



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Maria Lamminen

Basistien kehonhuolto

Lihaskunto ja venyttely

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikin tutkinto

Muusikko (AMK)

Opinnäytetyö

8.10.2019

Tekijä(t) Otsikko	Maria Lamminen Basistien kehonhuolto
Sivumäärä Aika	21 sivua + 1 liite 30.9.2019
Tutkinto	Muusikko (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Musiikin tutkinto
Suuntautumisvaihtoehto	Esittäjä (sähkö- ja kontrabasso)
Ohjaaja(t)	Lehtori Jukka Väisänen Lehtori Marko Liski
<p>Työni tavoitteena on löytää ratkaisuja ennaltaehkäisemään basistien yleisimpiä fyysisiä vaivoja. Aihealueeni ei kata soittoasentoa ja ergonomia-asioita, vaan keskittyy yleiseen kehonhuoltoon. Työssäni on sekä asioita, joita kannattaa tehdä ennen ja jälkeen keikan, että ehdotuksia miten kotona voisi pitää huolta kehosta.</p> <p>Opinnäytetyössäni pohditaan erilaisia kehonhuoltotapoja. Olen haastatellut basisteja heidän yleisimmistä kehollisista ongelmistaan ja ottanut selvää, mistä nämä vaivat voisi johtua ja miten niitä voisi ennaltaehkäistä.</p> <p>Työni koostuu venyttely- ja lihaskuntoliikkeistä, joilla soittajan keho voisi pysyä paremmassa kunnossa. Keskityn tarjoamaan yleisiä kehonhuoltoliikkeitä basisteille, jotka ovat jo tietoisia hyvästä soittoergonomiasta ja kaipaavat lisätukea palautumiseen ja fyysiseen jaksamiseen. Ratkaisevana tekijänä on usein keskivartalon lihasten tuki. Tämä opinnäytetyö tarjoaa erilaisia liikkeitä vahvistamaan selän ja vatsan syviä sekä pinnallisia lihaksia. Olen huomionnut myös alku- ja loppuverryttelyn ja miten näitä voisi konkreettisesti hyödyntää keikkaympäristössä. Koska venyttely on tärkeä osa kehon joustavuuden ja palautumisen kannalta, työstäni löytyy myös erilaisia yleishyödyllisiä venytyksiä, joita kannattaisi tehdä aina kun mahdollista.</p> <p>Ilman fyysistä jaksamista on mahdotonta tehdä muusikon työtä. Tarjoankin vaihtoehtoja helpottamaan nimenomaisesti fyysistä jaksamista ja palautumista. On hyvä muistaa, että kokonaisuudessa on kyse myös paljon muusta, kuten ruokailuista, nukkumisesta ja henkisestä hyvinvoinnista.</p>	
Avainsanat	Basistit, kehonhuolto

Author(s) Title	Maria Lamminen Body Maintenance for Bassists
Number of Pages Date	21 pages + 1appendix 30 September 2019
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Performance
Instructor(s)	Jukka Väisänen, MMus Marko Liski, MMus
<p>The purpose of this thesis is to find solutions to prevent the most common physical ailments of bassists. The scope of this research is on general body maintenance through various exercises; the field of ergonomics is not covered. In this paper, pre and post-gig workouts and suggestions for everyday exercise are included.</p> <p>In my thesis, I reflect on different ways to maintain one's physical wellbeing. I have interviewed several bassists on their most common physical problems, researched the causes of the problems, and present solutions on how the problems could be prevented from occurring.</p> <p>The thesis consists of guides on stretching and muscular fitness with which a musician could maintain their physical wellbeing. I focus on offering common body maintenance exercises for bassists who are already knowledgeable on ergonomics and who look for additional support on recovery and physical coping. The key factor is usually the core muscles and their support. This thesis showcases different exercises to strengthen the core muscles. I have also taken note of pre and post workouts and how they could be utilized and applied in concrete ways in a gigging environment. Because stretching is an important part of maintaining flexibility and physical recovery, my thesis also includes different stretching exercises.</p> <p>Without proper physical wellbeing, it is impossible to function as a professional musician. This study offers insights explicitly on physical maintenance and recovery. It is worth noting that a professional musician's welfare includes many other factors too, such as diet, sleep and psychological wellbeing.</p>	
Keywords	Bassists, body maintenance

