


KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiiikin koulutusohjelma

Juuso Vesterinen

ERGONOMIAN HUOMIOIMINEN HARMONIKANSOITON
OPISKELUSSA

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2019

	<p>OPINNÄYTETYÖ Huhtikuu 2019 musiikinkoulutus</p> <p>Tikkarinne 9 80200 JOENSUU +358 13 260 600</p>	
<p>Tekijä Juuso Vesterinen</p>		
<p>Nimeke</p> <p>Ergonomian huomioiminen harmonikansoiton opiskelussa</p>		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyössäni tutkitaan ergonomian huomioimista harmonikansoiton opetuksessa ja esittellään apukeinoja fyysisten ongelmien ja virheasentojen syntymisen ennaltaehkäisyyn. Tässä opinnäytetyössä esitellään ohjekirja harmonikansoittajille suunnattuihin alkulämmittelyihin ja loppuvenyttelyihin ennen ja jälkeen harjoittelun.</p> <p>Opinnäytetyön pohjana on harmonikansoiton ammattiopettajille luotu kysely, jossa pyritään selvittämään heidän näkökulmaansa harmonikansoiton opettajina ergonomiaan ja kuinka he ergonomiaa käyttävät opettaessaan. Alkulämmittely ja loppuvenyttely opas on suunniteltu pohjautuen saamiini vastauksiin ja peilaten omaan kokemukseeni liikunnan puolelta. Lisäksi lämmittelyä, venyttelyä ja harmonikansoiton ergonomiaa käydään läpi tutkitun tiedon pohjalta.</p> <p>Olen itse kärsinyt selän, hartioiden ja käsien vaivoista harmonikansoittoa opiskellessani ja nähnyt ympärilläni lukuisia muita joilla fyysisiä ongelmia on tai on ollut. Tästä syystä aloin peilata harmonikansoiton ergonomiaa omaan liikuntataustaan ja kiinnostuin tutkimaan asiaa enemmän.</p>		
<p>Kieli</p> <p>suomi</p>	<p>Sivuja 37</p> <p>liitteet 1</p>	
<p>Asiasanat</p> <p>Ergonomia, harmonikka, lämmittely, venyttely, opettaminen, opettajat</p>		

 Karelia UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES	<p>THESIS April 2019 Degree Programme in Music</p> <p>Tikkarinne 9 80200 JOENSUU FINLAND + 358 13 260 600</p>
<p>Author Juuso Vesterinen</p>	
<p>Title</p> <p>Observing the Ergonomics in Studying Accordion Playing</p>	
<p>Abstract</p> <p>The consideration of ergonomics in the teaching of accordion playing was studied for this thesis. Moreover, the means to prevent physical problems and wrong positions of the body are introduced. This thesis introduces an instruction manual for warm-ups and final stretching for accordion players before and after training.</p> <p>This thesis is based on a questionnaire created for accordion teachers to find out their point of view on ergonomics and how they use it in their teaching. The warm-up and the final stretching guide is designed based on the responses the author received mirroring his own experience of the sports background. In addition, warm-up, stretching and accordion playing ergonomics are reviewed on the basis of the researched knowledge.</p> <p>The author has suffered issues with back, shoulders and hands when studying the accordion playing and noticed a host of others with physical problems. For this reason, the author began to mirror the ergonomics of the accordion playing to his own sports background and became more interested in studying the issue.</p>	
<p>Language</p> <p>Finnish</p>	<p>Pages 37</p> <p>Pages of Appendices 1</p>
<p>Keywords</p> <p>ergonomics, accordion, warm-up, stretching, teaching, teachers</p>	

Sisältö

1 Johdanto.....	5
2 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tietoperusta.....	5
3 Opinnäytetyön menetelmällisetvalinnat.....	6
4 Ergonomia.....	7
4.1 Lämmittely.....	7
4.2 Venyttely.....	8
4.3 Harmonikkansoiton ergonomia.....	9
5 Harmonikkansoitonopettajien näkemykset ergonomiasta.....	11
5.1 Ergonomia päivittäisessä opetuksessa.....	11
5.2 Harjoitteet.....	12
5.3 Ergonomian ero lapsille ja varttuneemmille oppilaille.....	12
5.4 Ergonomiset ongelmat.....	13
5.5 Ergonomian huomiointi yksilö- ja ryhmäopetuksessa.....	14
5.6 Yksilö- ja ryhmäopetukset ergonomiset erot.....	15
5.7 Ergonomian tärkeys opetuksessa.....	15
5.8 Kehitettävää ergonomian opetuksessa.....	16
6 Alkulämmittelyt.....	17
6.1 Käsivarsi ja sormet.....	18
6.2 Kädet.....	18
6.3 Ylävartalo.....	20
6.4 Hartiat.....	21
6.5 Selkä.....	22
7 Loppuvenyttelyt.....	23
7.1 Kädet.....	23
7.2 Niska.....	26
7.3 Olkavarsi.....	30
7.4 Kädet selän taakse.....	30
7.5 Rinta ja lapaluut.....	32
8 Pohdinta.....	33
Lähteet.....	36
Liitteet.....	37

1 Johdanto

Kiinnostukseni harmonikansoiton opetuksessa käytettävästä ergonomiasta heräsi omien ja kollegoiden vaivojen pohjalta. Olen harrastanut musiikkia ja urheilua lähes siitä asti, kun opin kävelemään. Nuorempana harrastuksia oli parhaimmillaan 11 ja niistä yhtenä harmonikansoitto. Oli ainoastaan yksi harrastus, missä alku- tai loppuveryttelyjä ei tehty, musiikki. Tämän vuoksi aiheekseni on muodostunut ergonomian huomiominen harmonikansoiton opiskelussa.

Tutkimukseni on rajattu koskemaan ainoastaan harmonikansoiton opetuksessa käytettävää ergonomista opettamista ja opiskelua, jotta rajaus pysyy riittävän tiivinä. Työni avulla haluan tutkia opetuksessa jo käytössä olevia menetelmiä ergonomisen soittamisen ja soitonopiskelun edistämiseksi. Haluan myös tuoda esille harjoitteita, joilla edistetään ergonomista harmonikansoiton opiskelua teettämäni alkulämmittely ja loppuveryttely ohjeiden avulla. Olen ottanut itse kaikki työssäni olevat kuvat. Lisäksi käsittelen työssäni lämmittelyä, venyttelyä ja harmonikansoiton ergonomiaa omina aiheinaan.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tietoperusta

Opinnäytetyöni lähtökohtana on ergonomian huomiointi harmonikansoitossa. Tietoperustana käytän kolmelle harmonikansoiton opettajalle teettämäni kyselyä, joista kaksi vastasi. Heidän näkemyksistään ja tavoistaan opettaa ergonomiaa, muuta lähdeaineistoa ja omia kokemuksiani liikunnan ja muusikin opiskelusta ergonomian näkökulmasta.

Lähtökohtana on vastata kysymyksiin: Miten ergonomia näkyy harmonikansoiton opetuksessa? Kuinka kehittää ergonomian opetusta ennaltaehkäisemään mahdollisia fyysisiä vaivoja harmonikansoitossa? Minkälaisia harjoitteita voisi teettää? Mikä merkitys fyysisellä ergonomialla on harmonikan soitossa?

Mainitsemani muu lähdeaineisto sisältää paneutumista harmonikansoittajille yleisiin vaihvoihin, alku ja loppuvenyttelyiden oikeiden harjoitteiden teettämiseen keholle ongelmien ennaltaehkäisyyn ja harmonikansoiton ergonomian perusasioihin.

Työssäni käytän kyselyyn vastanneiden nimikkeinä Opettaja 1 (Op1) ja Opettaja 2 (Op2). Luottamuksellisista syistä en tuo haastateltujen henkilöiden nimiä esiin työssäni.

