

Joonatan Alatalo

KITARISTIN HYVÄ SOITTOERGONOMIA

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin koulutusohjelma
Toukokuu 2019**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Toukokuu 2019	Tekijä/tekijät Joonatan Alatalo
Koulutusohjelma Musiikin koulutusohjelma		
Työn nimi Kitaristin hyvä soittoergonomia		
Työn ohjaaja Kirsti Rasehorn, Timo Roiko-Jokela		Sivumäärä 18+1
Työelämäohjaaja Timo Roiko-Jokela		
<p>Käsittelen opinnäytetyössäni muusikon ergonomiaa kitaristin näkökulmasta. Olen tutkinut aihetta monia vuosia omien erinäisten vaivojeni kautta ja kerännyt itselleni laajalti tietoa aiheesta monilta eri ammattilaisilta, kuten esimerkiksi fysioterapeuteilta ja musiikkilääketieteen erikoislääkäreiltä. Käytän tätä niin sanottua hiljaista tietoa opinnäytetyössäni lähteenä. Olen myös etsinyt aiheesta kirjallisuutta ja artikkeleita verkosta, joista olen ammentanut tietoa työhöni.</p> <p>Olen myös koonnut työni loppuun liitteeksi pienen vihkosen, jossa on erilaisia lämmittely- ja venyttelyohjeita, joita olen itse alan ammattilaisilta vuosien varrella saanut. Nämä ohjeet ovat niitä, jotka itse olen kokenut parhaiten auttavan vaivoihini ja parantavan soittotekniikkaani. Käsittelen vihkosen asiat opinnäytetyössäni selkeyden vuoksi.</p> <p>Olen myös listannut muusikoiden yleisimpiä fyysisiä vaivoja, jotta lukija saisi käsitystä siitä, minkälaisia vaivoja muusikot saattavat uransa varrella kohdata.</p> <p>Opinnäytetyöni tavoitteena minulla oli lisätä muusikoiden tietoutta hyvän soittoergonomian ja oikeanlaisen harjoitusrutiinin tärkeydestä.</p>		
Asiasanat Muusikko, kitaristi, ergonomia, soittoergonomia, harjoittelurutiini, lämmittely, venyttely		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date May 2019	Author Joonatan Alatalo
Degree programme Music		
Name of thesis Good ergonomics for guitarist		
Instructor Kirsti Rasehorn, Timo Roiko-Jokela		Pages 18+1
Supervisor Timo Roiko-Jokela		
<p>The purpose of this thesis was to examine musicians ergonomics from the perspective of a guitarist. The author have examined this topic for many years, because of authors own health issues and have gathered information from various specialists, for example physiotherapists and doctors who are specifically specialised for musicians injurys. Sources of this thesis comes from various articles from online, literature and silent knowledge, that the author have gathered through appointments with different doctors and physiotherapists.</p> <p>A little notebook has been included in this thesis, which contains some warm-up excercises and stretches designed for guitarists. These excercises have been collected from various different professionals within the music framework. These excercises have helped the author with health issues and improved my technical abilityes.</p> <p>The most common physical health issues musicians have, are listed in this thesis, so that the reader gains more knowledge about the subject.</p> <p>Main goal of this thesis was to improve the knowledge of good ergonomics and how important ergonomics are when practising properly.</p>		

<p>Key words ergonomics, guitarist, musician, musician's ergonomics, practice routine, stretching, warm-up exercises</p>

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA MENETELMÄT	3
3 KITARAN ERITYISPIIRTEITÄ	5
4 MITÄ ON ERGONOMIA	6
4.1 Mitä on hyvä soittoergonomia	7
4.2 Hyvä ja ergonominen soittoasento	8
4.3 Hyvä soittoasento istuen	9
4.4 Hyvä soittoasento seisten	10
5 YLEISIÄ MUUSIKON VAIVOJA	11
5.1 Jännitysniska ja paikalliset kipupisteet	12
5.2 TOS -oireyhtymä ja kiertäjäkalvosimen jännetulehdus	12
5.3 Kaularangan degeneraatio-oireyhtymät	13
5.4 Soittajan käsivaivat	13
6 VENYTTELY- JA LÄMMITTELYHARJOITTEET	15
7 POHDINTA	17
LÄHTEET	18

LIITTEET

LIITE 1 MUUSIKKO! SOITA ILMAN KIPUA! -Lämmittely ja venyttelyopas kitaristeille

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä käsittelen muusikoiden työergonomiaa ja venyttelyn ja lämmittelyn integroinnin tärkeyttä muusikon harjoitusrutiineihin. Käsitteellä ergonomia tarkoitan tässä opinnäytetyössä fyysistä ergonomiaa, sillä on olemassa myös kognitiivinen ja organisatorinen ergonomia. (Työterveyslaitos, ttl.fi.) Opinnäytetyöni rakenne on seuraava: ensin kerron tutkimusmenetelmäni ja strategiani. Toiseksi kerron kitaran erityispiirteistä. Kolmanneksi hieman yleisesti ergonomiasta ja siitä, minkälainen on hyvä ja ergonominen soittoasento. Sen jälkeen listaan yleisimpiä muusikoiden vaivoja Martti Vastamäen, Timo Pohjolaisen ja Juhani Juntusen artikkelista ”Soittajan tuki- ja liikuntaelinvaivat”. Sitten kerron venyttelystä ja lämmittelystä ja lopuksi pohdintaani aiheesta.

Liitän opinnäytetyöhöni myös tekemäni harjoitusoppaan. Tämä harjoitusopas keskittyy aiheeseen kitaristin perspektiivistä ja sisältää erilaisia venyttely -ja lämmittelyharjoitteita. Idea opinnäytetyöni aiheeseen tuli omien, jo vuosia jatkuneiden käsivaivojen ja soittoasennon parantamisen tarpeen vuoksi. Olen oman kymmenen vuoden musiikinopiskelun kokemukseni kautta huomannut, että pop/jazz-puolella ei oppilaan soittoasentoon ja ergonomiaan kiinnitetä juurikaan huomioita. Klassisella puolella kiinnitetään huomiota oppilaan soittoasentoon ja ergonomiaan jo ensimmäisillä soittotunneilla, mikä on ensiarvoisen tärkeää oppilaan kehityksen ja jaksamisen kannalta. Tutkimusten mukaan 56–88% ammattimuusikoista kärsii soittoa haittaavista vaivoista (Joukamo-Ampuja 2012).

Vaikka aiheesta onkin kirjoitettu jo jonkin verran opinnäytetöitä, koen että aihe on kuitenkin suhteellisen tuntematon monelle ammatikseen musiikkia opiskelevalle ja harrastavalle, varsinkin pop/jazz -puolella. Omien kokemusteni kautta koen, että on ensiarvoisen tärkeää oppia harjoittelemaan oikein ja järkevästi satuttamatta itseään, jotta pystyisi harjoittamaan ammattiaan terveenä ja ilman kipua.

Koen myös, että minua olisi suuresti auttanut, jos minulla olisi ollut joku, joka olisi neuvonut oikeanlaisen ja ergonomisen soittoasennon kanssa ja opettanut lämmittelyn ja venyttelyn tärkeyden harjoittelun lomassa. Tämän takia koen tärkeäksi levittää tietoutta hyvästä soittoergonomiasta, jotta muut voisivat välttyä samoilta ongelmilta, joita minä olen joutunut kohtaamaan.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA MENETELMÄT

Kyseessä on laadullinen tutkimus ja tutkimusmenetelmänä fenomenologia. Laadullinen tutkimus tarkoittaa jonkin ilmiön tai tarkoituksen seikkaperäistä selvittämistä siten, että tutkija saa syvemmän käsityksen kyseessä olevasta ilmiöstä. Fenomenologia korostaa yksilön omia henkilökohtaisia kokemuksia aiheesta ja niihin perustuvaa ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä (Jyväskylän yliopisto, koppa). Olen myös tutkinut ja kerännyt lisäinformaatiota opinnäytetyötäni varten erinäisistä muusikon työhön ja ergonomiaan keskittyvistä kirjoista ja artikkeleista. Tutkin aihetta kokemuksellisen oppimisen näkökulmasta ja tutkimusstrategiana fenomenologia. Näiden pohjalta valmistelen harjoitusoppaan, joka sisältää erilaisia venyttely- ja lämmittelyharjoitteita ja vinkkejä oikeanlaisen ja kestäväen harjoitteluohjelman rakentamiseen.

