tutustuminen ennen esitystä, itseluottamuksen vahvistaminen, oikean asennoitumisen luominen esitystilannetta kohtaan sekä hermojen hallintaharjoitukset. Psykkisen paineen ja esiintymispelon lieventyessä jännitys ja sen tuottamat kivut vähenevät ja etuna voi olla myös yksinkertaisesti parempi uni. Mentaaliharjoittelu, jossa yksilö kokee onnistumisen tuomat tunteet, lisää itseluottamusta, sillä jos onnistuu mielikuvissaan, se auttaa luottamaan itseensä myös tositilanteessa. (Immonen 2007, 43, 164.) Hyvä itseluottamus taas vähentää psyykkistä painetta ja tätä kautta jännitysoireita.

7.7 Mentaaliharjoittelu fyysisen harjoittelun rinnalla

Mentaalinen harjoittelu ei voi korvata fyysistä harjoittelua eikä pelkällä fyysisellä harjoittelulla saavuteta parasta tulosta. Mentaalisen harjoittelun suhteellinen teho on sitä suurempi, mitä vaikeampaa suoritusta harjoitellaan. (Immonen 2007, 167 & Arjas 2002,

53.) Mentaaliharjoittelu voi olla erityisen hyödyllistä, jos pianistilla on syystä tai toisesta soittamisesta pakollista taukoa tai jos harjoiteltavana on fyysisesti raskas teos (Immonen 2007, 164). Tällöin sillä voidaan korvata fyysistä työtä. Sonnenscheinin tutkimuksen mukaan pianistit edistyivät mentaaliharjoittelun ansioista kosketuksessa, dynamiikassa ja rytmiikassa. Soitosta tuli sujuvampaa ja virheettömämpää ja teoksen oppimiseen vaadittava aika lyheni jopa puoleen. (Arjas 2002, 52.) Immosen (2007, 168) mukaan mentaalinen harjoitus ennen lopullisen osaamisen tason saavuttamista vähentää konkreettisen harjoittelun tarvetta ja on mielessä pysymisen kannalta yhtä tehokas kuin suurempi määrä konkreettista harjoittelua.

Mentaalisella harjoittelulla voi olla edullisia vaikutuksia nuottitekstin opetteluun, soitto-tekniikkaan, ulkoa oppimiseen, muistissa säilyttämiseen, tulkintaan, lihaksia kontrolloivan hermoston toimintaan, esittämiseen ja psyyken hallintaan. Näin ollen siitä on hyötyä lähes kaikkeen soittoon liittyvään toimintaan ja juuri siihen, mihin itse haluaa sen vaikuttavan. (Immonen 2007, 167.)

8 ESIINTYMISJÄNNITYS

Esiintymisjännityksen hallinta on tärkeä osa-alue rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä. Monesti juuri stressaavissa tilanteissa, kuten tutkintojen alla tai konserttipäivänä, aiemmin esiintyneet mahdolliset rasitusoireet pahenevat ja voivat jopa estää esiintymisen. Omaa esiintymisjännitystä ja sen vaikutuksia pohtimalla ja ymmärtämällä voidaan vähentää jännityksen tuomia oireita ja näin ehkäistä rasitusvammoja. Tässä luvussa kerrotaan esiintymisjännityksestä ja sen vaikutuksista rasitusvammoihin. Lisäksi selvitetään esiintymisjännityksen vaikutuksia fyysiseen jännitykseen sekä eri jännittäjä-tyyppejä. Kerron myös, mitkä tekijät aiheuttavat esiintymisjännitystä ja miten esiintymisjännitystä voidaan lieventää.

8.1 Miksi jännittää?

Soiton opiskelun alussa painottuvat tekniikka, ohjelmisto ja tyyliharjoitukset sekä ilmaisen kehittäminen. Vasta myöhemmin psyykkiset tekijät kuten hermostuneisuus ja keskittymis- sekä muistamisongelmat tulevat ajankohtaisiksi ja aiheuttavat ongelmia opiskelussa, koska niihin ei useinkaan ole kiinnitetty opiskelun alkuvaiheessa tarpeeksi huomiota. Ongelmat pahenevat ohjelmiston vaikeutuessa ja esiintymisten vakavoi- tuessa. (Harra 2004, 24.)

Esiintymisjännitys on osaltaan olennaista hyvän soittosuorituksen kannalta ja kuuluu muusikon elämään, mutta liian suuri jännittäminen aiheuttaa monenlaisia fyysisiä oireita sekä keskittymisongelmia ja ahdistuneisuutta. Esiintymisjännitys voi vaikuttaa selvästi soittosuoritukseen, minkä takia monet jännittävät itse jännittämistä. Soiton aikana kädet saattavat täristä, virheitä sattuu herkemmin, kun sormet eivät tunnu pelaavan tahdon mukaisesti, kädet voivat kylmettyä ja koko keho jännittyä. Ei ihme, että esiintymisjännitys on monen muusikon ongelma, joka aiheuttaa paineta ja stressiä jatkuvasti.

Esiintymisjännitystä voivat aiheuttaa myös mielessä luodut kauhukuvat kriittisestä yleisöstä, jonka ajatellaan tuomitsevan esiintyjän suoritus. Itsetunto onkin yksi yleisimmistä syistä esiintymisjännitykseen, mutta myös muut tekijät, kuten huono harjoittelu ja

kokemattomuus esiintymistilanteista aiheuttavat paineita. Myös kilpailuhenkisyys ja toisten odotukset lisäävät jännitystä, jolloin tärkeää on oppia hallitsemaan jännitys ja ymmärtämään sen syyt.

8.2 Esiintymisjännityksen vaikutukset fyysiseen jännitykseen

Jännittyneimmät muusikot kokevat epäonnistumisen mahdollisuuden uhkaavimpana ja heillä on paljon enemmän epätodellisia mielikuvia esiintymistilanteesta kuin muilla. Jatkuvat ahdistavat ajatukset vaikuttavat ihmisen tunteisiin ja siirtyvät tunteiden kautta fyysiseen olemukseen. Ihminen voi pelkän ajatuksen voimalla saada kehonsa reagoimaan siten, kuin asia todella tapahtuisi. Jännittäjä kokee usein riittämättömyyden tunnetta ja pelkoa kasvojen menettämisestä. Myös jännityksestä aiheutuvat fyysiset oireet aiheuttavat huolta ja pelkoa. Tällaiset muusikot näkevät itsensä lahjattomampina kuin kollegansa. (Arjas 1997, 20.)

Usein luullaan, että esiintymistilanne sinänsä luo jännityksiä ja kädet saattavat mennä kramppiin. Todellisuudessa kuitenkin ihminen luo nämä jännitystilat mielessään: lihakset toteuttavat aivoista tulevia käskyjä, joita itse hallitsemme. Lihakset toimivat yhdenmukaisesti joka tilanteessa ja niiden jännittyneisyys esiintymistilanteessa johtuu vain oman mielen oikuista. Siksi on tärkeää oppia käskyttämään lihaksia oikein, eikä keskittyä psyykkisten ja sitä kautta fyysisten esteiden luomiseen. On siis turhaa pelätä esiintymisessä sellaista, mikä harjoituksissa onnistuu.