3 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

Tutkimusmenetelmänä käytän kyselyä, josta saamiani vastauksia peilaan tutkimuskirjallisuuteen ja kirjallisuuteen saadakseni kattavan näkemyksen harmonikansoiton opetuksessa käytettävästä ergonomiasta. Kyselyn vastausista saatava tieto tulee harmonikansoittoa opettavilta henkilöiltä.

Omat kokemukseni taas perustuvat laajaan tietämykseeni urheilun puolelta tulleista harjoitteista ja 20 vuoden harmonikansoiton opiskelusta.

Tarkoitukseni on analysoida kyselystä saamiani vastauksia selventääkseni harmonikansoiton opetuksessa käytettävää ergonomista opetusta ja sen käyttötapoja. Kyselyn vastauksiin peilaten teen ohjeistuksen alkulämmittelyihin ja loppuvenyttelyihin.

4 Ergonomia

4.1 Lämmittely

Alkulämmittely on kehoa harjoitteluun valmistavaa toimintaa tai suoritusta edistävää liikuntaa. Muusikko käyttää koko kehoaan siinä missä urheilijakin edistääkseen omaa suoritustaan, jolloin muusikonkin tulisi ajatella soittoharrastustaan kokonaisuutena eikä vain teknisenä harjoitteluna, jossa käytetään muutamia lihaksia. (Samama 1998.) Harrastuksesta riippumatta lihaksia rasittavan ja ääriasentoihin kehoa ohjaavan harjoittelun tulisi aina alkaa lämmittelyllä. Lihasten lämmittely estää niiden kipeytymisen. (Hobden, Tucker & Doole 1999.). Urheilijoiden suosimat alkulämmittelyt suorituskyvyn parantamiseksi ja loukkaantumisriskin vähenemiseksi ovat tärkeitä myös harmonikan soittajalle. Alkulämmittelyiden myönteisistä vaikutuksista on yhä enemmän tieteellistä näyttöä.

Yleinen vaikutus, jonka alkulämmittelyillä saavuttaa on ruumiinlämmön ja ihon lämpötilan kohoaminen, mikä taas vähentää edellä mainittuja riskitekijöitä. Alkulämmittelyiden muita vaikutuksia ovat elinjärjestelmien kohonnut aktiivisuustaso, lisääntynyt verenkierto aktiivisiin lihaksiin ja ATP-tuotannon kohoaminen ja kuona-aineiden poiston entsyymitason aktiivisuus.

Tarkkoja yleisiä suosituksia alkulämmittelyistä ei ole niiden yksilöllisyyden takia. Niihin vaikuttavia tekijöitä ovat kuntotaso, ikä, vuorokauden aika ja jopa ihmisen luonne. Alkulämmittelyiden fysiologiset vaikutukset elinjärjestelmissä valmistavat kehoa harjoitteluun ja auttavat kehoa sietämään paremmin suorituksesta koituvaa rasitusta. Fysiologisiin vaikutuksiin lukeutuvia parantuvia osa-alueita ovat aineenvaihdunta, verenkiertoelimistön aktivoituminen, hengityselimistön aktivoituminen, tuki- ja liikuntaelimistö ja hermosto.

Alkulämmittelyitä on pääasiassa kahdenlaisia. Yleinen alkulämmittely lisää toiminnallista aktiivisuutta koko kehossa kun taas lajijoinen lämmittely

kohdistuu yksityiskohtaisemmin rasitukselle altistuviin lihaksiin ja lihasryhmiin tulevassa harjoittelussa. Yhdistetty alkulämmittely on yhdistelmä kahdesta pääajasta, jossa käytetään mahdollisesti apuna myös mielikuvaharjoittelua edistämään alkulämmittelyn myönteisiä vaikutuksia.(Rieger, Naclerio, Jimenez & Moody 2016.)

4.2 Venyttely

Venyttelämällä lihaksien jäykkyys vähenee ja epätasapaino lihaksissa korjaantuu. Venyttelytapoja on useita ja toistokerta suositukset hyvin vaihtelevia. Keho on yksilöllinen kuin myös sen tarve. On tärkeä muistaa, että venyttelyn tulisi tuntua hyvältä. Venyttelyssä niin kuin harmonikansoittosakin hyvä ryhti on kaiken perusta. Selkä tulisi pitää suorana lihasten päiden lukkiutumisen vuoksi, jolloin venytyksen ääriasennot ovat helpommat saavuttaa. Säännöllinen venyttely auttaa lihaksistoa sopeutumaan tilanteisiin joissa sen tulisi venyä koko liikeradaltaan toisin kuin arkitilanteissa. Säännöllinen venyttely tuottaa aivoimpulsseja, jotka totuttavat lihaksia olemaan pidempiä kuin arjessa. (Johansson 2008.)

Venyttelyn positiivisia ominaisuuksia ovat lihastasapainon parantuminen, ryhdin kohentuminen, liikuntaelimistön vaivojen väheneminen ja rasitusvammojen sekä loukkaantumisien ennaltaehkäiseminen. Venyttelyitä tehdessä tulisi muistaa kropan oppivan nopeasti samaa kaavaa toistavaan harjoitteluun. Pienillä muutoksilla saat kattavammat tulokset lihasten venymisen kehittämisessä, kuten vaihtamalla venytysten kestoja, monipuolistamalla liikkeitä tai vaihtamalla venyttelymenetelmiä. Venyttelyiden määrän ei tarvitse olla suuri, mutta ne tulisi sisällyttää jokaiseen harjoituskertaan. Usein mutta vähän säännöllistä venyttelyä kerrallaa palauttaa treenin lyhentämät lihakset takaisin lepopituuteen ja lihasten verenkierto sekä aineenvaihdunta kiihtyy. Venyttelyn tarkoitus on lisätä liikkuvuutta käytetyissä lihaksissa ja huoltaa kehoa.(Aalto 2006.)

Venyttelymuotoja on monia, joista itse käytän venyttelyohjeissani staattista venyttelyä. Staattisessa venyttelyssä aloitat liikkeen venytettävällä ruumiinosalla ja viet sen niin pitkälle kuin saat. Lopuksi tehostat venytystä omalla lihastyöllä. Ballistisen venyttelyn aseman ottanut staattinen venyttely, jota ei tutkimuksien mukaan tulisi käyttää ennen suoritusta vaan suorituksen jälkeen. Lihaskireyksiä helpottavia 5-10 sekunnin mittaisia venytyksiä, jotka eivät ärsytä eivätkä väsytä lihasta. (Kukkonen 2013.)(ks. Luku 6.) Muita menetelmiä ovat passiivinen venyttely, jossa muu ulkopuolinen henkilö pitää venytysasennon yllä. Tällöin venyttelevä henkilö voi vain nauttia venytyksestä ja pitää kropan rentona. Kolmas tapa on JRV-menetelmä, jännitä, rentouta ja venytä. JRV-menetelmä perustuu ensin venytettävän lihaksen staattiseen jännittämiseen, sitten nopeaan lihaksen rentouttamiseen ja lopuksi noin 20-30 sekunnin mittaiseen pidempään venytykseen. (Aalto 2006.)

Venyttely kannattaa toteuttaa heti harjoittelun päätyttyä, koska usein se jää muuten kokonaan tekemättä tai lihakset tulisi lämmitellä uudestaan ennen venyttelyn aloittamista. Riittävän kevyet venytykset harjoittelun jälkeen palvelevat parhaiten vammojen ennaltaehkäisyä, hermoston, aineenvaihdunnan, pehmytkudosten ja verenkierron elpymistä. (Aalto,Lindberg & Seppänen 2014.)