Olen soittanut sähkökitaraa jo kohta kaksikymmentä vuotta ja kärsinyt erilaisista vaivoista ranteiden, kyynärpään seudulla, niska-hartiaseudulla ja lapaluiden alueella jo vuosia. Nämä soittoa haittaavat vaivat alkoivat konservatorio-opintojeni loppusuoralla. Näiden vaivojen ilmaantumisen jälkeen olen käynyt fysioterapeuteilla, käsikirurgien vastaanotoilla, ortopedien vastaanotoilla, erikoislääkäreillä ja kansanparantajilla. Olen käynyt muun muassa muusikoiden vaivoihin erikoistuneen fysioterapeutti Katariina Poranderin (käynnit vuosina 2013–2015) ja musiikkilääketieteen erikoislääkäri Martti Vastamäen (käynnit vuosina 2015–2016) vastaanotoilla. Näistä lukuisista tapaamisista on minulle kertynyt aiheesta laajalti informaatiota, niin sanottua hiljaista tietoa, jota myös käytän tässä opinnäytetyössäni aineistona.

Tämän opinnäytetyön pyrkimyksenä on parantaa ja lisätä muusikoiden ja musiikinopiskelijoiden selvästi puutteellista tietoa siitä, kuinka harjoitella oikein ja järkevästi ja välttää erinäisiltä soittajille tyypillisiltä vaivoilta ja auttaa lukijaa ymmärtämään, kuinka tär-

keää on pitää omasta kehostaan ja lihaksistostaan huolta. Lämmittelemällä ja venyttelemällä hyvin ennen harjoitusrutiinia on mahdollista tehdä rakastamaansa työtä mahdollisimman pitkään terveenä ja selvitä niistä sadoista keikoista, joiden ohjelmisto saattaa venyä monen tunnin mittaiseksi pahimmillaan ilman taukoja.

3 KITARAN ERITYISPIIRTEITÄ

Kitara on muodoltaan sellainen, että se on jo lähtökohtaisesti epäergonominen soitin. Kitaran soittoasento on toispuoleinen, staattinen ja kehoa kuormittava. Siinä on pitkä kaula, jossa otelauta on kiinni ja kaikukoppa, joka on usein niin iso, että oikean käden (plektra-käsi) olkapää joutuu väkisinkin työntymään hieman ulospäin. Otelaudalla oleva käsi on staattisessa asennossa ja sitä joutuu kannattelemaan pitkiä aikoja. Sähkökitaraa soitetaan usein seisten, joten olkaremmi painaa koko kitaran painon verran toista olkapäätä vasten, monesti useita tunteja. Jos kyseessä on aloittelijoille suunnattu kitara, usein hintahaitarin halvimmasta päästä, voi sen soittaminen olla erittäin raskasta. Kielet ovat liian korkealla, jolloin äänen tuottamiseen tarvitaan kohtuuton määrä voimaa ja nuoren, soittoa vasta opettelevan, käsi väsy nopeasti.

4 MITÄ ON ERGONOMIA

Ergonomia-sana tulee kreikan kielestä ergo (työ) ja nomos (luonnonlait). Ergonomian avulla pyritään parantamaan mm. ihmisen terveyttä ja hyvinvointia sekä tehokkuutta ja kehittää fyysistä toimintaa siten, että se olisi toistomäärältään ja voiman tarpeeltaan ihmiselle suotuisaa. (ttl.fi.) Se on siis mahdollisimman luonnollinen ja rento työasento, missä on helppo ja mukava olla, eikä se rasita kehoa turhaan, vaan tekeminen on vaivatonta ja tehokasta.

Urheilija harjoittelee kohentaakseen kuntoaan intensiivisesti ja tarkasti tietyn kaavan mukaan. Urheilijan täytyy omaksua tietty tekniikka, jolla hän oppii tiettyjen lihasten maksimaalisen käytön. Tiettyjä liikkeitä analysoidaan ja treenataan, kunnes suoritus on mahdollisimman tehokas ja lähellä täydellistä. Tällöin liikkeistä saadaan ehdollisia ja ne suoritetaan lähes automaattisesti, miettimättä ja vaivattomasti. (Samama 1998, 12.)

Myös muusikko joutuu käyttämään koko kehoaan, eikä ainoastaan niitä lihaksia, joita hän tarvitsee soittimensa soittamiseen. Esiintyvän muusikon fyysiset ponnistukset ovat samaa luokkaa kuin urheilijoillakin. Muusikko on siis urheilija, jonka pitää käyttää lihaksiaan tehokkaasti ja ylläpitää fyysistä kuntoaan. Usein muusikot kuitenkin tyytyvät harjoittamaan vain niitä lihaksia, joita uskovat soittimensa hallinnan vaativan. Tämän vuoksi hänen musikaalinen ja fyysinen suoritustasonsa ei ole niin korkea, kuin sen potentiaalisesti voisi olla ja se on altis vammautumiselle. (Samama 1998, 12, 19.) Moni muusikko ei ajattele, kuinka tärkeää hyvä soittoergonomia muusikon työssä on, usein muusikkia ei osata ajatella raskaana fyysisenä suorittamisena, jota se todellisuudessa kuitenkin on.

Soittaminen on staattista ja fyysisesti kehoa kuormittavaa lihastyötä. Lisärasitusta muusikon ammattiin tuo kova kilpailu ja korkeat laatuvaatimukset. (Porander.)

4.1 Mitä on hyvä soittoergonomia

Jos ajattelemme ergonomista soittoasentoa kitaristin näkökulmasta, kaikki lähtee kehon hyvästä perusasennosta. Koska jokainen meistä on erilainen, olisi jokaisen muusikon tärkeää etsiä se itselle sopiva oma perusasento, joka on mahdollisimman luonnollinen ja rento ja siinä on hyvä olla. Kehon hyvän perusasennon lähtökohtana voidaan pitää ns. kehon keskiasentoa, jossa lantio ja ranka ovat luonnollisessa asennossa. Lantion hyvä asento on suurin piirtein keskellä: monesti lantio kallistuu liikaa eteenpäin, jolloin selkäranka menee notkolle. Löydät lantion hyvän asennon liikuttamalla sen ensin niin taakse kuin saat ja sen jälkeen niin eteen kuin saat, tämän jälkeen asetat lantion ns. keskiasentoon. Näin saat rangan ja lantion hyvään balanssiin ja saat parhaan mahdollisen tuen lapaluille. Lapaluut taas ovat tärkeässä asemassa, kun ajatellaan koko käden toimintaa. (Porander.) Rintaranka tulisi olla eteenpäin kohdennettuna, ei yläviistoon eikä alaviistoon, ja vatsaa olisi hyvä vetää kevyesti sisään kohti palleaa.

Pää tulisi pitää keskiasennossa, eikä se saisi olla työntyneenä eteenpäin. Kuvittele naru, joka lähtee pääläeltäsi ja se naru nostaisi sinua kohti taivasta. Näin saat pidettyä pään oikeassa asennossa. Kitaristeilla on paha tapa kääntää päätä kohti otelautaa, jolloin rankaan tulee kiertoa. Tätä tulisi välttää, ettei rankaan muodostu pysyvää kiertoa. Yritä siis soittaa mahdollisimman paljon katsomatta otelautaa ja pidä pää suorassa; tämä vaatii toki paljon harjoittelua, mutta helpottaa soittamista pitkällä tähtäimellä.