8.3 Jännittäjätyypit

Arjaksen (2002) tutkimuksessa erottuivat kaksi esiintyjäryhmää: muusikot, joille esiintyminen oli positiivinen mahdollisuus, ja muusikot, joille esiintyminen oli negatiivinen tilanne. Lisäksi erottui kaksi eri tapaa suhtautua soittoon: musiikkia korostavat henkilöt painottivat musiikkilähtöistä esitystapaa, itseä korostavat muusikot taas halusivat esitellä omia taitojaan. Kielteisesti esiintymisiin suhtautuivat, kokivat häiritsevää jännitystä enemmän, kuin myönteisesti suhtautuvat. Huono harjoittelutekniikka oli yksi jännittämisen pääsyyistä. Jännitysongelmien syiksi löytyivät itsetuntokysymykset, koke-

mattomuus, häiriöherkkyys, huono harjoittelu, suorituspainotteisuus, keskittymisongelmat sekä vääristynyt oma muusikkokuva.

Tutkimuksesta kävi ilmi, että kielteinen suhtautumistapa esiintymiseen, johon usein kuuluvat itsetunto-ongelmat korostaa vaikeuksia keskittymis- ja muistiongelmissa. Kielteisesti esiintymiseen suhtautuvat tai ne myönteisesti suhtautuvat, joiden omassa muusikkokuvassa on puutteita, kokevat pelkoa tai ovat huolestuneita jännityksen vaikutuksista tekniikkaansa. Tutkimusryhmän jäsenten suurimmat vaikeudet liittyivät itsetunto-ongelmiin. Ongelmien purkaminen aloitetaan silloin myönteisemmän muusikkokuvan (minäkuvan) rakentamisella, ja vasta sen jälkeen on mahdollista siirtyä varsinaisten esitystaitojen opetteluun. (Arjas 2002, 121–127.)

Ongelmien purkamiseksi on tärkeää ensin tiedostaa minkä tyyppin jännittäjä itse on. Lisäksi jokaiselle muusikolle olisi tärkeää, että he saisivat mahdollisimman realistisen käsityksen omista taidoistaan. Näin välttyttäisiin monilta vääristyneen minäkuvan aiheuttamilta ongelmilta. Esiintymistilanteeseen suhtautumiseen vaikuttavat käsitys itsestä, kokemukset yleisöstä ja omista musiikillisista kommunikaatiotaidoista, opitut tekijät musiikkiesityksestä ja kyky harjoitella ja valmistaa ohjelmistoa. Kun aihetta lähestytään osa-alueittain, on muusikolle helpompaa analysoida esiintymiseen liittyviä tekijöitä ja näin löytää oman ongelma-alueensa, jolla saattaa olla vaikutuksia laajemminkin. Esiintymiseen suhtautumisen muuttuminen ja tätä kautta esiintymisjännityksen haittavaikutuksien lieventyminen voi olla avain paremmalle muusikkouralle, itsetunnolle, motivaatiolle ja yksinkertaisesti soitosta nauttimiselle ja stressittömämmälle opiskelulle. (Arjas 2002, 127.)

9 KYSELY PIANONSOITONOPETTAJILLE RASITUSVAMMOJEN ENNALTAEHKÄISYSTÄ

Rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä vastuu on sekä opettajalla että oppilaalla. Rasitusvammoja käsittelevissä tutkimuksissa on kuitenkin keskitytty tähän asti vain oppilaisiin. Pirkanmaan ammattikorkeakoulussa Suvi Laurilan aiemmin tekemä tutkimus rasitusvammoista keskittyy pianonsoiton ammattiopiskelijoihin ja tästä syystä halusin lähteä tutkimaan asiaa myös toiselta kantilta, opettajien näkökulmasta. Oman kokemukseni kautta olen huomannut, kuinka suuri merkitys opettajalla voi olla rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä. Opettajan tietämättömyys rasitusvammoista voi pahimmassa tapauksessa aiheuttaa oppilaalle rasitusvamman opettajan esimerkiksi painostaessa oppilasta harjoittelemaan kivuista huolimatta. Opettajan ammattimaiset ohjeet ja henkinen tuki taas voivat auttaa suuresti ennaltaehkäisemään vammoja ja parantumaan niistä. Aiheesta kiinnostuneena päätin liittää opinnäytetyöhöni kyselyn, joka selvittää pianonsoitonopettajien tietämystä ja näkemyksiä pianistien rasitusvammoista.

9.1 Tutkimusaiheen rajausta ja tutkimusongelmat

Tutkimuksessa selvitän Tampereen ammattikorkeakoulussa ja Tampereen konservatoriolla pianonsoittoa pääaineena opiskelevien ammattiopiskelijoiden opettajien tietämystä rasitusvammoista ja niiden ennaltaehkäisystä. Rajasin tutkimuksen käsittämään ammattiopiskelijoita opettavia pianonsoitonopettajia, koska eniten rasitusvammoja esiintyy juuri ammattiopiskelijoiden keskuudessa. Rasitusvammojen ennaltaehkäisy tulee erityisen tärkeäksi silloin, kun kappaleet tulevat teknisesti ja fyysisesti vaativimmiksi ja kun harjoittelumäärä nousee tunteihin päivässä.

Tutkimukseni kohderyhmä on hyvin pieni, koska pianonsoiton ammattiopiskelijoita opettavia opettajia on Tampereen ammattikorkeakoulussa vähän. Rajasin tutkimukseni koskemaan vain Tampereen ammattikorkeakoulua, koska työni teoriaosuus paisui odotettua suuremmaksi. Tarkoituksena oli myös pystyä vertaamaan tutkimukseni tuloksia Suvi Laurilan tekemään tutkimukseen Pirkanmaan ammattikorkeakoulun pianistien rasitusvammoista.

Pirkanmaan ammattikorkeakoulussa vuonna 2008 tehdyn tutkimuksen mukaan 58 prosenttia pianonsoiton ammattiopiskelijoista on kärsinyt tai kärsii rasitusvammasta. (Laurila 2008, 47.) Tämä on erittäin paljon ja vaikutukset näkyvät opiskeluajan venymisellä sekä opiskelijoiden psyykkisessä hyvinvoinnissa. Vuonna 2007 Johanna Laukkasen tekemä tutkimus Tampereen konservatorion ja Pirkanmaan ammattikorkeakoulun musiikin ammattiopiskelijoiden stressistä osoittaa, että 100 prosenttia kyselyyn vastanneista pianonsoiton opiskelijoista kokee opiskelun melko tai erittäin stressaavana. (Laukkanen 2007, 42.) Otos on pieni, mutta sitä voidaan pitää kuitenkin suuntaa antavana. Pääaineryhmittäin stressaantuneimpia olivat pianon sekä teorian ja säveltapailun opiskelijat. Ajan puute oli yksi keskeisin stressin aiheuttajia.