4.3 Harmonikansoiton ergonomia

Harmonikansoiton ergonomia on monipuolinen ja hyvin tärkeä asia. Ergonomia pitää sisällään esimerkiksi oikean soittoasennon, instrumentin oikean koon soittajan koosta riippuen, oikeanlaisen harjoittelun niin ajallisesti kuin teknisestikin, fyysiset alku- ja loppuvenyttelyt sekä soittajan oman fyysisen kunnan huoltamisen. Oikeanlaisen soittoasennon löytyminen on monen asian summa harmonikansoittajalla. Soittoasentoon vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa istuma-asento, käsien asennot, harmonikan remmien säädöt ja palkeen liikuttamisen tapa. (Virta 2015.)

Soittimen koko ja käytettävän istuimen korkeus ovat avainasemassa ergonomisesti parhaan soittoasennon löytymiseksi. Harmonikansoittajia on kaikenikäisiä ja -kokoisia, ja myös itse soittimia. Ergonomian kannalta erittäin tärkeä asia on oikeankokoinen instrumentti. Harmonikkoja on kokoluokaltaan lähestulkoon vauvasta vaariin. Harmonikan koko ja istuvuus vaikuttavat suuresti soittoasentoon ja palkeen käyttötekniikkaan.

Oikea harjoittelutapa ja jaksotus kannattaa huomioida, varsinkin omistaessaan niinkin raskaan soittimen kuin harmonikka. Oikeanlaisen harjoittelun hyvä lähtökohta on suunnitella omat treeninsä ja tauottaa harjoitteluaan. Keho ei rasitu liikaa taukoja tasaisin väliajoin pidettäessä ja tauot voi käyttää hyödyksi esimerkiksi venyttelemällä kehoa. Harjoittelun suunnittelu mahdollistaa optimaalisen kehittymisen, ehkäisee harjoittelun taantumista, harjoittelu tuottaa parempia tuloksia ja vaihtelevuus lisää harjoitteluintoa. Suunnittelemalla myös tauot ja treenimäärät tarkasti vältetään uupuminen ja ylikunto, loukkaantumisten riski vähenee ja palautuminen on tehokkaampaa nii henkisesti kuin fyysisestikin.(Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2008.)

Harmonikansoittajan on erittäin tärkeä pitää huolta omasta fyysisestä kunnostaan, toki omasta kunnostaan huolehtiminen on tärkeää aina. Jos fyysinen kunto ei ole kohdallaan, on 10- 15 kiloisen soittimen pitäminen sylissä pidemmän päälle kovin raskasta. Fyysisen kunnan puute alkaa näkymään myös virheasentoina, joita on entistä suurempi työ lähteä korjaamaan rapistuneen peruskunnon kanssa. Kunnosta huolimatta harmonikka on erittäin riskialtis soitin aiheuttamaan virheasentoja ja vammoja paljon soitettaessa, vaikka hyvällä tekniikallakin soitettuna. Siihen vaikuttavat soittimen paino, muoto, paikka ja soittotapa. Hartioille laskeutuva suuri paino ja epätasaisesti jakautuva painonjaottelu vasemman ja oikean puolen välillä näyttelevät pääosaa. Tämän vuoksi harmonikansoittajan tulisi lämmitellä kroppansa ennen harjoitusta ja tehdä soiton loputtua myös venyttelyitä ja harjoitteita kropan neutralisoimiseksi. Suuri hyöty pienellä vaivalla.

Oikean kokoinen soitin on tärkeä osa ergonomista soittoa ja myös suuressa roolissa siihen, että soittaminen tuntuu mielekkäältä. Soittimen koko, paino, korkeus, paksuus ja näppäinväli/paino ovat suuresti soittoon vaikuttavia asioita.

Harmonikan tulee olla oikeanlainen soittajalleen oli kysessä nuori oppilas tai vanha soittaja, jolla on pitkä soittohistoria. Soitin ei saa olla liian iso soittajalle fyysisen koon eikä massankaan puolesta. Pientä soitinta voi soittaa isokin soittaja, vaikka samanlaiseen soittotuntumaan ei pääse kuin isomalla soittimella. Ongelmaksi liian pienessä soittimessa muodostuu soittimen tukeminen. Harmonikan valinnassa on muodon, mittojen ja massan lisäksi toki muitakin valintaan vaikuttavia kriteereitä, kuten ulkonäkö, soundi ja hinta. Joista muoto, mitat ja massa ovat kasvuiässä olevalle tärkeimmistä päästä. (Mannerjoki 2009.)

5 Harmonikansoitonopettajien näkemykset ergonomiasta

5.1 Ergonomia päivittäisessä opetuksessa

Ensimmäisessä haastattelukysymyksessäni kysyin, kuinka ergonomia näkyy päivittäisessä opetuksessa. Vastauksista käy ilmi, että molemmat vastanneista opettajista (Op1 ja Op2) ymmärtävät ergonomian hyvin samalla tavalla. Harmonikansoiton opettajat tuovat esille vastauksissaan soittoasennon tarkkailemisen:

Ergonomiavaihdetta on vaikea saada pois päältä. Arvioin soittoasentoa konserteissa, kilpailuissa, oppitunneilla. Oppitunnista ergonomian tarkkailuun käytetään joitakin minuutteja. (Op1.)

Päivittäisessä opetuksessa ergonomia tulee esille jatkuvana soittoasennon tarkkailemisena. (Op2.)

5.2 Harjoitteet

Toisessa kysymyksessäni selvitin, minkälaisia harjoitteita opettajat teettävät tunneilla ergonomisen soittamisen edistämiseksi. Opettaja 1 kertoo vastauksessaan sormitusharjoitteiden tärkeydestä ja teettävänsä ergonomisia harjoitteita oikean käden asennolle. Oikea paljetekniikka on yksi tärkeimmistä asioista soiton sujuvuuden kannalta ja sillä voi ehkäistä suurelta osin virheasentojen syntymistä soittaessa. Molemmat opettajat mainitsevat vastauksissaan paljetyöskentelyn harjoitteet :

Paljeharjoituksia - ilmanappi pohjassa palje liikkeelle. Meneekö palje samaa reittiä molempiin suuntiin? Tuleeko työntöpalkeella turhia nostoja / kehon muutoksia?
 Oikean käden asennon harjoituksia. Ensin käsi rennoksi, sitten vain kyynärnivelistä taivuttaen diskanttikoskettimiston päälle. Huomio ranteen asennossa. Onko turhia mutkia?
 Koen myös sormitukset ja niihin keskittymisen soittoergonomiana. Toimivat sormitukset ovat tie toimivaan soittamiseen. (Op1.)

En käytä varsinaisia harjoitteita, mutta esim aloittelevien kanssa treenataa oikeaa paljerataa esim ilmanapin kanssa jne. Soittoasennossa ehkä voisi harjoitukseksi sanoa sitä että haluan oppilaan istuvan asennossa josta voi jalkaterien paikkaa muuttamatta nousta ylös ts soittaja saa lattiasta tukea paljetyöskentelyyn.(Op2.)

5.3 Ergonomian ero lapsille ja varttuneemmille oppilaille

Seuraavassa kysymyksessä opettajat kuvasivat minkälaisia eroja he ovat havainneet ergonomian opetuksessaan eri ikäryhmille. Opettaja 1 teki vastauksessaan suoran eron lapsen ja varttuneemman opiskelijan ergonomian oppimiselle ja sen opetukselle. Varttuneemman opiskelijan ergonomian opettaminen tuntuu mahdottomalta ja muutoksien tekeminen jo opittuun tapaan liian suurelta haasteelta. Soittoteknisten asioiden korjaamisella kuitenkin mahdollisuus virheasentojen muutokseen on mahdollista. Opettaja 2 puolestaan ei erotellut opetustapoja toisistaan, vaan kertoo vastaanottokyvyn eroista:

Lapselle soittoasennon jatkuva tarkkailu on soittamisessa todella tärkeää. Varttuneemmalle on turha yrittää selittää soittoasentoasioita, mutta sormituksia voi aina tarkkailla. Mikäli sormituksen takia oikean käden ranteeseen tulee liikaa ylimääräistä liikettä, sen parantaminen sormituksia korjaamalla on tehokasta ja hyvinkin mahdollista.(Op1.)