Olkapäät ja hartiat tulisi niin ikään pitää keskiasennossa. Monissa tapauksissa kitaristeilla otelautakäden hartia valahtaa alas ja plektrakäden hartia nousee korviin, johtuen kitaran epätasapainoisesta soittoasennosta. Kitaristien hartiat saattavat monesti työntyä liiaksi eteenpäin. Tämän virheasennon saa helposti korjattua siten, että ensin pyöräyttää hartiat eteen ja sitten taakse ja lopuksi ”pudottaa” ne keskelle.

Lapaluut ovat kitaristeille tärkeä osa kehoa, koska lapaluista saat käsillesi oikean tuen soittaessasi. Jos et saa tarvittavaa tukea kätesi toimintaan lapaluilta, koko yläraajan toiminta vaikeutuu, soittaminen saattaa hankaloitua ja tulla erilaisia kiputiloja. Lapaluiden virheasennot aiheuttavat myös erilaisia vaivoja ranteeseen ja kyynärvarteen. Lapaluiden hyvä toiminta taas on kiinni rangon ja rintakehän hyvästä asennosta. (Porander.) Omalla kohdallani vasemmanpuoleinen lapaluuni toimi väärin, sillä lapaluun alakulma kiertyi sisäänpäin, kohti selkärankaa soittaessani, kun lavan tukilihasten toimiessa oikein lavan alakulman tulisi kiertyä ulospäin. Tämän takia vasen käteni ei saanut tarvittavaa tukea lapaluulta, se heikensi soittoasentoani ja aiheutti vasemman käden väsymistä ja kipuilua. Fysioterapian avustuksella sain lapaluuni taas toimimaan oikein.

Kitaristeille yksi tärkeimmistä työkaluista ovat sormet. Sormien parhaan mahdollisen toiminnan lähtökohtana toimii ranteen hyvä asento. Ranteen hyvä asento on 15 astetta ojennettuna ja 15 astetta pikkusormeen päin kallistuneena. Tämä on ranteen keskiasento. Tämä ranteen keskiasento takaa myös kyynärvarren ja kämmenen optimaalisen toiminnan. (Porander.)

Hyvä tapa tarkkailla omaa soittoasentoa harjoittelun lomassa on asettaa iso peili harjoittelutilaan, josta voi koko ajan tarkkailla onko soittoasento oikeanlainen. Tämä auttoi minua todella paljon, koska soittoasennollani oli tapana notkahtaa takaisin vanhoihin huonoihin tapoihin, vain vähän harjoittelemisen aloituksen jälkeen. Tällä voit varmistua siitä, että soittoasento pysyy koko harjoituksen ajan hyvänä ja pystyt korjaamaan sitä tarpeen vaatiessa.

4.2 Hyvä ja ergonominen soittoasento

Jokainen soittaja on erilainen, ja tärkeää olisikin löytää juuri se itselle sopiva ja luonnollinen kehoa vähän kuormittava perusasento. Tämä voi viedä aikaa vuosiakin, mutta sen

löytäminen on kaiken sen vaivan väärti. Pidän hyvän ja ergonomisen soittoasennon kannalta tärkeimpinä prinssiippeinä asennon rentoutta ja luonnollisuutta. Kehon tulee olla tasapainossa ja mahdollisimman rento. Hyvää soittoasentoa etsiessä peruslähtökohtana pitäisi siis pitää kehon keskiasentoa; silloin ranka ja lantio ovat luonnollisessa asennossa. Lantio ei saisi tulla liian eteen, eikä jäädä liian taakse. Molemmat hartiat pitäisi pitää keskiasennossa, jalat tukevasti maassa, mieluummin paino jalkapohjan keskiosassa (ei liikaa varpailla eikä kantapäillä). Porander myös suosittelee pientä liikettä soittamisen lomassa, ettei keho olisi koko ajan staattisessa asennossa.

4.3 Hyvä soittoasento istuen

Katariina Poranderin mukaan soittoasento istualtaan on epäergonomisempi soittoasento kuin seisaaltaan soittaminen. Jos kuitenkin haluat soittaa istualtasi, noudatathan seuraavia ohjeita:

Jos soitat istualtasi, niin istu tuolilla niin että löydät "istumalihaksesi" ja istu niiden päällä. Pidä lantio keskiasennossa (löydät keskiasennon helposti viemällä lantion ensin eteen ja sitten taakse ja lopuksi asetat lantion keskiasentoon). Älä "kurota" päätäsi liiaksi eteen, äläkä käännä päätäsi kumpaankaan suuntaan, vaan pidä se keskiasennossa. Tätä saattaa tapahtua, kun soittajan katse on liiaksi nuottitelineessä. Siirrä nuottiteline suurin piirtein silmiesi korkeudelle, suoraan eteesi ja valitse etäisyys niin, ettei sinun tarvitse kääntää tai työntää päätäsi eteenpäin. Muista myös pitää hartialinjasi keskellä (hartialinjan keskikohdan löytää helposti "pyöräyttämällä" ensin hartiat eteen ja sitten taakse, sitten asettaa hartiat keskiasentoon). Tärkeää on, ettei kumpikaan hartia työntyisi liiaksi eteen tai jäisi liian taakse. Hartioiden pitäisi myös olla samalla korkeudella. Monesti kitaristeilla (tässä tapauksessa oikea käteisillä) vasen hartia saattaa pudota alas ja vastavasti oikea nousta ylös.

Kitaran jalkatukea käytettäessä lantio kääntyy hieman taaksepäin ja selkäranka vääntyy hieman kiereen. Tämän takia jalkatukea käyttäessä jotkut soittajat voivat saada oireita, se ei siis sovi kaikille. Jos käytät jalkatukea, kannattaa siis kuunnella omaa kehoa ja lopettaa mikäli oireita tulee. Jalkatuella on olemassa myös vaihtoehtoja: reisisyyny ja reisituki, molemmat tulevat kitaran ja reiden väliin. Reisisyynyä tai reisitukea käyttämällä, kehon keskiasennon ylläpitäminen onnistuu paremmin. (Kärnä. 2012.)

4.4 Hyvä soittoasento seisten

Soittoasento seisten on Katariina Poranderin mukaan ergonomisin vaihtoehto kitaristeille. Vuonna 2013 Poranderin vastaanotolla käydessäni hän suositteli minulle päivittäisen treenirutiinini suorittamista seisten. Asia on erittäin järkeenkäypä, kun sitä vähän pohtii, nimittäin kitaristit pop/jazz-puolella harvoin esiintyvät istualtaan soittaen. Lähes aina rytmipuolen keikat soitetaan seisaltaan, poikkeuksiakin toki on. Miksi sitten ei harjoittelisi soittamaan niitä asioita, mitä aikoo soittaa esiintymistilanteessa, seisten? Kun siis treenaat asiat mitä haluat soittaa yleisön edessä seisten, niin sitä suuremmalla todennäköisyydellä ne myös onnistuvat keikkatilanteessa seisaalta soitettaessa.

Hyvä ja ergonominen soittoasento seisaaltaan on peruseriaatteiltaan samanlainen kuin istualtaankin. Muista kehon keskiasento, hartialinja suorassa, ei kumpikaan hartia liian alhaalla tai ylhäällä, pidä pää suorassa, älä "kurota" päätä eteenpäin. Muista myös nuotitelineen oikea korkeus ja etäisyys. Vedä vatsaa kevyesti sisäänpäin ja muista lantion keskiasento. Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla, älä vie painoa liikaa varpaille tai kantapäille, pidä paino keskellä jalkapohjia. Älä pidä polvia "lukossa" vaan kevyesti taivutettuina. Liikkuminen tai "hytkyminen" musiikin tahtiin on hyvästä. Kevyt liikkuminen musiikin tahtiin auttaa tasapainottamaan muuten staattista soittoasentoa.

5 YLEISIÄ MUUSIKON VAIVOJA

Muusikoiden vaivoista 40 % paikantuu käden ja ranteen alueelle, kolmasosa niskan ja neljäsosa hartiasseudun alueelle (Vastamäki, Pohjolainen & Juntunen 2002).