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää viiden pianonsoitonopettajan kokemuksia, ajatuksia ja tietämystä rasitusvammoista. Tavoitteena on etsiä vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitä pianonsoitonopettajat tietävät rasitusvammoista ja niitä aiheuttavista tekijöistä.
2. Miten he näkevät vastuunsa rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä.
3. Miten rasitusvammoja voitaisiin ennaltaehkäistä.

9.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimukseni luonteesta johtuen sen laatu on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään pieneen määrään tapauksia ja pyritään analysoimaan niitä. Tutkimuskohteesta muodostetut ennakko-oletukset tiedostetaan ja otetaan huomioon tutkimuksen esioletuksina, mutta mitään lukkoon lyötyjä olettamuksia eli hypoteeseja tutkimuskohteesta tai tutkimuksen tuloksista ei tehdä. (Eskola & Suoranta 1998, 18–19.) Tavoitteena on oppia uutta tutkimuksen kuluessa.

Tutkimus ei aineiston pienuuden takia ole yleistettävissä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritäkään tilastollisiin yleistyksiin vaan siinä pyritään ymmärtämään tiettyä toimintaa, kuvaamaan jotakin tapahtumaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jostakin ilmiöstä (Eskola & Suoranta 1998, 61). Tutkimuksen tuloksia voidaan kuitenkin peilata Pirkanmaan ammattikorkeakoulussa aiemmin tehtyyn tutkimukseen pianon-

soiton ammattiopiskelijoiden rasitusvammoista. Tulosten kautta voidaan myös tehdä johtopäätöksiä siitä, tulisiko rasitusvammoihin liittyvää koulusta lisätä opettajien koulutukseen.

9.3 Tutkimusaineiston kokoaminen

Käytin tutkimuksessani aineiston kokoamiseen kyselylomaketta (liite 1). Kyselylomake koostuu yhdeksästä avoimesta kysymyksestä. Kyselylomakkeet annoin henkilökohtaisesti tutkimuksen kohdehenkilöille, joista kaksi vastasi kyselyyn sähköisessä muodossa. Kysymykset liittyvät työssä käsittelemiini aiheisiin ja ovat kyselylomakkeessa aihealueittain samassa järjestyksessä kuin missä esiintyvät työssä. Ensimmäiset viisi kysymystä käsittelevät rasitusvammoja aiheuttavia tekijöitä, harjoittelua, itsetuntoa ja esiintymisjännitystä. Loput neljä kysymystä käsittelevät opettajan roolia ja vastuuta rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä, opettajien koulutusta ja omia näkemyksiä rasitusvammojen yleisyydestä pianistien keskuudessa. Kysymykset ovat avoimia, jotta kyselyyn vastaavien tietämys ja omat ajatukset tulisivat vahvimmin esiin.

Kysymykset liittyvät niihin työni aihealueisiin, jotka eniten ovat sidoksissa soitonopettajan käytännön työhön ja joihin opettaja pystyy ja voi opetuksellaan vaikuttaa. Näin ollen en kokenut tarpeelliseksi sisällyttää kysymyksiini psyykkistä valmennusta tai mentaaliharjoittelua, koska psyykkisen harjoittelun vastuu on pitkälti oppilaalla itsellään. Toki opettaja voi näitäkin asioita oppilaalleen opettaa. Halusin kuitenkin kysyä itsetunnon merkityksestä rasitusvammojen syntyyn, koska oppilaan itsetuntoon opettaja pystyy vaikuttamaan ja vaikuttaakin monesti sitä tiedostamattaan.

10 KYSELYN TULOKSET

Tässä luvussa käyn tutkimuksen tuloksia läpi kysymys kysymykseltä. Kyselyyn vastasivat kaikki viisi opettajaa, joilla kyselyn teetin. Heistä kaksi oli naisopettajaa ja kolme miesopettajaa. Kyselyn tulosten selventämiseksi merkitsen numeroina sulkuihin vastaajien lukumäärän. Vastaajat erotan lisäksi tarvittaessa aakkosin A:sta E:hen.

Kyselyn tarkoituksena on saada yleiskuva opettajien tietämyksestä rasitusvammoista. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin mitä rasitusvammoja opettajien oppilailla on esiintynyt. Kyselyssä rasitusvamman-käsitteellä tarkoitettiin kaikkia rasitusperäisiä kiputiloja. Jokaisen kyselyyn vastanneen opettajan oppilailla oli esiintynyt rasitus-vammoja. Yleisimpiä opiskelijoilla esiintyneitä oireita olivat ranteen kiputilat ja jännetuppitulehdus, joita oli esiintynyt neljän opettajan oppilaalla. Kolme vastanneista mainitsi niskan ja hartioiden kiputilat sekä selkävaivat. Lisäksi mainittiin muita vaikeammin määriteltäviä kipuja käsivarressa, TOS-oireyhtymä sekä sormien puutumista ja käsien toimintakyvyn heikkenemistä. Itse rasitusvammoista mainittiin jännetuppi-tulehduksen lisäksi tenniskyynärpää. Vaivat vastaavat Laurilan (2008) tutkimuksen kohdehenkilöiden vaivoja.

10.1 Rasitusvammoja aiheuttavia tekijöitä

Rasitusvammoja aiheuttaviksi tekijöiksi jokainen vastaajista mainitsi huonot harjoittelutavat (5) ja kolme lisäksi väärän soittoasennon (3) tai kehon huonon hallinnan. Muiksi syiksi mainittiin virheellinen tekniikka (3), liikunnan puute ja sen vähyys (2), rakenteelliset poikkeavuudet (2), psyykkinen stressi (2), kuormittava opiskelutahti (1), huono lihaskunto (1), unen puute (1) ja yksipuolinen ruokavalio (1). Muita mainittuja syitä olivat lihasten yksipuolinen kuormittaminen, kehon ja mielen pakottaminen, joustavuuden puute, liian nopea tempo liian varhaisessa vaiheessa, ”väkisin jäystäminen” ja se, ettei kiinnitetä huomiota rentouteen eikä ole vielä opittu, että soiton tulisi olla mukavaa ja rentoa. Vastaajista kaksi mainitsi syyksi psyykkiset tekijät, vaikka itse kysymyksessä oli kysytty mitkä psyykkiset ja fyysiset tekijät aiheuttavat rasitusvammoja. Vain yksi painotti, että psyykkiset ja fyysiset tekijät ovat ”yksi paketti”. Vastauksista näkyi selvästi, ettei psyykkisiä tekijöitä pidetty merkittävänä rasitus-vamman ai-

heuttajina. Kaksi vastaajista mainitsi ainoastaan harjoitteluun ja soittoon liittyviä tekijöitä. Yhden vastaajan mielestä olisi lisäksi tärkeää ”virittää herkäksi niin sanottu liike- ja lihasaisti, jotta varoituskellot soisivat heti, kun olo on jännittynyt ja epä mukava.”