Periaatteessa eri ikäisillä oppilailla ei ole eroa sen suhteen miten ergonomiaa opetellaan. Erot syntyvät enemmänkin siitä miten soitin alunperin ”istuu” syyliin. Toisille se on niin selvää ja toisille taas ei. Pienille oppilaille kaikki oppi pitää antaa hyvin pieninä paloina kun taas isompi käsittää enemmän kokonaisuuksia.(Op2.)

5.4 Ergonomiset ongelmat

Neljännessä kysymyksessä selvitin, minkälaisia ergonomisia ongelmia opettajat ovat kohdanneet opetusurallaan. Vastauksista käy ilmi, että molemmat kyselyyn vastanneet opettajat ovat kohdanneet oppilaillaan fyysisiä vaivoja ja virheasentoja kehossaan. Opettaja 1 mainitsee erilaisten lihasjäykkyyksien ja vartalonliikkeiden vaikeuttavan soittoa. Vastauksessa tulee hyviä havainnollistuksia ja tapoja opettaa ergonomista asentoa, mutta lihasjäykkyyksien ja lihaksien toimintaa edistäviä harjoitteita tai ohjeita vastauksesta ei ilmene:

Pienillä lapsilla sormien nivelet kääntyvät helposti yli. Sellaisen soittoavan omaksuminen aiheuttaa myöhemmällä iällä ongelmia. Erilaiset lihasjäykkyydet ja turhat vartalon liikkeet vaikeuttavat soittoa ja niitäkin olen kohdannut.(Op1.)

Hyvin tavallista on myös oikean ranteen voimakas koukistaminen. Tällöinhän sormet tuppaaavat pysymään suorina ja niiden koukistaminen on vaivaloista. Tätä voi havainnollista jos oppilas laittaa ranteen lujasti koukkuun (opettaja pitää ranteen paikoillaan) ja yrittää sitten taivuttaa sormia. Tämän korjaaminen vaatii koko kyyrenvarren asennon hiomista. - - Pienten ja vähän isompien oppilaiden kanssa joskus voi vetää ” sormikoukkua” ja täten havainnollistaa miten voiman tulisi mennä aivan sormenpähän saakka. (Op2.)

Opettaja 2 tuo vastauksessaan ilmi myös harmonikan koon ja muodon tuottamia ongelmia:

Niitä on useita. Remmien säädöt, soittotuolin korkeus, soittimen koko ja paino. Toisilla oppilailla on tapa kääntää hartioita ja yläselkää työntöpalkeella vasemmalle jolloin syntyy kiertoliike ja oikean puoleinen hartiaremmi menettä kontaktin ja soitin alkaa ikäänkuin ”pyöriä” sylissä. Tästä taas syntyy lisää ongelmia.

Joskus oppilas on saattanut tulla tunnille kun kotona on hieman säädetty remmejä ja vasen ja oikea alaremmi ovat vaihtaneet paikkaa sillä seurauksella että vasen on oikeaa pidempi, jolloin soitin pyrkii koko ajan liikaa oikealle. Onpa tällaista säätöä tehty joskus soitinkauppiaidenkin toimesta. Joissain harmonikkamalleissa on myös remmien yläpäähän kiinnitys sellaisessa paikassa joka työntää soitinta liiaksi oikealle. (Op2.)

Molemmat opettajat mainitsevat vastauksissaan paljetekniikasta johtuvia ergonomisia haittoja:

Myös palkeen turha nosto työntöpalkeella on ongelma ja olen yrittänyt kiinnittää siihen huomiota.(Op1.)

Toisilla oppilailla on tapa kääntää hartioita ja yläselkää työntöpalkeella vasemmalle jolloin syntyy kiertoliike ja oikean puoleinen hartiaremmi menettä kontaktin ja soitin alkaa ikäänkuin ”pyöriä” sylissä. Tästä taas syntyy lisää ongelmia.(Op2.)

5.5 Ergonomian huomiointi yksilö- ja ryhmäopetuksessa

Kyselyn viidennessä kysymyksessä kysyin, miten huomioit ergonomian yksilö- ja ryhmäopetuksessa. Molemmat opettajat paneutuivat enemmän ryhmäopetuksen etuihin. Molempien mielestä ryhmäopetuksessa on helppo käyttää esimerkkejä ja oppilaat voivat katsoa toisiltaan mallia ja huomata omia virheitään:

Soittoasentoa voi tarkkailla aina. Ryhmäopetuksessa voidaan myös etsiä keinoja yhdessä ja tarkkailla toisen soittoa erilaisten ohjeiden jälkeen. Vertaispalaute on monesti opettajan palautetta tehokkaampaa. (Op1.)

5 ja 6. Periaatteessa ei ole eroja, mutta joskus ryhmässä soittokavereiden vaikutus voi olla positiivinen ts lapsi näkee toiselta lapselta paremmin soittoasennon kuin aikuiselta.(Op2.)

5.6 Yksilö- ja ryhmäopetukset ergonomiset erot

Seuraavassa kysymyksessä selvitin minkälaisia eroja yksilö- ja ryhmäopetuksessa ergonomian opetuksen kannalta. Opettaja 1 ja Opettaja 2 vastasivat molemmat yleisesti edellisessä kysymyksessä myös kuudenteen kysymykseeni:

“kts. Edellinen.” (Op1.)

5 ja 6.Periaatteessa ei ole eroja, mutta joskus ryhmässä soittokavereiden vaikutus voi olla positiivinen ts lapsi näkee toiselta lapselta paremmin soittoasennon kuin aikuiselta.(Op2.)

5.7 Ergonomian tärkeys opetuksessa

Seitsämännessä kysymyksessäni selvitin ergonomian tärkeyttä osana opetusta. Vastaukset kertovat molempien opettajien olevan samaa mieltä ergonomian tärkeydestä opetuksessa. Soittoasento nousee jälleen voimakkaasti esille, mutta ergonomisen soittoasennon löytymiseen johtavat tekijät rajoittuvat jälleen soittajan virheasentojen hetkelliseen korjaamiseen. Vastauksista näemme, että soittoasennon pitäminen hyvänä vaatii lihaksistolta paljon työtä raskaan soittimen kanssa, mutta fyysisten harjoitteiden teettäminen kropalle ei nouse vastauksissa esille. Soittoasento ja teknisesti ergonomisesti oikein soittamaan oppiminen ovat avainasemassa oman oppilaan kanssa kuin myös sijaistaessa:

Minulla oli kunnia osallistua opiskeluaikana ergonomiaguru fysioterapeutti Markku Riihimäen ergonomiakurssille. Hänen värikkäät ja yksityiskohtaiset tapausluettelot sekä teoriaopetus saivat minut vakuuttuneeksi ergonomian ehdottomasta tärkeydestä. Näkisin niin, että ergonomia on perusta kaikelle soittamiselle. Pieni(kin) virhe ergonomiassa heijastuu soiton jokaiseen osaluokkaan ja estää soittajan kehittymisen niin hyväksi kuin hän voisi olla ilman ergonomista virhettä. Ollessani sijainen en niinkään puutu musiikillisiin asioihin, sillä ne ovat pitkälti mielipidekysymyksiä. Ergonomia sen sijaan on eksaktimpaa ja siihen voi ja pitää puuttua myös sijaistaessa.(Op1.)