Liisa Karikuusi-Pihlaja toteaa Ingegerd Ekstrandin palkkatyöläinen.fi sivustolle kirjoittamassa artikkelissa, että joutui etsimään sivutöitä muusikon töiden ohella, selkä- ja oikean olkapääongelmien vuoksi, hän opettaa nykyään myös joogaa. Karikakuusi-Pihlaja ei ole ainut muusikko, joka kärsii fyysisistä ongelmista ja jolla on uranvaihto lähellä. (Ekstrand 2005) Tutkimusten mukaan muusikoista 56–88% kärsii jonkinlaisista vaivoista (Joukamo-Ampuja 2012). Martti Vastamäki toteaa samaisessa Ekstrandin artikkelissa, että liikunta, hieronta ja fysikaalinen hoito auttavat muusikoiden vaivojen ja vammojen ennaltaehkäisyssä ja neuvoo soittamaan yhtäjaksoisesti 45 minuuttia ja sen jälkeen pitämään 15 minuutin tauon. (Ekstrand 2005.)

Vastamäki toteaa artikkelissa myös, että yleisin asiakas hänen vastaanotollaan on uransa alussa oleva 20-30-vuotias muusikon alku. He soittavat 6–8 tuntia päivässä, mutta sillä voi olla kalliit seuraukset, jos ei kuuntele omaa kehoaan. Kipuja tai vaivoja käsissä, ranteissa tai käsivarsissa on joka neljännellä ammattimuusikolla. Vastamäki on myös joutunut vuosien aikana kirjoittamaan monille muusikoille eläkepapereita. Koko elämänsä musiikille omistaneelle muusikolle on katastrofi joutua oireidensa vuoksi eläkkeelle. (Ekstrand 2005) Ikääntymisen tuomat kulumamuutokset olkapäässä, nivelissä ja kaularangassa ovat yleisiä myös muusikoilla. Muusikoille nämä aiheuttavat hieman erilaisia ongelmia, soittajien ergonomian vuoksi. (Vastamäki ym. 2002.)

5.1 Jännitysniska ja paikalliset kipupisteet

Soittajan jännitysniska syntyy pitkäkestoisen niska-hartia-alueen lihaksiston ylikuormituksesta, joka johtaa muuan muassa lihasten väsymiseen ja happamista aineenvaihdutatuotteista johtuvaan kipuihuun. Jos ei huolehdi asiaankuuluvasta lihahuollosta ja rasituskyky jatkuvasti ylitetään, saattaa tämä johtaa soittajan jännitysniskaan. Jatkuva psyykinen stressi, esimerkiksi esiintymisjännitys, pahentaa jännitysniskan oireita. Ihminen rupeaa vaistomaisesti varomaan kipeytynyttä lihasta ja keho kompensoi tätä muutosta eri lihasten kuormituksella, mikä aiheuttaa muiden lihasten ylikuormitusta, tekniikkavirheitä ja poikkeavia nivelkulumia. Nämä taas pahentavat jännitysniskan oireita. (Vastamäki ym. 2002.)

Lihaksen pitkäaikaisen yllirasitustilan tai paikallisen vamman seurauksena lihaksiin voi kehittyä kipupisteitä ja paikkoja, joita manipuloimalla saattaa tulla heijastekipuja kasvojen tai yläraajojen alueille. Kuten soittajan jännitysniskan kanssa, saattaa pitkittynyt kipu aiheuttaa kipeän lihaksen vaistomaista varomista ja kehon kompensoimista eri lihaksilla, joka johtaa uusiin kipupisteisiin ja lihasten väsymiseen, tekniikkavirheisiin ja soittovirheisiin. (Vastamäki ym. 2002.)

5.2 TOS -oireyhtymä ja kiertäjäkalvosimen jännetulehdus

TOS-oireet ovat suhteellisen yleisiä varsinkin nuorilla, soitintaan kannattelevilla muusikoilla. Jossain vaiheessa uraansa TOS-oireita (käsiön puutumista, pistelyä ja väsymistä) on tutkimusten mukaan n. 10 % soittajista, jotka joutuvat kannattelemaan soitintaan. Oireita saattaa esiintyä varsinkin pitkillä ja laihoilla soittajilla, joilla on raskas soitin kannateltavana. (Vastamäki ym. 2002.)

Staattinen soittoasentoja ja toistuvat nostoliikkeet aiheuttavat kiertäjäkalvosimen puristumista olkalisäkkeen ja olkanivelen välissä. Kiertäjäkalvosin vaurioituu ja degeneroituu hankautumisen ja rasituksen alaisena. Potilas saattaa pahentaa oireita liian voimakkaasti suoritetuilla yläraajan jumppa- ja voimisteluliikkeillä. Oireiden pidentyessä, subkromiaalinen puudute-kortisoniruiske auttaa lieventämään oireita ja nopeuttaa paranemista. (Vastamäki ym. 2002.)

5.3 Kaularangan degeneraatio-oireyhtymät

Myös muusikot voivat saada ikääntymisestä johtuvista muutoksista seuraavia kaularangan oireita. Näistä äkillisin on välilevytyrä kaularangassa. Varsinkin alussa voimakas niskasta hartiaan, lapaan ja yläraajoihin säteilevä kipu on normaali kaularangan degeneraation oire, ja se pahentuu, kierto-, taivutus-, taakse- ja sivuttaistaittoliikkeessä. Soittamista saattaa häiritä myös lihasheikkous ja tuntohäiriö, joka liittyy hermojuurioireeseen. Pitkäkestoinen kaularangan jäykkyys ja kipuilu niskassa, sekä kaularangan liikkeiden rajoittuminen ovat yleisiä oireita kaularangan spondyloosissa. Jos kaularanka on pitkäkestoisesti taivutettuna ja vähän kiertyneenä (esim. viulistit), saattavat oireet provosoitua helposti lisää. (Vastamäki ym. 2002.)

5.4 Soittajan käsivaivat

Erilaisten käsivaivojen kohdalla täytyy kliinisellä tutkimuksella ensin todeta, onko kyseessä soittamiseen liittyvä vaiva, vai onko kyseessä nivelten löysyys tai hennon ruumiinrakenteen ja työn määrän kohtuuttomuus. Monesti soittajalla on kuitenkin kyse liiasta rasituksesta, kun tutkinnot ja muut konsertit painavat päälle ja pitäisi harjoitella

kuudesta kahdekaan tuntia päivässä. Tällaisissa yllirasitusvammoissa on yleensä kysymys primaarisesta lihas-jänneyksikön rasitusvammasta, joka ilmenee erilaisena kipuiluna, turvotuksena ja liikearkuutena esim. ranteessa. Vaiva voi kohdentua yhden tai kahden jänteen alueelle, tai laajemmallekin alueelle. (Vastamäki ym. 2002.)

6 VENYTTELY- JA LÄMMITTELYHARJOITTEET

Suosittelen noudattamaan näitä yleisiä venyttely- ja lämmittelyohjeita aina ennen kuin harjoittelet, niin fyysisen terveytesi ylläpitämiseksi kuin maksimaalisen harjoitustuloksen saavuttamiseksi. Tätä seikkaa ei voi mielestäni painottaa tässä yhteydessä liikaa.

Opinnäytetyöni liite sisältää erilaisia käytännön harjoitteita kuvina ja kuvitettuina, niin musiikin ammattilaisille kuin harrastajillekin. Nämä harjoitukset ovat tarkoitettu pääsääntöisesti kitaristeille, mutta ne ovat sovellettavissa myös muihin samankaltaisiin instrumentteihin (esimerkiksi bassokitara tai mandoliini). Olen kerännyt nämä ohjeet vuosien mittaan muusikoiden vaivoihin perehtyneiden erikoislääkäreiden, eri fysioterapeuttien, kollegoiden suositteluina ja omien kokemuksieni kautta.