10.2 Itsetunto

Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin, mikä merkitys itsetunnolla on musiikin opiskeluun ja rasitusvammojen syntyyn. Tähän vastattiin hyvin eri tavoin ja eri näkökulmista. Vastauksissa käsiteltiin sekä hyvän että huonon itsetunnon merkitystä opiskeluun ja rasitusvammoihin.

A käsitteli itsetunnon merkitystä soiton ja opiskelun onnistumisen kannalta. Hänen mielestään hyvällä itsetunnolla on merkitystä tulkinnan rohkeuteen ja riskinottoon ja itsetunto voi myös heijastua ”fyysiseen vapauteen” soitossa. Lisäksi A:n mielestä ei ole hyvä korostaa itsetunnon merkitystä, ”ettei itsesyytökset omien fyysisten ongelmien takia vie tilannetta entistäkin pahempaan lukttilanteeseen”. B mainitsi, että huonon itsetunnon aiheuttama epävarmuus lisää soittoon jännittyneisyyttä. C:n mielestä vahva itsetunto auttaa selviämään stressaavista tilanteista ja kääntämään ne toimintaa aktiiviksi ja stressin väheneminen taas osaltaan ehkäisee vammoja. D:n mukaan opiskelija, jolla on hyvä itsetunto, pystyy arvioimaan soittoaan ja suoritustaan rehellisesti ja objektiivisesti ja ”luovimaan paremmin niin negatiivisen kuin positiivisenkin palautteen viidakossa”. Näin ei synny turhia paineita harjoitteluun. D:n mielestä sekä itsensä ylikorostaminen että aliarvioiminen vaikuttaa rasitusvammojen syntyyn. E:n mielestä huono itsetunto ei ainakaan edistä asioita.

10.3 Harjoittelu

Neljäs kysymys käsitteli harjoittelua rasitusvammojen ennaltaehkäisyn kannalta. Kaikki vastaajista mainitsivat harjoittelussa tärkeiksi tauot (5) ja kolme vastaajista lämmittelyn (3). Lisäksi rasittavana tekijänä mainittiin äkillinen harjoittelumäärän kasvu (2). Myös rauhallisuutta (3) ja hyvää soittoasentoa (2) pidettiin tärkeänä harjoittelussa. A painotti lisäksi taukojen tärkeyttä ja soiton lopettamista silloin, kun tuntee pienintäkään kipua.

Lisäksi soittoasentoon ja rentouteen tulisi kiinnittää huomiota. Tempoa ei myöskään tulisi A:n mukaan kasvattaa liian nopeasti uusissa kappaleissa. B:n mukaan tärkeintä on ymmärtää luontevan soittotavan merkitys soitettaessa. Harjoittellessa tulisi lämmitellä hyvin ja pitää huolta tauoista ja riittävästä levosta. C mainitsi lisäksi rauhallisen, virkeän ja motivoituneen olotilan tärkeäksi harjoittelussa sekä hyvän keskittymisen. D painotti harjoittelussa hyvän fyysisen ja psyykkisen kunnon ylläpitämistä, lihasten huoltoa sekä venyttelyä ja rentoutumista. D:n mielestä soittajan tulisi kuunnella kehoaan harjoittelussa ja edetä rauhallisesti sopivissa kokonaisuuksissa unohtamatta pitää taukoja ja venytellä. D:n mukaan harjoittelun tulisi olla ”miellyttävä ja innostava kokemus, oivaluksia ja uusia näköaloja antava positiivinen tapahtuma. Luovaa harjoittelua ei kankeata pakkopaitaa”. D lisäsi myös, että paremman harjoittelutekniikan omaksuminen vaatii tahdonvoimaa ja pitkäjänteisyyttä, mikä monelle opiskelijalle voi olla vaikeaa.

10.4 Esiintymisjännitys

Viidennessä kysymyksessä kysyttiin, miten esiintymiseen tulisi valmistautua, jotta psyykinen ja fyysinen jännitys ei vaikuttaisi merkittävästi suoritukseen. Kaikki vastaajat pitivät tärkeänä esiintymisen harjoittelua (5) esiintymällä ensin kavereille ja pienemmälle yleisölle. Näin kokemusta karttuu erilaisista esiintymistilanteista ja niiden hallinnasta. Sama kappale tai ohjelma tulisi esittää useasti, jolloin luottamus kasvaa ja hermoja oppii hallitsemaan. Kaksi vastaajista selvensi, että psyykinen ja fyysinen jännitys vaikuttavat aina suoritukseen ja tämän tulisi jokainen ymmärtää ja hyväksyä. Terveellinen jännitys on tarpeen ja kuuluu esiintymiseen, jotta lavalla pystyy antamaan kaikkensa. Lisäksi kappaleen perusteellinen opetteleminen (4) ja keskittyminen (2) nousi vastauksista esille tärkeinä tekijöinä esiintymiseen valmistauduttaessa.

A:n mukaan tulisi liikkeelle lähteä pienistä haasteista ja teoksista, jotka pystytään helposti soittamaan hipomatta omia fyysisiä rajoja. B lisäsi, että jännittämisen jännittäminen lisää ongelmia esiintymiseen. C:n mielestä tulisi esiintymistä harjoitella soittimen ääressä ja ilman soitinta (mentaalisesti) ja lisäksi olla itselleen armollinen ja muistaa ettei kukaan ole täydellinen. D kertoi kokemuksiaan tärkeästä esiintymistilanteesta, jolloin jännitys ja harjoittelun kasvu olivat saaneet kädet aivan jumiin ja ennen lavalle nousua oli tuntunut siltä, ettei ohjelmiston soitosta tule mitään. Loppujen lopuksi esiin-

tyessä kädet olivat olleet täysin kunnossa ilman minkäänlaisia kipuja. Niinpä vaivat olivat olleet psyykkisiä ja hyvä keskittyminen oli auttanut hallitsemaan tilanteen. D:n mukaan keskittymällä hyvin voidaan hallita jännitystä ja keskittymistä tulisi myös harjoitella jo teoksen harjoitteluvaiheessa. Lisäksi tulisi mentaalisesti käydä läpi koko esiintymistilanne yksityiskohtineen, jotta tilanne tulisi tutuksi.

10.5 Opettajan vastuu rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä

Opettajan vastuun vastaajat kokivat pitkälti samalla tavalla. Yksi vastaajista koki vastuun raskaana, koska opettajan pitäisi olla muusikko, psykologi ja fysioterapeutti, eivätkä rahkeet riitä kaikkeen. Myös kaksi muuta vastaajaa pitivät opettajan vastuuna oikean soittotekniikan ja soittoasennon opettamista ja niihin asioihin puuttumista, jotka vaikeuttavat soittoa.