Asia on hyvin tärkeä sillä ergonominen soittoasento on myös se paras asento josta soitto lähtee sujumaan. Harmonikka on sen verran raskas soitin, että hyvä ja ergonominen soittotapa ja -asento ovat tärkeitä. Monet tekniset asiat kuten paljetremolo, rannestaccato tai jopa selkeä artikulaatio vaativat, että niin istuma-asento kuin käden asentokin ovat kohdallaan.(Op2.)

5.8 Kehitettävää ergonomian opetuksessa

Haastattelukyselyn viimeisessä kysymyksessäni kysyin, minkälaisia asioita opettajat voisivat kehittää ergonomian näkökulmasta opetuksessaan. Opettaja 1 vastaus tuo ilmi, että ergonomiaan pitäisi paneutua laajemmin ja se olisi suotavaa lajiharjoitteiden ulkopuolelta:

Suomessakin ja maailmalla fysioterapeutin ymmärrys soittamiseen vaikuttavasta ergonomiasta kasvaa jatkuvasti. Todella avoimia ovat olleet Markku Riihimäen, Katariina Poranderin ja voice massagen kehittäjän Leena Koskelan / Koskisen luennot ja workshopit. Niille pitäisi osallistua vastedeskin. Myös sellaisen ergonomisen tiedon, joka ei ole suoraan yhteydessä harmonikansoittoon, omaksuminen ja integroiminen omaan opetukseen olisi suotavaa.(Op1.)

Opettaja 2 vastaus puolestaan tuo ilmi, että nuorilla oppilailla harvoin on suuria ergonomisia ongelmia ja soittoasentoon tulee kiinnittää jatkuvasti huomiota. Vasta myöhemmällä soittouralla alkavat isommat ongelmat:

Vaikea sanoa. Nähdäkseni ergonomian sen harjoittaminen tulisi palvella soittamista, joten kaikki harjoitukset ovat osa soiton opiskelua ja pyrkimystä taitavammaksi soittajaksi. Musiikkiopistotasolla ei juuri koskaan tule vastaan niin vaikeita ergonomisia pulmia että ne estäisivät soiton harrastamisen. Ammattiopinnot ja ammattimuusikkona toimiminen ovat sitten toinen juttu, mutta ne asennot opitaan lapsena eli siinä mielessä niiden jatkuva tsekkaaminen on tärkeää. (Op2.)

6 Alkulämmittelyt

Teettämäni kyselyn perusteella voimme todeta vastanneiden opettajien näkemyksien pohjalta ergonomian olevan todella tärkeä osa hyvin soittamista ja mahdollistamaan pitkäaikaisen soittamisen. Kuitenkin vastauksista näemme ergonomian miellyvän suurilta osin soittoasennon seuraamiseen ja virheellisten liikeratojen korjaamiseen virheiden tapahtuessa, eikä niinkään ennalta ehkäisevien harjoitteiden teettämällä helpottamaan soittoasennon pitämistä hyvänä.

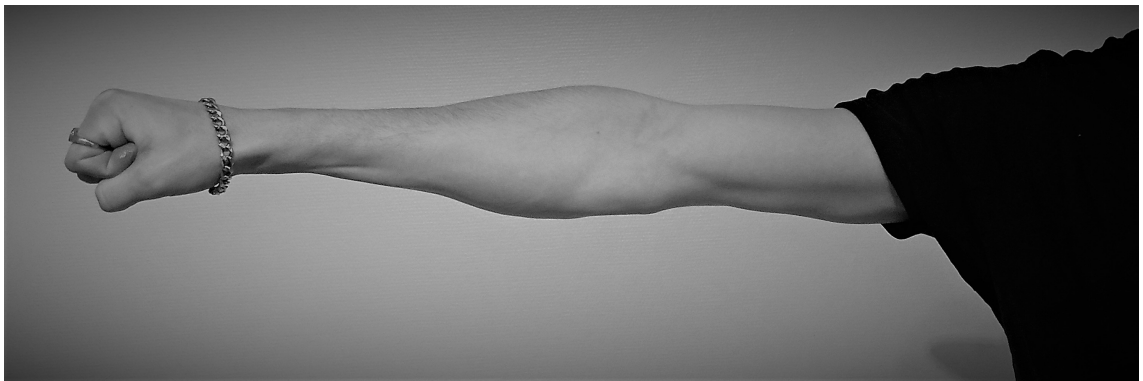
Soittoasennon pitäminen hyvänä vaatii lihaksistolta todella paljon, soittimen ollessa painava ja muodoltaan virheasenoille altistava. Vastauksista ilmenee kuinka väärä soittoasento ja liikeradat muodostuvat pienistä osa-alueista. Näihin pieniin asioihin lukeutuu myös riittävä fyysinen ominaisuus ylläpitää soittoasento pidemmän aikaa kuin vain korjattavan hetken. Hyvä fyysinen kunto on välttämätön keino lisätä toimivan soittoasennon löytymistä ja sen ylläpitämistä.

Vastauksiin peilaten olen suunnitellut seuraavat ohjeet fyysisten harjoitteiden teettämiseen ennen ja jälkeen oppitunnin. Harjoitteisiin kulu paljon aikaa ja niitä tulisi opastaa tekemään kotonakin ennen soittamaan ryhtymistä. (ks. luvut 6 ja 7.)

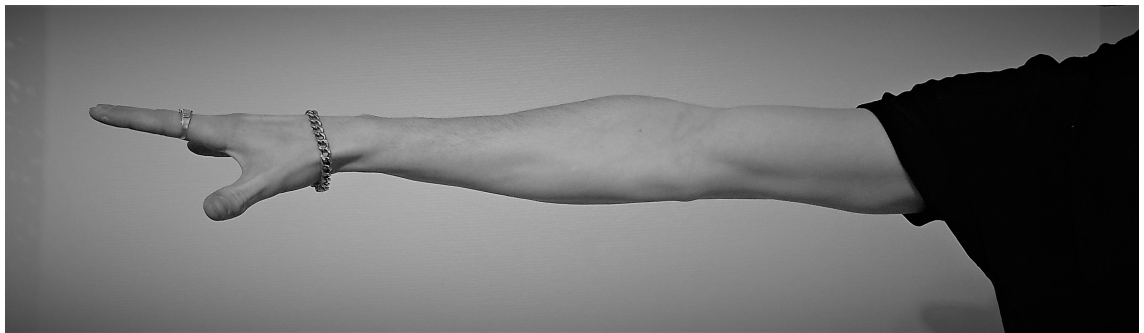
6.1 Käsivarsi ja sormet

Ohjeistus käsivarsien ja sormien lämmittelyyn.

1. Nosta käsi vaaka-asennossa eteenpäin.
2. Purista kämmen kevyesti nyrkkiin.
3. Avaa kämmen nyrkistä aivan auki, sormet suoriksi.
4. Toista 10 kertaa molemmilla käsillä.



Kuva 1. Käden puristus nyrkkiin



Kuva 2. Käden aukaisu

6.2 Kädet

Ohjeistus käsien lämmittelyyn.

1. Seiso ryhdikkäästi selkä suorana.
2. Noin hartoiden levyinen haara-asento.
3. Nosta käsi suoraan ylös korvan viereen.

4. Lähde pyörittämään kättä rennosti ja anna pyörähtää ympäri lähtöpisteeseen.
5. Toista eteen sekä taakse päin.
6. Tee 10 pyöräytystä molemmilla käsillä kumpaankin suuntaan.
7. Voit tehdä liikettä myös molemmilla käsillä yhtäaikaisesti. (ks. Aalto 2006.)