Olen itse kärsinyt erilaisista käsi- ja niska-hartiaseudun vaivoista jo monta vuotta. Olen huomannut näiden harjoitteiden positiivisen vaikutuksen vaivoihini ja tätä kautta pystyn nykyisin harjoittelemaan pidempiä aikoja ilman kipua ja muita oireita. Olen kerännyt tähän oppaaseen kitaristeille suunnatut yleiset venyttely- ja lämmittelyohjeet, joita olen saanut fysioterapeuteilta ja erikoislääkäreiltä. Vaikka nämä ohjeet keskittyvät pääosin käsien alueelle, on hyvä muistaa pitää kehosta kokonaisvaltaisesti huolta. Suosittelenkin kaikille muusikoille säännöllistä kuntosalilla käyntiä, joogaa, uintia, salibandyä tai muuta koko kehon huomioon ottavan urheilulajin säännöllistä harrastamista. Muusikoiden erikoislääkäri Martti Vastamäen mukaan kitaristeille sopivaa vastapainoa staattiseen soittoasentoon tuo liikuntamuoto, jossa tulee käsille vetoliikettä, esimerkiksi soutaminen tai uinti.

Huonolla soittoasennolla ja ergonomialla on pahimmillaan soittoa teknisesti rajoittavia vaikutuksia, jos siis olet kiinnostunut soittamaan teknisesti mahdollisimman hyvin, luonnollisesti ja haluat pysyä mahdollisimman kauan terveenä ja minimoimaan riskit

saada rasitusvammoja tai muita muusikoille tyypillisiä vaivoja, suosittelen ottamaan nämä lämmittely- ja venyttely harjoitukset osaksi päivittäistä harjoitusrutiiniasi. Nämä harjoitteet tulisi suorittaa aina ennen kuin alat harjoittelemaan. Muista myös pitää taukoja harjoittelusi lomassa, soita enintään 45 minuuttia yhtäjaksoisesti ja pidä sitten 15 minuutin tauko. Tauon aikana voit tehdä lyhyitä venytyksiä käsillesi, voit myös ravis- tella käsiäsi kevyesti. Muista myös nesteytys, sillä nesteen juominen saa lihaksiston kuona-aineet liikkeelle.

7 POHDINTA

Itse olen joutunut kantapään kautta oppimaan hyvän soittoergonomian tärkeyden ja ihmettelenkin suuresti, kuinka laiminlyöty aihe soittoergonomia on musiikkioppilaitoksissa ja kouluissa, joissa on ammatikseen musiikkia opiskelevia oppilaita. Tämä korostuu varsinkin pop/jazz-puolella. Käydessäni Katariina Poranderin vastaanotolla hän kertoi pitävänsä luentoja aiheesta lähinnä pääkaupunkiseudun musiikkioppilaitoksissa. Minusta olisi ensiarvoisen tärkeää lisätä soittoergonomia tietoutta ja luentoja aiheesta kaikissa Suomen musiikkioppilaitoksissa. Ihanne tilanne olisi, kun soittoergonomia olisi oma virallinen oppiaineensa musiikkioppilaitoksissa, sillä muusikon terveys ei ole leikin asia!

Toivon että tämän opinnäytetyön oppaan harjoitusten avulla edes muutama muusikko välttyisi samanlaisilta ongelmilta kuin mitä itse olen kokenut. näitä asioita laiminlyömällä voi joutua maksamaan kalliin hinnan niin fyysisesti, henkisesti kuin kirjaimellisesti. Aion ottaa nämä harjoitteet mukaan omassa musiikkipedagogin työssäni ja opettaa oppilaani jo nuoresta alkaen hyvään ja kestävään soittoergonomiaan. Näin tehdään maailmasta parempi paikka yksi muusikko kerrallaan.

LÄHTEET

- Ekstrand, I. 2005. Palkkatyöläinen nro 2/05. Viitattu 26.6.2019. Saatavissa: <http://www.palkkatyolainen.fi/pt2005/pt0502/p050301-11.html>
- Joukamo-Ampuja, E. 2012. Orkesteri muusikoilla on paljon fyysisiä vaivoja. Viitattu 26.6.2019. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-5095678>
- Jyväskylän yliopisto, verkkosivut. Koppa. Viitattu 26.6.2019. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/fenomenologinen-tutkimus>
- Kärnä, K. 2012. Kitaransoiton ergonomia. Opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.6.2019. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/45726/Karna_Kaisa.pdf?sequence=1
- Porander, K. Yleistä ergonomiasta. Kitara. Viitattu 26.6.2019. Saatavissa: <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=93&la=fi>, <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=100&la=fi>
- Samama, A. 2001. Vireästi musisoimaan. Soita ja laula ilman kipua ja särkyä. Jyväskylä: Atena kustannus oy. Viitattu 26.6.2019.
- Työterveyslaitos, verkkosivut. ttl.fi. Viitattu 26.6.2019.
- Vastamäki, Pohjolainen & Juntunen. 2002. Soittajan tuki- ja liikuntaelinvaivat. Duodecim. Viitattu 26.6.2019. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2002/15/duo93087>

MUUSIKKO! SOITA ILMAN KIPUA!

-Lämmittely ja venyttelyopas kitaristeille

kirjoittanut

Joonatan Alatalo

1 VENYTTELY- JA LÄMMITTELYHARJOITTEET

1.1 Lämmittely

Aloita treeni aina ensin lihasten lämmittelyllä!

Lämmittele lihakset hieromalla!

-Hiero ensin molemmat kädet hyvin olkapäältä sormenpäihin (kuva 1a)

-Tee hierovalla kädellä kevyttä ja hidasta pyörivää liikettä

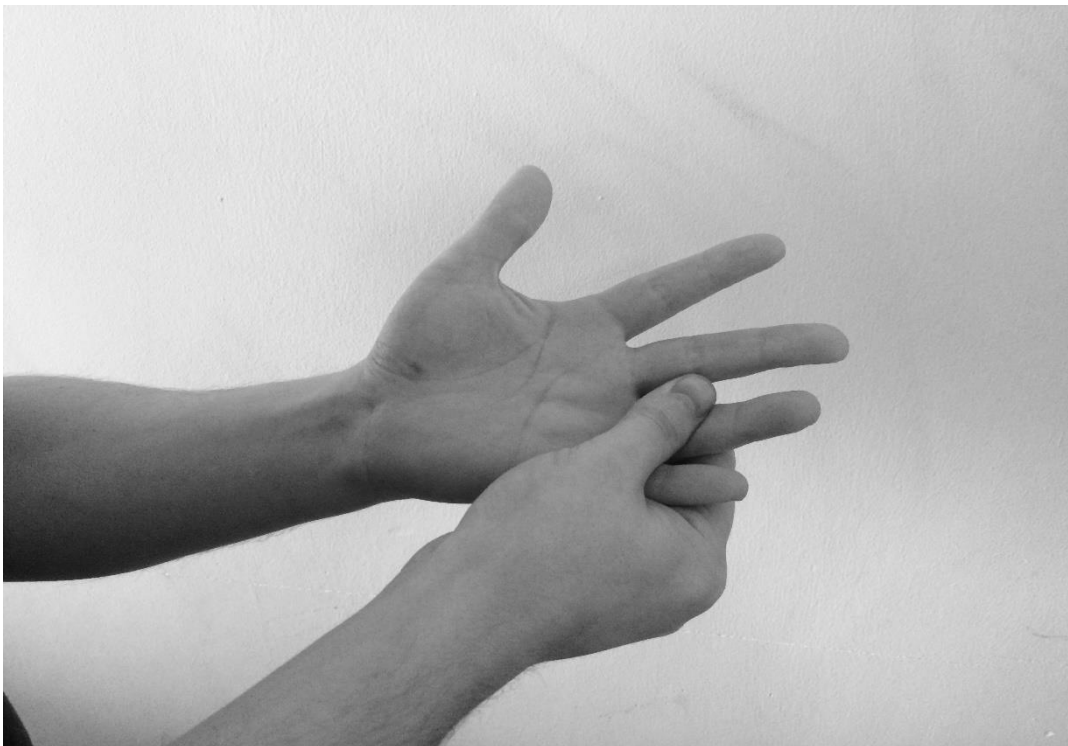


KUVA 1a



KUVA 1b

Muista myös iso peukalon lihas (kuva 1b) ja sormen päät! (kuva 1c)