A:n mukaan opettaja voi kuulostella opiskelijan vointia ja rohkaista lepäämään ja antamaan asioille aikaa silloin, kun kiputiloja ilmenee. Opettajan kuuluu lisäksi neuvoa viisasta harjoittelutapaa, venyttelyjä ja verryttelytapoja sekä tarvittaessa ohjata opiskelija lääkärin, fysioterapeutin tai hierojan pakeille, koska ”laajemmassa kropan toiminnan ymmärtämisessä olemme muusikkoina maallikkoja”. Myös D mainitsi, että opettaja ei ole lääkäri, eikä pidäkään olla, mutta opettaja voi aina antaa neuvoja ja ohjata teknisiä toteutuksia paremmille urille. Lopullinen toteutus jää kuitenkin opiskelijan omalle vastuulle. C lisäsi, että tietämystä rasitusvammoista on vielä liian vähän.

Kysyin opettajilta lisäksi, kuinka he ovat omasta mielestään pystyneet auttamaan rasitusvammasta kärsivää oppilasta. Vastaajat kokivat pystyneensä auttamaan oppilasta huonosti (1), aika hyvin (1), vaihtelevalla menestyksellä (1) ja hyvin (1). A kertoi huomanneensa, että hänen rasitusvammojen kanssa kipuileva opiskelija on valittanut vaivoistaan yhä vähemmän, kun soittoon on alkanut löytyä fyysisistä ja henkistä vapautumista. A kuitenkin lisäsi, että jokaisella soittajalla on fyysisesti erilaiset edellytykset pianonsoittoon eivätkä kaikki teokset istu kaikille. Tästä syystä ohjelmiston valinta on tärkeää vammojen ehkäisemisessä. B:n mukaan akuutti vamma on aina lääkäriasia ja opettajan tehtävänä on estää niiden syntyminen. C:n mukaan syndroomat ovat joskus niin monimuotoisia, että niihin on vaikea löytää ratkaisuja.

Kyselyyn osallistuneiden opettajien koulutuksessa ei ollut käsitelty rasitusvammoihin, jännitykseen, mentaaliharjoitteluun ynnä muuhun liittyviä kysymyksiä. Kaksi vastaajista painotti, että tietämystä on vielä liian vähän, vaikka opettajan kyllä tulisi jo 2000-luvulla hallita rasitusvammoja ehkäisevä tietämys. Opettajan koulutuksessa tulisi D:n mukaan kiinnittää paljon huomiota rasitusvammojen ennaltaehkäisyyn, koska nykyään jo nuoremmillakin soittajilla on rasitusvammoja enemmän kuin aikaisemmin. Tähän D mainitsi syyksi kaikenlaisen fyysisen tekemisen eli niin sanotun arkiliikunnan vähentyminen lasten ja nuorten keskuudessa. A kertoi, että Sibelius-Akatemian opintoihin kuului aikanaan liikuntaa, jonka yhteydessä käsiteltiin rentoutumista. Yksi vastaajista oli opiskellut omatoimisesti mentaaliharjoittelua ja kaksi vastaajista kertoi saaneensa oppia omilta pianonsoitonopettajiltaan muun muassa hengitys- ja rentoutusharjoituksiin ja kehon toimintaan liittyen. B:n mukaan opettajankoulutuksessa pitäisi käsitellä enemmän fysiikan toimintaperiaatteita ja psyykkisen valmennuksen hyväksikäyttöä musiikin opiskelussa.

10.6 Rasitusvammojen yleisyys

Lopuksi kysyttiin, mitä mieltä opettajat olivat rasitusvammojen yleisyydestä pianistien ja ylipäättään muusikoiden keskuudessa ja mitä asialle voitaisiin tehdä. Rasitusvammoja pidettiin ikävän yleisenä ja niiden koettiin lisääntyneen vuosien varrella. Yksi vastaajista mietti, puhutaanko nykyään vain enemmän rasitusvammoista, vai ovatko ongelmat todella lisääntyneet. Kolme vastaajista piti kovaa kilpailua ja psyykkistä stressiä ongelmana sekä liikunnan puutetta tai toisin sanoen fyysisesti passiivisempaa elämäntapaa. ”Kiireinen elämänrytmi, kova kilpailu ja näyttämisen tarve ajavat ihmisiä eteenpäin. Oma keho ja mieli ohitetaan”. Sekä opettajankoulutukseen että opiskelijoiden kurssitarjontaan toivottiin enemmän tietoa ergonomiasta ja kehonhuollosta. Lisäksi ”kaivataan asennemuutosta koko systeemiin”. Myös pakollista liikuntaa ehdotettiin opiskelijoille ja lisäksi opiskelutahdin tulisi olla rauhallisempi ja joustavampi. Turhia kursseja tulisi poistaa ja antaa opiskelijoille enemmän aikaa itse musiikin opiskeluun. Kolmen vastaajan mukaan alkeisopetukseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota ja sitä tulisi myös arvostaa nykyistä enemmän. Terveen ja luontevan pianonsoiton perustat tulisi luoda jo alkeisopetuksessa. Yksi opettajista piti ilmiön yleisyyttä mysteerinä ja pohti, ovatko syynä puutteet opetuksessa.

10.7 Yhteenveto

Tutkimuksessa käy ilmi, että opettajat painottavat rasitusvammojen syiksi fyysisiä tekijöitä, kuten huonoja harjoittelutapoja, soittotekniikkaa ja epäedullista soittoasentoa. Kysyttäessä rasitusvammojen yleisyydestä monet vastaajista pohtivat myös psyykkisten tekijöiden osuutta rasitusvammojen syntyyn. Psyykkisen stressin arveltiin lopulta olevan syynä rasitusvammojen yleisyydelle. Stressi ajaa opiskelijat harjoittelemaan liikaa ja epäterveellisesti ja unohtamaan liikunnan ja omasta kehosta huolta pitämisen. Tutkimuksen perusteella opettajat, joilla on eniten kokemusta rasitusvammoista kärsivistä oppilaista, tietävät myös rasitusvammoista ja niiden ennaltaehkäisystä eniten. Kukaan tutkimukseen osallistunut opettaja ei itse ole kärsinyt rasitusvammoista.