Kuva 3. käsien pyöritys

6.3 Ylävartalo

Ohjeistus ylävartalon lämmittelyyn.

1. Ota noin hartioiden levyinen haara-asento.
2. Aseta jalkaterät suoraan eteen päin ja koukista hieman polvia.
3. Nosta kädet eteen vaakatasoon.
4. Lähde kiertämään ylävartaloa rauhallisesti puolelta toiselle.
5. Suorita liike yhtäjaksoisena suorituksena puolelta toiselle.
6. Pidä lantio ja jalkaterät paikallaan, jalkapohjat tukevasti lattiassa.
7. Liikkeen voi suorittaa myös istuen jolloin lantion paikallaan pitäminen on helpompaa.
8. Voit antaa katseen seurata kiertosuunnassa olevan käden sormenpäitä, tai pitää kasvosuoraan eteenpäin.
9. 10 toistoa molemmille puolille. (ks. Aalto 2006.)



Kuva 4. Ylävartalokierto/tuulimylly

6.4 Hartiat

Ohjeistus hartioiden lämmittelyyn.

1. Seiso ryhdikkäästi selkä suorana.
 2. Noin hartioiden levyinen haara-asento.
 3. Nosta hartia ylös kohti korvia.
 4. Lähde pyörittämään hartioita rennosti ja anna pyörähtää ympäri lähtöpisteeseen.
 5. Toista eteen sekä taakse päin.
 6. Tee 10 pyöräytystä kumpaankin suuntaan.
 7. Voit suorittaa liikettä yhtäaikaisesti molemmilla hartioilla tai hartia kerrallaan.
- (ks. Aalto 2006.)



Kuva 5. Hartioiden pyöritys

6.5 Selkä

Ohjeistus selän lämmittelyyn.

1. Seiso ryhdikkäästi selkä suorana.
2. Ota noin hartioiden levyinen haara-asento ja anna käsien roikkua rentoina.
3. Vedä keuhkot täyteen ilmaa ja uloshengityksellä köyristä selkäranka nikama nikamalta ylhäältä alkaen.
4. Rullaa aivan alas asti ja kun pää ja käsivarret roikkuvat rentoina alaspäin pidä asentoa hetken.
5. Pidä polvet kevyesti joustettuna, mutta varo päästävästä polvia yliojennukseen tai koukkuun.
6. Hetken jälkeen rullaa selkäranka suoraksi nikama nimalta ylöspäin, takaisin alkuasentoon.
7. Toista rauhalliseen tahtiin kahdesti. (ks. Samama 2001.)



Kuva 6. Selkärangan rullaus



Kuva 7. Selkärangan rullaus

7 loppuvenyttelyt

7.1 Kädet

Ohjeistus käsien venytyksiin.

1. Ojenna käsi suoraksi.
2. Purista käsi nyrkkiin.
3. Koukista rannetta hitaasti alaspäin niin syvälle kuin saat.
4. Venytystä voit tehostaa vapaalla kädellä vetämällä/painamalla rystysistä kevyesti loppuksi 2 sekunnin ajan.
5. Älä päästä kyynerpäätä koukkuun, vaan pidä käsi koko venytyksen ajan suorana.
6. vapauta ranne hitaasti takaisin suoraksi.
7. Toista venytys 4 - 5 kertaa. (ks. Kukkonen 2013.)

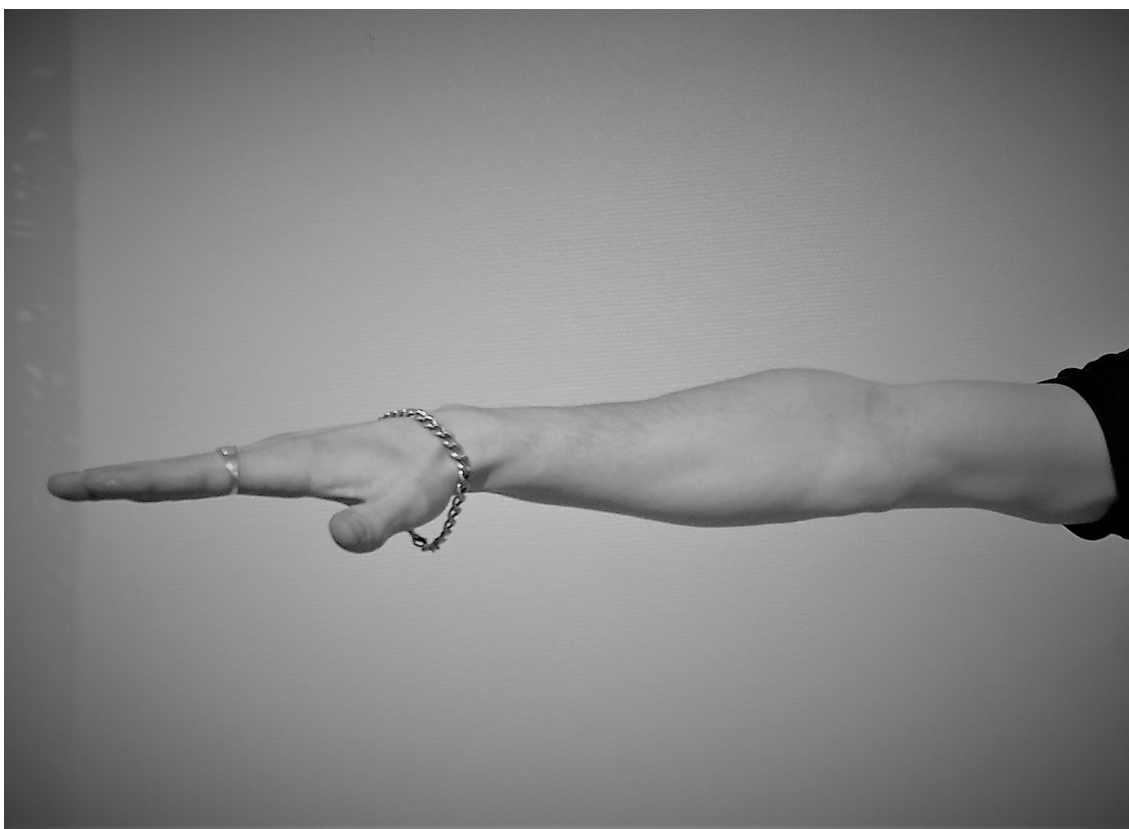


Kuva 8. Ranteen ja sormien ojentajien venytys.



Kuva 9. Ranteen ja sormien ojentajien venytys.

1. Ojenna käsi ja sormet suoraksi.
2. Taivuta rannetta hitaasti ylöspäin niin pitkälle kuin saat.
3. Venytystä voit tehostaa lopuksi vapaalla kädellä taivuttamalla sormia kevyesti itseäsi kohti 2 sekuntia.
4. Älä päästä kyynärpäätä koukkuun vaan pidä käsi suorana koko venytyksen ajan.
5. vapauta käsi takaisin suoraksi.
6. Toista venytys 4 - 5 kertaa.
7. Tehostaaksesi venytystä tee sama kääntäen kämmenselkä alaspäin. (ks. Kukkonen 2013.)