KUVA 1c

-Purista käsi kevyesti nyrkkiin ja levitä nopeasti sormet levälleen, ikään kuin pirskottaisit vettä kevyesti sormista (toista liike 10 kertaa) (kuva 2a ja 2b)



KUVA 2a



KUVA 2b

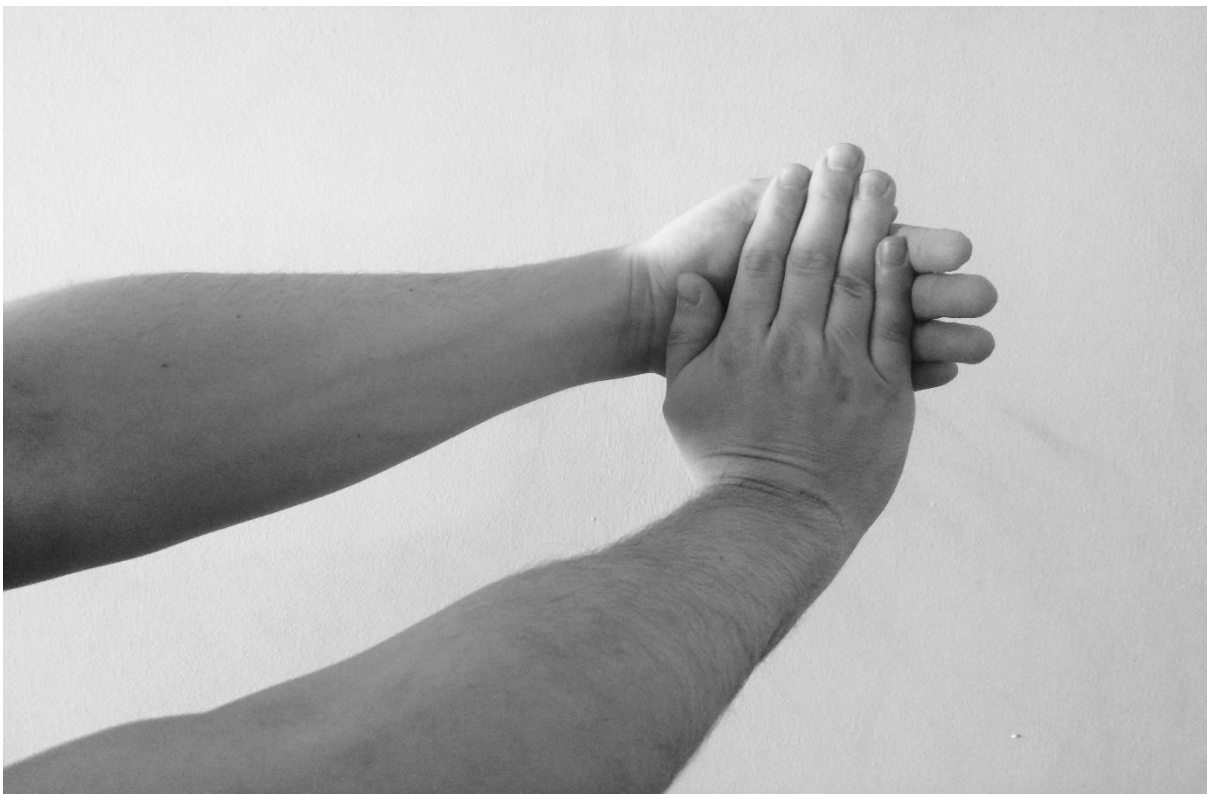
-Muista aina kevyesti ravistella käsiä liikkeiden välissä!

1.2 Venyttely

Kun käden lihakset on lämmitelty, voidaan siirtyä venyttely -osioon!

Muista että venytykset eivät saa sattua!

-Laita venytettävä käsi suoraksi eteesi ja venytä kättä kevyesti toisella kädellä kuvan mukaisesti (pidä venytystä 7-10sek) (kuva 3a ja 3b)

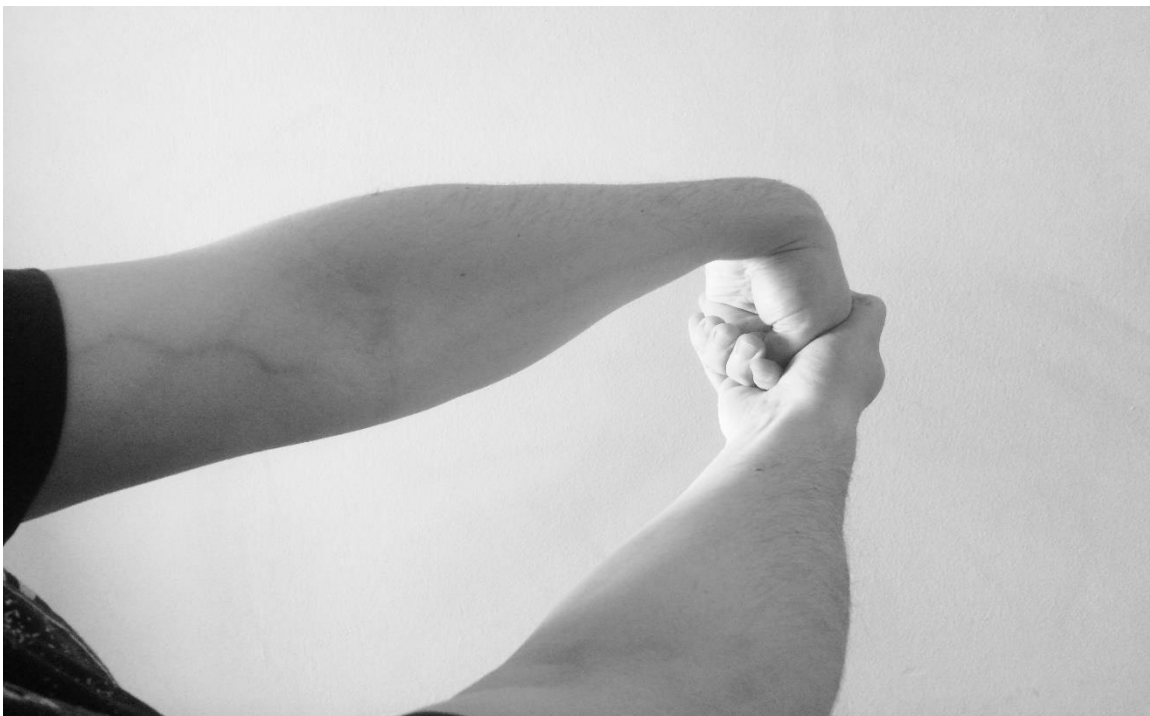


KUVA 3a



KUVA 3b

Muista venyttää rannetta myös toiseen suuntaan! (kuva 3c)



KUVA 3c

Venyttele myös sormet yksi kerrallaan!