Tutkimuksen mukaan opettajat tietävät rasitusvammoista ja niiden ennaltaehkäisystä hyvin vaihtelevasti. Tieto on karttunut ainoastaan omien kokemusten kautta ja koulutusta aiheesta kaivataan lisää. Myös ne opettajat, jotka ovat asiaan enemmän perehtyneitä kaipaavat muutosta musiikin koulutusohjelmaan ja kurssitarjontaan, jotta valmiuksia syntyisi myös ennaltaehkäisevään työhön niin opettajia kuin opiskelijoita ajatellen. Tutkimuksessa nousee esille musiikinopiskelun kuormittavuus. Musiikinopiskelijat ovat stressaantuneita ja jatkuvan paineen alla, mikä johtuu ajan puutteesta ja kilpailuhenkisestä ilmapiiristä. Muusikko on usein luonteeltaan täydellisyyteen pyrkivä ja kunnianhimoinen ja siksi tavoitteet asetetaan korkealle ja itseltä vaaditaan paljon. Yksi opettaja kirjoitti: ”onneksi aina joskus jotkut rohkeat yksilöt antavat esimerkillään vinkkiä jostain paremmasta ja tavoittelemisen arvoisesta elämästä. Oravanpyörässä kun ei lopultakaan ole pakko pyöriä.”

Omaa asennetta muuttamalla voidaan siis vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja opiskelupaikan ilmapiiriin. Paljon on kiinni opiskelijasta itsestään, kuinka hyvin hän kestää paineita ja stressiä ja kuinka hän suhtautuu musiikin opiskeluun ja harjoitteluun. Lopullinen vastuu on kuitenkin aina opiskelijalla, vaikka opettaja voi häntä pitkälle neuvoa ja auttaa. Niin kuin yksi vastaajista kirjoitti: ”lääkäriäkään ei aina totella”. Selvää kuitenkin on, että musiikinopiskelija tarvitsee tukea ja opastusta, koska kuten Harran (2004) tutkimuksessa käy ilmi, musiikinopiskelija valmentautuu koulutuksensa aikana usein huonosti kohtaamaan ammattimuusikon arkipäiväistä suorituspainetta ja esiintymisistä aiheutuvaa stressiä. Myös Laukkasen (2007) tutkimuksen mukaan PIRAMK, Musiikin opiskelijat kaipaavat enemmän opastusta harjoitteluun sekä henkistä tukea opettajaltaan.

11 POHDINTA

Opinnäytetyöni tekeminen oli pitkä prosessi. Aloitin työni tekemisen jo syksyllä 2008, jolloin jouduin pitämään taukoa soittamisesta rasitusvammani takia. Omien käsi-ongelmieni takia päätin alusta asti lähteä tutkimaan rasitusvammoja niiden ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Käsi-ongelmistani johtuen etenin työni teossa hitaasti ja samalla kokeilin oppimiani asioita käytännössä. Lähestymistapani työhön oli käytännönläheinen, jotta se olisi mahdollisimman helposti lähestyttävissä ja ymmärrettävissä. Tästä syystä en kokenut tarpeelliseksi kertoa laajemmin itse rasitusvammoista ja niiden synnystä lääketieteelliseltä pohjalta. Tarkoitukseni oli selvittää miten monesta asiasta rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä todella on kyse.

Opinnäytetyöni teko lähti myös siitä olettamuksesta, että rasitusvammoista ei vielä tiedetä tarpeeksi opettajien eikä oppilaiden keskuudessa. Muiden musiikinopiskelijoiden kanssa rasitusvammoista on ollut monesti puhetta, koska monella opiskelutoverillani on ollut rasitusvamman. Kokemukset ovat olleet kuitenkin aina samat: tietoa rasitusvammoista ei tunnu kellekään, niin lääkäreillä kuin opettajillakaan, olevan tarpeeksi ja ammatitaitoiseen ja itselle hyödylliseen hoitoon pääseminen on ollut monen erehdyksen ja mutkan takana. Oma kokemukseni hoidoista oli se, että jokaisella lääkärillä ja hierojalla tuntui olevan oma näkemyksensä asiaan, ja lopulta oli itse vedettävä johto-päätöksiä siitä kuka oli eniten perillä asiasta. Lääkärien ja fysioterapeuttien antamat ohjeet ja hoidot auttoivat vain oireisiin ja niinpä itse vamma ei kadonnut. Lisäksi harvalla oli tietoa muusikoiden rasitusvammoista. Soittouraani en missään tapauksessa halunnut lopettaa, vaikka sitäkin monet minulle ehdottivat. Värikkäiden kokemusteni jälkeen tulin siihen tulokseen, että järkevintä on lopettaa kalliissa hoidoissa käynti ja keskittyä ennaltaehkäisemään vammoja, jotta loputtomalta tuntuvan hoitokierteen saisi loppumaan. Omaan hyvinvointiin keskittyminen ja oman opettajani tuki auttoivat jaksamaan ja selättämään ongelmat.

Syyt rasitusvammojeni syntyyn olivat suurimmalta osin psyykkisiä. Stressi ja huono itsetunto aiheuttivat jännitystä soittoon, mistä johtuen käteni kipeytyivät ja tulivat voimattomiksi. Tämä taas aiheutti lisää stressiä ja paineita etenkin esiintymistilanteissa. Myös opettajan vaihtuminen vaihto-opiskelun vuoksi vaikutti vammojen syntyyn.

Rasitusvammoihin liittyvä kirjallisuus on hyvin pirstaleista ja siksi aineiston etsiminen tuntui alussa työläältä. Jonkin verran aiheeseen liittyvää tietoa löytyy urheilun ja lääketieteen puolelta, mutta itse muusikon rasitusvammoihin liittyvää kirjallisuutta on niukemmin. Tästä syystä hyödynsin sekä Ruotsin että Suomen kirjastoja ja Internetiä löytääkseni mahdollisimman laajalti tietoa. Lähteissä käyttämäni kirjallisuus on tuoretta ja osaksi englanninkielistä. Mielestäni onnistuin hyvin asettamissani tavoitteissa selvittää mahdollisimman monipuolisesti rasitusvammoja aiheuttavia tekijöitä ja tapoja ennaltaehkäistä niitä. Rasitusvammojen ennaltaehkäisy on laaja aihe, ja siksi tietoa oli etsittävä myös lääketieteen ja psykologian puolelta. Eräät teokset korostuvat selkeästi työssäni, koska tietyistä aihealueista tietoa löytyi vain muutamasta teoksesta. Kyselyn toteutin mielenkiinnosta ja halusta saada lisäksi uutta näkökulmaa rasitusvammojen ennaltaehkäisyyn.