Kuva 10. Sormien koukistajien venytys

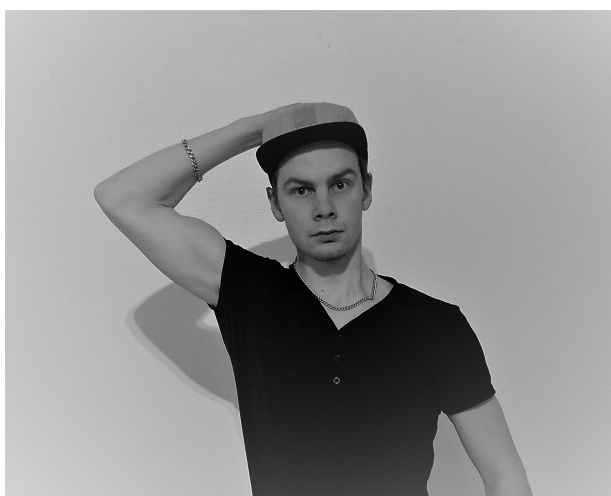


Kuva 11. Sormien koukistajien venytys

7.2 Niska

Ohjeistus niskan sivulle venyttämiseen.

1. Seiso tai istu hyvässä ryhdissä, katse suoraan eteenpäin.
2. Aseta vasen kätesi kevyesti pääsi päälle.
3. Lähde taivuttamaan hitaasti päätäsi vasemmalle.
4. Voit tehostaa lopuksi 2 sekuntia niskalihasten venytystä auttamalla päällealla olevalla kädellä.
5. Vapauta pää hitaasti takaisin ylös.
6. Toista venytys molemmin puolin 4 - 5 kertaa. (ks.Kukkonen 2013.)



Kuva 12. Niskan sivulle venytys



Kuva 13. Niskan sivulle venytys

Ohjeistus niskan taaksepäin venytykseen.

1. Seiso tai istu hyvässä ryhdissä, katse suoraan eteenpäin.
2. Lähde taivuttamaan hitaasti päätäsi taaksepäin.
3. Voit tehostaa lopuksi 2 sekuntia venytystä auttamalla hieman sormenpäillä leuan kärjestä ylöspäin työntäen.
4. Vapauta pää hitaasti takaisin ylös.
5. Toista venytys 4 - 5 kertaa.
6. Pyri pitämään hartiat alhaalla rentoina. (ks. Kukkonen 2013.)



Kuva 14. Niskan venytys taaksepäin

Ohjeistus päätä kiertävien lihasten venytykseen.

1. Seiso hyvässä ryhdissä, katse suoraan eteenpäin.
2. Kierrä päätä vasemmalle.
3. Pidä leuka vasemman olkapään yläpuolella ja pää suorassa.
4. Tue venytystä oikealla kädellä kevyesti pään takaa ja vasemmalla kädellä oikealta puolelta leukaa.
5. Voit tehostaa lopuksi kevyesti venytystä 2 sekuntia.
6. Vapauta pää hitaasti takaisin alkuasentoon.
7. Toista venytys 4 - 5 kertaa molemmin puolin. (ks. Kukkonen 2013.)



Kuva 15. Päätä kiertävien lihasten venytys.

Ohjeistus niskan venytykseen eteenpäin.

1. Seiso tai istu hyvässä ryhdissä, katse suoraan eteenpäin.
2. Vie molemmat kädet pään taakse.
3. Lähde taivuttamaan päätä eteenpäin.
4. Vie leuka mahdollisimman lähelle rintaa.
5. Voit tehostaa lopuksi 2 sekuntia venytystä käsillä kevyesti auttamalla.
6. Vapauta pää hitaasti takaisin ylös.
7. Toista 4 - 5 kertaa.

Pyri pitämään venytys niskassa välttämällä yläselän mukana taipumista. (ks. Kukkonen 2013.)



Kuva 16. Niskan venytys eteenpäin

7.3 Olkavarsi

Olkavartta taakse venyttävien lihasten venytys ohjeet.

1. Seiso tukevasti hyvässä ryhdissä, katse suoraan eteenpäin.
2. Ojenna käsi suoraan eteenpäin.
3. Ota vapaalla kädellä kyynärpästä kiinni ja vie vaakasuorassa ojennettu käsi tukikäden olkapään lähelle.
4. Voit tehostaa lopuksi 2 sekuntia venytystä kevyesti tukikädellä.
5. Palauta käsi takaisin eteen.

6. Toista venytys molemmin puolin 4 - 5 kertaa. (ks. Kukkonen 2013.)



Kuva 17. Olkavartta taakse ojentavien lihasten venytys.

7.4 Kädet selän taakse

Ohjeistus käsien selän takaa yhteen viemiseksi.

1. Seiso tai istu hyvässä ryhdissä katse suoraan eteenpäin.
2. Vie vasen käsi alakautta selkäsi taakse kämmenpuoli ulospäin.
3. Koukista ylöspäin kohti oikeaa olkapäätä.
4. Vie oikea käsi yläkautta kämmenpuoli sisäänpäin olkapäätä vasten.
5. Yritä tarttua käsillä toisiinsa.
6. Mikäli pystyt, tartu koko käteen.
7. Pidä venytystä yllä noin 5 - 10 sekuntia ja toista sama kädet toisinpäin.
8. Varo kääntämästä yläkroppaa mutkalle yltääksesi saamaan kiinni. (ks. Evans 1997.)



Kuva 18. Lukko venytys

7.5 Rinta ja lapaluut

Ohjeistus rinnan venytykseen.

1. Seiso tukevasti hyvässä ryhdissä.
2. Nosta käsi kyynärpästä asti jotakin tukevaa pintaa vasten. (seinä, ovenkarmi...)
3. Kyynärpään tulee olla vähän olkapäätä ylempänä.
4. Käännä vartaloasi hitaasti etuviistoon kädestä poispäin.
5. Kun rintalihas alkaa venyä pidä venytystä yllä 5 - 10 sekuntia.
6. Toista vetytys molemmin puolin. (ks. Johansson 2008.)



Kuva 19. Rintalihaksen venytys

8 Pohdinta

Opinnäytetyöni tuo kaikille harmonikansoittoa opiskeleville ja opettaville näkökulman ergonomian tärkeydestä ja sen yksinkertaisuudesta. Kuinka tärkeää on pitää huolta kehostaan pystyäkseen soittamaan raskasta soitinta päivästä toiseen ja millä tavoin helpoitetaan sen onnistumista. Tarkoitukseni on tuoda opinnäytetyössäni esille harjoitteita opetukseen ja omaan harjoitteluun.

Aloitin harmonikansoiton ollessani noin 5-vuotias. Ensimmäiset soittotuntini olivat kestoaltaan 10 minuuttia joita pidettiin yksi viikoittain. Olen aina ollut pienikokoinen ja näin ollen oppinut soittourani aikana huomioimaan paremmin ergonomisia asioita suuren soittimeni kanssa. Nyt opiskellessani musiikkipedagogiksi ja opetustyötä tehtyäni olen huomionut ergonomian tärkeyden vielä tarkemmin. Mitä tulee ottaa huomioon harjoiteltaessa ja minkälaisia haasteita soitin asettaa? Minkälaisia harjoitteita on olemassa ehkäistäksemme virheasentojen muodostumista ja vammoja?

Oma ensimmäinen harmonikkani oli 4,5 -kiloinen, 3-rivinen Lasse Pihlajamaa. Sen jälkeen alkoivat harmonikat kasvaa etenemisen ja kasvuni mukaan. Olen myös itse kokenut sen väärän kokoisen harmonikan tuskan, kun itse painoin 21 kiloa ja harmonikkani 9,5 kiloa. Silloin tuli pahoja palkeen käytöllisiä virheitä ja soitto oli tuskallista. Siitä soitinvalinnasta näkyy soitossani yhä maneereita ja tapoja joilla käsittelen esimerkiksi paljetta.