-Vedä sormea kevyesti itseesi päin (pidä noin 7-10sek), käy läpi kaikki sormet (kuva 4a ja 4b)



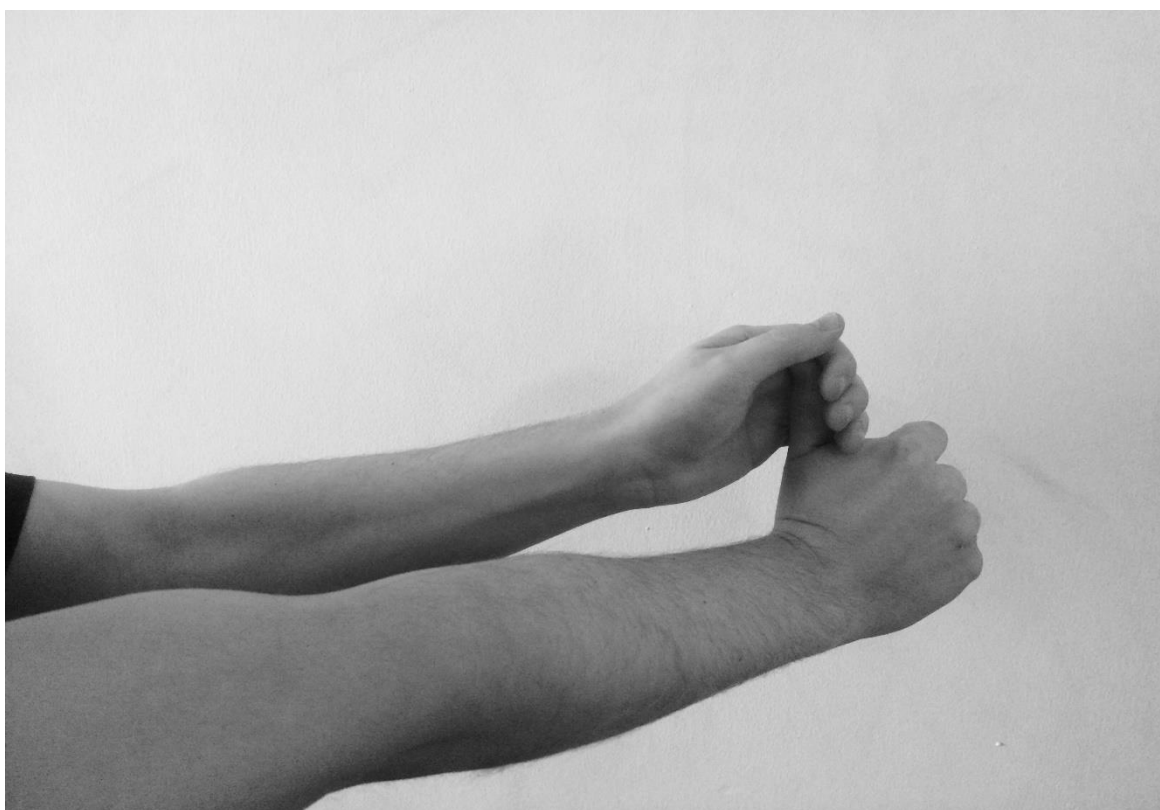
KUVA 4a

Myös toisin päin!



KUVA 4c

Älä unohda peukaloa! (kuva 4d



KUVA 4d

-Peukaloa venyttäessä, muista kohdistaa liike sivuille päin, älä itseesi päin! (kuva 4d)

Venyttelä seuraavaksi molemmat kyljet! (kuva 5)



KUVA 5

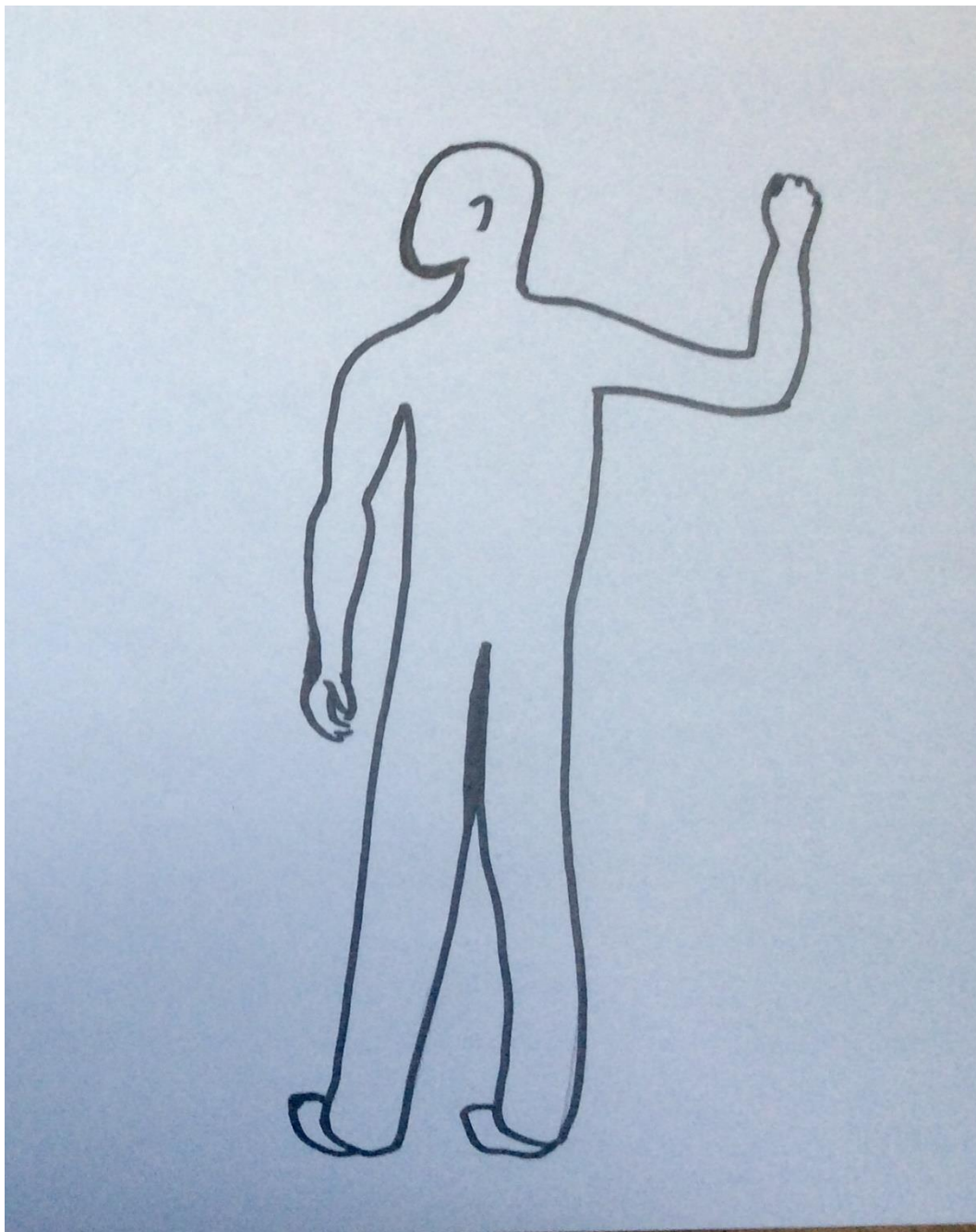
Jatka käsien venyttelyä!

-Vedä vas. kädellä venytettävää kättä (oikea käsi) kevyesti vasemmalle. Toista liike molemmilla käsillä! (kuva 6)



KUVA 6

-Asettele venytettävä käsi suorakulman muodossa seinää vasten ja käännä ruumistasi kevyesti seinästä pois! (kuva 7)