Rasitusvamman syynä voivat olla hyvin monet sekä fyysiset että psyykkiset tekijät. Joskus soittaja itse saattaa oivaltaa rasitusvamman syyn. Harjoittelumäärän äkillinen kasvu ja stressi ovat usein syynä rasitusvammalle ja niinpä ennen tutkintoja tai tärkeitä konsertteja tulisi kiinnittää erityistä huomiota riittävään lepoon, lämmittelyyn ja taukoihin harjoittelussa, rentoutumiseen ja liikuntaan. Jos rasitusvamma syntyy siitä huolimatta, että harjoittelutottumukset ja soittotekniikka ovat kunnossa, voidaan miettiä soiton ulkopuolisia syitä. Monesti liikunnan puute ja huono lihastasapaino altistavat vammoille ja kovat paineet ja stressi saattavat aiheuttaa jännitystä soittoon ilman, että sitä huomaakaan. Psyykkisiin tekijöihin tulisi aina kiinnittää huomiota, koska paineiden aiheuttama stressi tai huono itsetunto voivat vaikeuttaa opiskelua ja siinä etenemistä, ja lisäksi altistaa vammoille. Olemalla itselleen armollinen ja asettamalla realistisia tavoitteita voidaan opiskelun tuomia paineita helpottaa. Lisäksi keskittyminen harjoitteluun ja musiikista ja soitosta nauttiminen auttavat esiintymisiin valmistautuessa ja stressin hallinnassa. Oman kehon kuunteleminen ja sen tunteminen on tärkeää, jotta osataan hellittää ennen kuin on myöhäistä.

Tärkeintä rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä on niihin vaikuttavien tekijöiden tiedostaminen ja tunnistaminen. Lisäksi tarvitaan oikeaa asennetta ja motivaatiota tehdä tarvittaessa muutoksia omiin harjoittelutottumuksiin ja elämäntapoihin. Useimmiten rasitusvammoihin ei osata suhtautua tarpeellisella vakavuudella ennen, kuin vamma osuu omalle kohdalle. Näin monet asiat opitaan vasta kantapään kautta. Tähän syynä on yksinkertaisesti tietämättömyys rasitusvammoista ja niitä aiheuttavista tekijöistä. Oppi-

laitosten tulisikin panostaa enemmän muusikoiden hyvinvointiin tarjoamalla kursseja (jotka mielellään olisivat pakollisia) rasitusvammojen ennaltaehkäisystä, ergonomiasta ja kehonhuollosta. Oppilaitosten tulisi myös tehdä yhteistyötä muusikoihin erikoistuvien lääkäreiden ja fysioterapeuttien kanssa, joita Suomesta kuitenkin jo on, jolloin tietoa jakamalla päästäisiin parempiin tuloksiin. Muusikoihin erikoistuvia lääkäreitä ja fysioterapeutteja voitaisiin esimerkiksi pyytää luennoimaan oppilaitokselle ja järjestämään hyvinvointipäiviä. Malmössä opiskellessani tällaisia järjestettiin menestyksekkäästi. Itse toimin silloin esimerkkinä siitä, mitä voi tapahtua, jos omasta kehosta ja ergonomiasta soitossa ei kannata huolta. Tähän asti ongelmana on kuitenkin ollut se, että rasitusvammoista vaietaan eikä niihin liittyvää koulutusta tarjota oppilaille kuin opettajillekaan. Rasitusvamman sattuessa kohdalle on opiskelijan tällöin myös vaikea tietää mistä apua tulisi hakea. Oppilaitoksella ja opettajilla tulisi olla tiedossa lääkäri, fysioterapeutti tai hieroja, jonka puoleen opiskelija voisi tarpeen tullen kääntyä. Näin tarvittava apu saataisiin akuuttiin vammaan nopeammin ja vaivattomammin.

TAMK, Musiikin musiikkipedagogin pakollisista opinnoista löytyy monia kursseja, joista musiikinopiskelija ei hyödy paljoakaan. Monet niistä voitaisiin korvata muun muassa ergonomiaan ja kehonhuoltoon liittyvillä kursseilla. Suurin opiskelijan stressin aiheuttaja Laukkasen (2007) tutkimuksen mukaan oli ajan riittämättömyys. Nouseekin kysymys siitä, onko tämänhetkinen 4,5 vuotta liian vähän musiikin opintojen suorittamiselle, vai tulisiko kurssien määrää vähentää tai opintosuunnitelmaa muokata. Myös opettajankoulutuksessa tulisi käsitellä rasitusvammoja ja niiden ennaltaehkäisyä monipuolisesti, koska, kuten tutkimuksessani kävi ilmi, sitä myös opettajien keskuudessa toivottiin.

Opinnäytetyöni sisältää paljon hyödyllistä tietoa muidenkin instrumenttien kuin vain pianon soittajille, koska loppujen lopuksi rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä on lyhyesti sanottuna kyse terveellisistä elämäntavoista, hyvistä harjoittelutottumuksista ja stressin hallinnasta. Työssäni oleva materiaali on hyvin sovellettavissa kaikkien instrumenttien soittoon ja yleensäkin musiikin opiskeluun.

Kysely pianonsoiton opettajille jäi suppeaksi ja vain lisämausteeksi työssäni, koska työni aihe osoittautui hyvin laajaksi. Materiaalin kasvaessa päätin keskittyä keräämään aiheesta kirjoitetun tiedon yhteen opasmaiseksi tietopakettiä musiikin opiskelijoille ja opettajille. Jos voisin tehdä tutkimuksen uudelleen, lähettäisin kyselylomakkeen kaikille

kohdehenkilöille sähköisessä muodossa, koska tämä vaikutti selvästi kyselyni vastausten laajuuteen. Mielenkiintoista olisi teettää tutkimus samasta aiheesta koskemaan laajemmin myös muiden oppilaitosten opettajia. Lisäksi voitaisiin tutkia varhais-opetuksen pianonsoitonopettajia erikseen. Mielenkiintoista olisi myös verrata varhaisopetuksen pianonsoitonopettajien ja ammattiopiskelijoiden soitonopettajien kokemuksia ja tietämystä rasitusvammoista. Lopulta jääkin kysymys vain siitä, kuka saisi tarvittavaa muutosta aikaan, mitä niin opettajat kuin opiskelijat toivovat musiikin ammattiopintoihin.

Lähteet

Adams, D. F. 1995. An introduction to the Alexander Technique for pianists and their teachers. Exchange. The ATI Journal 3 (2). Luettu 4.11.2008.
<http://www.ati-net.com/articles/debiadam.php>

Antere, I. 1998. Muusikko online 11/98. Musiikkilääketieteen kongressi Berliinissä. Luettu 29.12.2009.
<http://www.musicfinland.com/sml/muusikko/muskonber.html>

Arjas, P. 2001. Iloa esiintymiseen – Muusikoiden psyykkinen valmennus. Atena, Jyväskylä.

Arjas, P. 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Jyväskylän Yliopisto.

Blum, J. & Peltomaa, M. 2002. Musiikkilääketiede – muusikon terveydeksi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Teema: Musiikkilääketiede. 118. vuosikerta, 1609-1614.

Bruser, M. 1997. The Art of Practising. A guide to making music from the heart. New York: Bell Tower.