Harmonikansoittajan on erittäin tärkeä pitää huolta omasta fyysisestä kunnostaan. Toki omasta kunnostaan huolehtiminen on tärkeää aina. Jos fyysinen kunto ei ole kohdallaan, on 10 - 15 -kiloisen soittimen pitäminen sylissä pidemmän päälle kovin raskasta. Fyysisen kunnan puute alkaa näkymään myös virheasentoina, joita on entistä suurempi työ lähteä korjaamaan rapistuneen peruskunnon kanssa. Kunnosta huolimatta harmonikka on erittäin riskialtis soitin aiheuttamaan virheasentoja ja vammoja paljon soitettaessa, vaikka hyvällä tekniikallakin soitettuna. Siihen vaikuttavat soittimen paino, muoto, paikka ja soittotapa. Hartioille laskeutuva suuri paino ja epätasaisesti jakautuva

painonjaottelu vasemman ja oikean puolen välillä näyttelevät pääosaa. Tämän vuoksi harmonikansoittajan tulisi lämmitellä kroppansa ennen harjoitusta ja tehdä soiton loputtua myös venyttelyitä ja harjoitteita kropan neutralisoimiseksi. Suuri hyöty pienellä vaivalla.

Kuinka seurata ja korjata omaa asentoaan? Ulkopuolinen huomaa helposti soittoasennossa tapahtuvat virheet, mutta onnistuuko muutoksen selvittämään oikealla tavalla kun soittaja ei näe itse virhettä. Virheen korjaamisen neuvominen voi olla hankalaa ja yksinkertaisen asian korjaaminen voi ottaa pitkänkin ajan. Itse olen kokenut hyväksi tavaksi kuvata omaa harjoittelua ja katsoa treenin jälkeen mille asento näyttää ja mitä virheitä videolla tapahtuu. Videolta pystyt jälkikäteen katsomaan, onko selkä suorassa, jalat tukevasti linjassa, niskan ja hartian seutu, käsien asennot ja sormet. Videolta kiinnität helpommin huomiota sellaisiin asioihin joita ei tule edes ajatelleeksi soittaessaan. Kuvatessasi harjoittelua, kannattaa taltiointi tehdä monesta eri kulmasta ja keskittää eri osa-alueisiin eri päivinä. Silloin saat kattavimmat tulokset ja näet helposti eroja. Etupuolelta kuvattuna asento saattaa näyttää oikein hyvälle ja ryhdikkäälle, mutta sivulta kuvatessa huomaatkin sen olevan aivan päin vastoin. Korjattuasi virheasentoja ja muutoksen huomattessasi voit ottaa taas kameran esiin ja tutkia mikä on muuttunut. Jos ei kuvaamiseen ole mahdollisuutta, peilin edessä harjoittelullakin voi joitakin virheitä havaita ja löytää ratkaisun. Peilin edessä harjoitellessa täytyy havainnointi tehdä harjoitellessa jolloin keskittyminen ja eteneminen kärsii molemmissa asioissa. Oikean muotoisten ja mittaisten remmien valinta on myös erittäin tärkeä asia, jotta hyvin perustein valittu harmonikka ei menettäisi soveltuvuuttaan.

Alku- ja loppuveryytelyt ovat avain miten voit parantaa omia fyysisiä ominaisuuksia jaksaa pitkiä harjoituksia ja ennaltaehkäistä mahdollisia fyysisiä ongelmia. Itse olen ihmetellyt, miksi muutaman minuutin alkulämmittelyt ja loppuveryytelyt ovat poissa harmonikansoittajien rutiineista. Paljon urheilua harrastaneena soittajana fyysinen puoleni on ollut aina hyvässä kunnossa, mutta kuinkas sitten urheilua harrastamattomat. Jokaisessa harrastamassani urheilulajissa oli aina alkulämmittelyt ja loppuveryytelyt tai venyttelyt, ja ne oli pakko tehdä. Eihän se mitään Top-5 juttuja elämässä ollut, mutta ne tehtiin silti. Alkulämmittelyt ja kropan herättely toimisi aivan samalla tavalla ehkäisevänä menetelmänä harmonikansoitossa ja sen opiskelussa kuin vammojen

ehkäisijänä urheilussa. Tästä syystä halusin opinnäytetyöhöni sisällyttää alkulämmittelyille ja venyttelyille yhden vaihtoehtoisen ohjeistetun lämmittely- ja venyttelykokonaisuuden ennen ja jälkeen soiton harjoittelun.

Ergonomian tärkeys musiikissa tulisi näkyä enemmän ja siitä tulisi puhua oppilaille ja opastaa heitä ottamaan siitä selvää. Mitä nuorempana tottuu pitämään huolta kropastaan ja soittoon vaikuttavista tekijöistä sitä helpompaa se on myöhemmällä iällä. Fyysisiä ongelmia muusikoiden keskuudessa tulisi ennaltaehkäistä ergonomian keinoin eikä korjata, vasta kun fyysisiä vaurioita on jo tullut eikä soittaminen enää onnistu.

Lähteet

- Aalto, R. 2006. Kuntoon kotona. Opas monipuoliseen harjoitteluun eri välineillä. Jyväskylä: Docendo Finland, SanomaWSOY-konserni.
- Aalto, R., Lindberg, A.-P., Seppänen, L. 2014. Aktiiviliikkujan venyttelytekniikat. Jyväskylä: Docendo ja Fitra.
- Evans, M. 2000. Venyttely ja rentoutuminen. Helpoilla joogavenytyksillä eroon stressistä ja jännityksestä. Suom. E. Kyrö. Hämeenlinna: Karisto.
- Hobden, A., Tucker, S., Doole, D. 1999. Selkäkirja. Selän terveydenhoitoa luonnonmukaisesti. Suom. E. Kyrö. Hämeenlinna: Karisto.
- Johansson, L. 2008. Kuntoutusjumppa. Lääkintävoimistelijan parhaat neuvot fyysiseen hyvinvointiin. Suom. S. Niitepöld. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Joukamo-Ampuja E, Heiskanen K. 2008. Sibelius-akatemia: Harjoittelu.
<http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=58&la=fi>. 19.4.2018.
- Kukkonen, P. 2013. Aktiivinen kohdevenyttely. 53 helppoa venytysharjoitusta! Ohjeet 30 eri urheilulajin harrastajalle. Saarijärvi: Saarijärven offset.
- Mannerjoki V. 2009. Vapaalehdyskä.net. Soittoasento.
<http://vapaalehdyska.net/soittoasento/>. 19.4.2018.
- Rieger, T., Naclerio, F., Jimenez, A., Moody, J. 2016. Liikuntafysiologian perusteet. Johtavien eurooppalaisten asiantuntijoiden yhteisteos fyysisestä suorituskyvystä. Suom. A. Langinkoski., J. Lappalainen. EU: Fitra.
- Samama, A. 1998. Vireästi musisoimaan! Soita ja laula ilman kipua ja särkyä. Suom. A. Helasvuo. Jyväskylä: Atena Kustannus.
- Virta K. 2015. Harmonikansoittajan ergonomia. Opinnäytetyö.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/103645/Virta_Karoliina.pdf?sequence=1 viitattu 19.4.2018

Liite

Kysely opettajille:

Ergonomia harmonikansoiton opetuksessa.

1. Kuinka huomioit ergonomian päivittäisessä opetuksessasi?
2. Minkälaisia harjoitteita ergonomisen soittamisen ja harjoittelun edistämiseksi käytät, jos et miksi?
3. Kuinka ergonomian huomioonottaminen eroaa lapselle tai varttuneemmalle oppilaalle opetuksessasi?
4. Minkälaisiin ergonomisiin ongelmiin olet törmännyt opetuksessasi?
5. Miten huomioit ergonomian yksilö- ja ryhmäopetuksessa?
6. Kuvaa yksilö ja ryhmäopetuksen ergonomian eroja?
7. Kuinka tärkeänä pidät ergonomian opetusta harmonikansoitossa?
8. Mitä voisit parantaa tai kehittää ergonomian opetuksessasi?