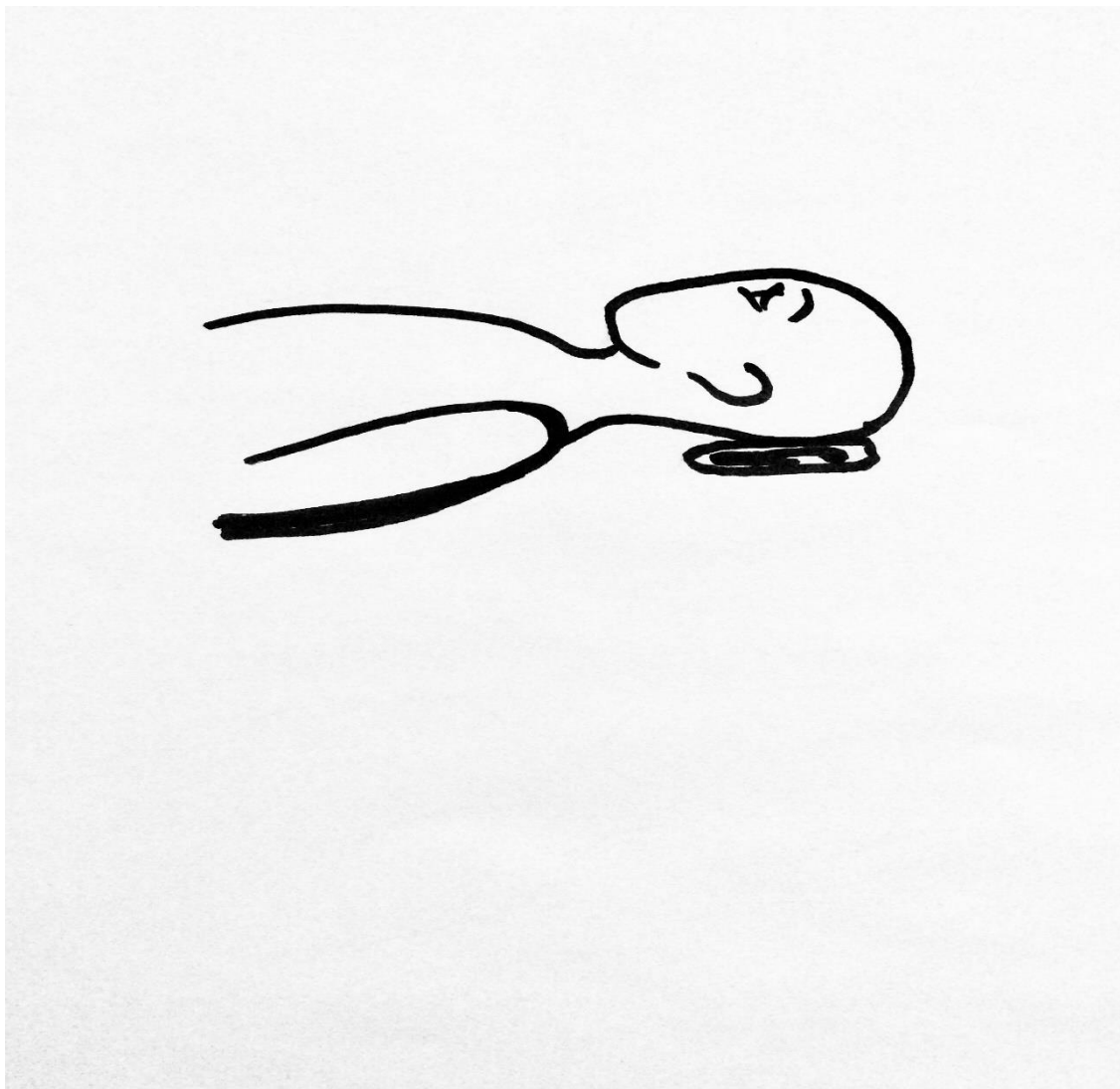


KUVA 7

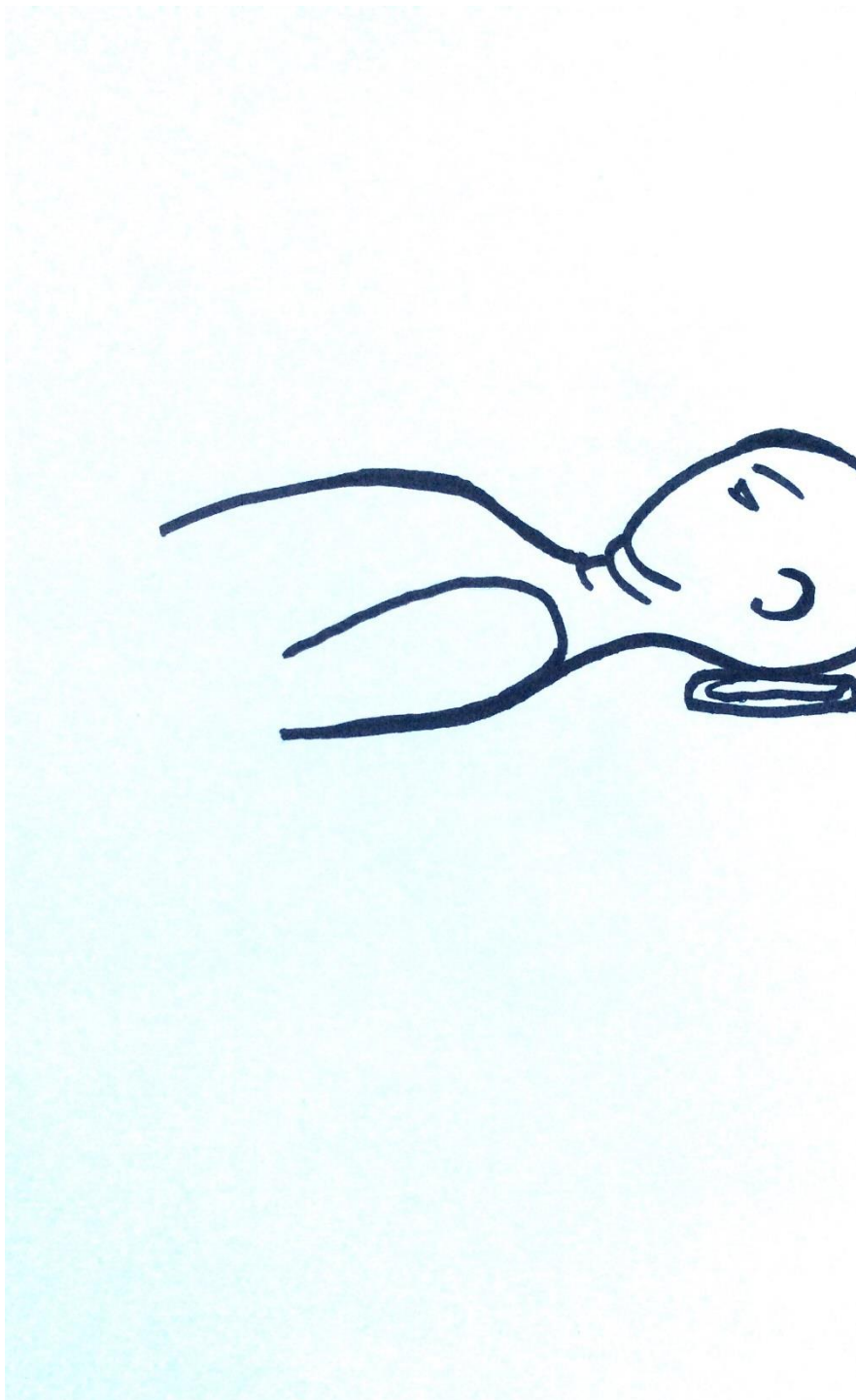
Lopuksi vielä hyvä liike kitaristeille yleisiin niskavaivoihin.

-Ota makuuasento, vaikka lattialla, aseta pyyhe tai kirja pään alle. Pää ensin rentona pyyhkeen/kirjan päällä (kuva 8a)

-Vedä sitten leukaa sisäänpäin (teet itsellesi kaksoisleukaa) ja työnnä päälakea eteenpäin lattian vastaisesti (kuva 8b)



KUVA 8



KUVA 8b

Tässä kaikki venytykset tällä kertaa!

Lisää venytyksiä ja lämmittelyharjoituksia löydät internetistä ja kirjoista!

2 LOPPUSANAT

1. Muista aina lämmitellä ja venytellä ennen pitkää harjoitussessiotasi!
2. Muista myös tauottaa harjoittelusi, 45 minuuttia kerralla ja sitten 15 minuutin tauko!
3. Älä soita, jos soittaminen sattuu, vaan mene heti lääkärin vastaanotolle!
4. Kehon pitää antaa myös palautua rankasta harjoittelusta, pidä viikossa välillä lepo-päiviä treenirutiinistasi!
5. Muista harrastaa muusikin vastapainoksi jotain koko kehon kattavaa liikuntaa!
6. Pidä huolta itsestäsi!