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Mikä tekee bassonsoitosta raskasta?	2
2.1	Sähköbasson haasteet	2
2.2	Kontrabasson haasteet	3
3	Keikkatilanteen yleiskuvaus ja kehoon kohdistuvat ongelmat	3
4	Esikartoituksen tulokset	4
4.1	Mistä kivut voisivat johtua?	5
5	Harjoitukset, joilla voi parantaa kehon toimivuutta	6
5.1	Ennen keikkaa	7
5.2	Rasituksen jälkeen	10
5.3	Treenivinkkejä kotiin	11
5.4	Venyttelyn tärkeys	15
6	Yhteenveto ja pohdinta	19
	Lähteet	20
	Liitteet	
	Liite 1. Viestikysely	

1 Johdanto

Minulla on ollut ongelmia palautumisen kanssa erityisesti keikkojen jälkeen. Raskaimpien päivien jäljiltä koko keho on todella väsynyt. Hartiat ovat jumissa, kädet ovat väsyneet, ranteita kivittää ja pahimmillaan sormet turpoavat. Valiteltuani tästä hieman ääneen, olen huomannut, että muillakin basisteilla on samoja ongelmia. Painavien kamojen kantaminen ja staattisessa asennossa soittaminen rasittavat käsiä ja koko kehoa todella paljon. Koulussa ei olla oikein koskaan puhuttu palautumisesta, keikkojen jälkeen varmaan kannattaisi venytellä ja ennen painavien tavaroiden kantamista lämmitellä.

Tarkoitukseni on pohtia ja etsiä ratkaisuja soittamisen ja kantamisen aiheuttamiin käsi- ja selkävaivoihin. Miten näitä voisi ennaltaehkäistä ja hoitaa? Halusin kerätä soittajien kokemuksia ja löytää yleisimmät vaivat, jotta voisin etsiä juuri niihin ratkaisuja. Ideanani ei ole puuttua soittoasentoon tai soittamisen aikana huomioitaviin yksityiskohtiin, vaan keskittyä ennemminkin toimiin ennen ja jälkeen rasituksen. Työni on pääasiassa suunnattu alalla toimiville basisteille, joille soittoasento ja tekniikka ovat tuttuja, mutta jotka kaipaavat lisätietoa kehonhuollosta.

Haastattelin alalla aktiivisesti toimivia basisteja. Kysyin heiltä kolme vaivaavinta ongelmaa, jotka ilmenevät, kun soittoa on paljon. Keskityn työssäni eniten keikkatilanteisiin, sillä koen, että vaivat tulevat silloin eniten esiin. Keikalla ei pysty lopettamaan soittamista, vaikka se alkaisikin tuntua ikävältä. Myöskään adrenaliinihuuruissa ei helposti huomaa, jos rannetta alkaa vähän kivittää.

Olen rajannut opinnäytetyöni pelkästään soittajien fyysisiin ongelmiin. Ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttaa tietenkin moni muukin asia kuin liikkuminen. Uni ja ruoka ovat yhtä suuressa osassa kuin liikunta. Sitten on vielä erikseen musiikkialan tuomat henkiset paineet, töiden epäsäännöllisyys ja alkoholi. Näistä kaikista saisi omat opinnäytetyöt, joten tyydyn omassani tarjoamaan perusterveelle ja tasapainoiselle soittajalle ehdotuksia, joilla voisi hieman parantaa fyysistä hyvinvointia.

Työtä tehdessäni etsin vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Millaisia kehollisia ongelmia haastateltavat ovat kokeneet bassonsoiton takia? Mistä nämä voisivat johtua? Miten näitä voisi ehkäistä helpoilla lämmittely- tai venyttelyharjoituksilla? Millaisia tehokkaita kehoa avaavia liikkeitä voisi tehdä takahuoneessa? Mitkä liikkeet auttaisivat keikan

jälkeen ehkäisemään seuraavana päivänä ilmeneviä rasisustiloja? Mitä eroja on alkulämmittelyllä ja loppuverryttelyllä, voiko kenties jotain tehdä keikkamatkalla jopa autossa?