Ekstrand, 2005. Musiikilla on hintansa. Palkkatyöläinen 2/05.
<http://www.palkkatyolainen.fi/pt2005/pt0502/p050301-11.html>

Eskola, J & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Farrugue, S. & Guymer J. 2007. Don't cramp your style! Warm-up exercises for performers. British Association for Performing Arts Medicine. Luettu 31.10.2009
http://www.bapam.org.uk/docs/1_Dont_cramp_your_style_web.pdf

Harra, K. 2004. Muusikoiden epäsuotuisat stressikokemukset ja niiden hallinta. Tampereen yliopisto. Akateeminen väitöskirja.

Immonen, O. 2007. Muusikon mentaaliharjoittelu. Haastattelututkimus konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta. Helsingin yliopisto. Helsinki.

Jansson, L. 1990. Urheilijan psyykkinen valmennus. Keuruu: Otava.

Joukamo-Ampuja, E & Heiskanen, J. 2007. Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi? Sibeliussäätiö. Päivitetty 14.11.2008. Luettu 11.2.2010.
<http://www.siba.fi/harjoittelu/>

Kaladjev, S. 2000. Ergonomi i musikutbildning. Ergonomiska och kognitiva aspekter på instrumentalspel. Kungl. Musikhögskola. Stockholm.

Kangas, E. 2005. Soitonopiskelijoiden rasitusvammakokemuksia. Tutkimus musiikin ammattiopiskelijoiden rasitusvammoista. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Musiikkitieteen Pro gradu -tutkielma. Luettu 13.8.2009.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9979/URN_NBN_fi_jyu-2007549.pdf?sequence=1

Kurkela, O. 2000. Mentaalinen harjoittelu ja sen mahdollisuudet soiton opiskelussa. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.

Lamminmäki, J. 2009. Alexander-tekniikka. Luettu 25.10.2009.
<http://www.alexander-tekniikka.fi/at.html>

Laukkanen, J. 2007. Ahistaa! Tutkimus Tampereen konservatorion ja Pirkanmaan ammattikorkeakoulun musiikin ammattiopiskelijoiden stressistä ja ahdistuksesta. Opinnäytetyö. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.

Laurila, S. 2008. ”Musiikki on säästänyt minut liikunnalta” : katsaus pianistin yleisimpiin rasitusvammoihin. Opinnäytetyö. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.

Mark, T. 2001. Pianist's Injuries: Movement Retraining Is The Key To Recovery. Luettu 19.3.2009 <http://eeshop.unl.edu/tommark.html>

Mark, T. 2009. pianomap: Alexander Technique. Luettu 26.10.2009.
<http://pianomap.com/alexander.html>

Meurman, M. 1998. Musiikinopiskelijoiden fyysinen kunto sekä omaehtoisen liikuntaohjelman vaikutus siihen. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Musiikkilääketieteen erityispätevyys. 2004. Suomen lääkäriliitto. Päivitetty 24.3.2009. Luettu 30.10.2009.
<http://www.laakariliitto.fi/koulutus/erityispatevyydet/musiikkilaaketiede.html>

Muusikoiden TULE -ongelmat järkyttävän yleisiä. 2003. FYSI -lehti. Fysioterapian ja kuntoutuksen ammatillinen uutis- ja asiakaslehti 3/2003

Norris, R. 1993. The Musician's Survival Manual: A Guide to Preventing and Treating Injuries in Instrumentalists. International Conference of Symphony and Opera Musicians. San Antonio.

Porander, K. 2006. Hyvät harjoittelutottumukset. Pitääkö pää - kestäkö kroppa. Luettu 12.1.2009. http://www.musiikkikampus.fi/sem_tyohyvinv.htm

Samama, A. 2001. Vireästi musisoimaan! Soita ja laula ilman kipua ja särkyä. Suomentanut Antero Helasvuo. Jyväskylä: Atena kustannus Oy.

Sen, J. 1991. Playing the Piano: Playing with fire? A study of the Occupational Hazards of Piano Playing. London City University Music Apartment. Luettu 20.9.2008.
<http://www.studiarepianoforte.it/articoli/playingwithfire.txt>

Vastamäki, M. 1999. Muusikon käsi. *Muusikko* 2 /1999, 22–26.

Vastamäki, M. 2005. Käden ja ranteen jännetuppi- ja jänteenympäristulehdukset. *Suomen lääkirilehti* 60 (1), 33.

Vastamäki, M., Pohjolainen, T. & Juntunen, J. 2002. Soittajan tuki- ja liikuntaelinvaivat. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. Teema: Musiikkilääketiede. 118. vuosikerta, 1596-1602.

Tutkimus pianonsoitonopettajille rasitusvammojen ennaltaehkäisystä

Olen Tampereen ammattikorkeakoulussa musiikin koulutusohjelmassa pianopedagogiksi opiskeleva Julia Reinikainen ja teen parhaillaan opinnäytetyötäni aiheesta pianistien rasitusvammojen ennaltaehkäisy. Opinnäytetyöhöni liittyen toteutan kyselyn ammattiopiskelijoita opettavien pianonsoitonopettajien keskuudessa. Kyselyssä selvitän opettajien tietämystä ja kokemusta soittoon liittyvistä rasitusvammoista ja niiden ennaltaehkäisystä. Pyydän Sinua kirjoittamaan omista kokemuksistasi ja näkemyksistäsi alla olevien kysymysten pohjalta.

Kysymysten vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Tutkimuksessa ei tule ilmi vastaajien henkilöllisyyttä. Lomakkeen voit palauttaa lokerooni tämän kuun aikana. Toivon mahdollisimman pikaista palautusta.

Kysymyksissäni tarkoitan rasitusvamma-käsitteellä kaikkia rasitusperäisiä kiputiloja.

Pyydän Sinua vastaamaan seuraaviin kysymyksiin mahdollisimman laajasti ja selkeällä käsialalla:

1. Mitä rasitusvammoja oppilaillasi on esiintynyt?

2. Mitkä tekijät (psykkiset ja fyysiset) mielestäsi aiheuttavat rasitusvammoja?

(jatkuu)

3. Mikä merkitys itsetunnolla on mielestäsi musiikin opiskeluun ja rasitusvammojen syntyyn?

4. Mitä asioita mielestäsi tulisi ottaa huomioon soiton harjoittelussa ajatellen rasitusvammojen ennaltaehkäisyä?

5. Miten esiintymiseen tulisi mielestäsi valmistautua, jotta jännitys (psykkinen ja fyysinen) ei vaikuttaisi suoritukseen?

6. Millaisena koet opettajan vastuun rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä?

7. Kuinka koet pystyväsi auttamaan rasitusvammasta kärsivää oppilasta?

8. Onko omassa koulutuksessasi käsitelty rasitusvammoihin, jännitykseen, mentaaliharjoitteluun ym. liittyviä kysymyksiä? Miten?

9. Mitä mieltä olet rasitusvammojen yleisyydestä pianistien/muusikoiden keskuudessa? Mitä asialle voisi tehdä?

Kiitos vastauksistasi!