Opinnäytetyöni on tyypiltään kehittämistyö, jossa pohditaan erilaisia kehonhuoltotapoja ennen ja jälkeen keikan. Ensin olen huomionut omat ongelmani, jonka jälkeen olen haastatellut kollegoitani kyselemällä seitsemältä haastateltavalta kasvatusten kolme vaivaavinta ongelmaa. Olen kirjoittanut seitsemästä haastattelusta vastaukset ylös haastatteluiden aikana ja haastateltavat ovat nähneet koko ajan mitä kirjoitan. Lisäksi loput seitsemän haastattelua keräsin tekstiviestikyselyllä. Liitteessä 1 näkyy tekstiviestipohja, jota käytin kyselyssä. Koostin vastaukset luvussa 6 olevaan taulukkoon (Taulukko 1.). Olen tiivistänyt vastaukset lyhyiksi ja selkeiksi kokonaisuuksiksi.

2 Mikä tekee bassonsoitosta raskasta?

Kuten lähes kaikissa soittimissa, myös bassossa suurin ongelma on soittoasennon staattisuus. Lisäongelmia aiheuttaa erityisesti kontrabassossa vaadittava käden puristusvoima. Molemmissa bassoissa myös on suhteessa leveämmät kaulat kuin esim. kitarassa, jonka takia sormet pitää levittää pitkälle alueelle ja lisäksi puristaa. Bassoissa on myös todella paksut kielet, joiden alas painaminen on raskasta. Usein soundia vieläpä parantaa kontrabassoissa se, että kielet ovat hieman korkeammalla.

2.1 Sähköbasson haasteet

Sähköbasson merkittävä ongelma on se, että koko soittimen paino lepää vasemman olkapään varassa. Sähköbasisteille tuttu ongelma on myös bassovahvistimien paino. Nykyään onneksi osataan tehdä kevyempiäkin ratkaisuja, mutta tosiasia on se, että bassotaajuudet vaativat ainakin isompia elementtejä vahvistimiin, kuin korkeampiääniset soittimet. Vaikka vahvistin ei painaisikaan paljoa, niin niiden koko tekee niistä vaikeammin kannettavia.

2.2 Kontrabasson haasteet

Kontrabasson kanssa soittoasento on hankala johtuen soittimen isosta koosta. Soitinta ei saa tarpeeksi lähelle kehoa ja kädet joutuvat olemaan varsinkin pienemmillä ihmisillä kaukana omasta kehosta. Erityisesti jousella soittaessa tämä ongelma lisääntyy. Jotta kontrabasso soisi kauniisti jousella soitettaessa, painavien kielten kannattaa olla korkealla ja äänten painettuna tarkasti pohjaan asti. Lisäksi jousi vaatii oikealta kädeltä paljon vipuvoimaa ja tarkkaa liikkuvuutta.

Molemmilla bassoilla soitettaessa vaaditaan yllättävän monenlaista eri soittotyyliä. Sähköbassolla perusosaamista on soittaa näppäillen, plektralla tai släppäämällä peukalolla. Kontrabassossa taas pizzicato ja jousisoitto ovat yleisimmät tekniikat. Tekniikan vaihtaminen ja hyvän asennon löytäminen toisellakin soittotavalla on välillä haastavaa.

3 Keikkatilanteen yleiskuvaus ja kehoon kohdistuvat ongelmat

Olen ottanut opinnäytetyössäni erityistarkasteluun keikkatilanteet, mutta ratkaisuni tietenkin sopivat myös rankkoihin harjoittelupäiviin tai pitkiin bändiharjoituksiin. Keikkatilanteissa pitkän soittoajan lisäksi on myös muita kehoa rasittavia asioita.

Kuvailen seuraavaksi yleisen keikkamatkan vaiheet ja huomaamani ongelmat. Aluksi tietenkin lastataan auto. Riippuu bändistä ja tekniikasta, mutta usein on jotain painavaa ja ikävänmuotoista nostettavaa. Tämän jälkeen istutaan autossa passiivisena pahimmillaan monta tuntia, jonka jälkeen on yhtäkkiä taas aika nostella painavia soittokamoja. Keikkapaikasta riippuen niitä saattaa joutua kantamaan haastavissa oloissa, kuten pitkiä matkoja ahtaissa käytävissä, rappusia pitkin tai vain nostaa korkealle lavalle. Kutsun opinnäytetyössäni soittotavaroiden kantamista roudaamiseksi.

Soittaessa erityisesti sähköbasisteihin kohdistuvia ongelmia on basson staattinen paino vasemmalla olkapäällä ja soittoasennon staattisuus. Pedaalit, settilistat ja nuotit saattavat lisäksi aiheuttaa maahan tuijottelua, joka rasittaa niska-hartiaseutua. Lisäksi niissä tilanteissa, kun on hankalaa kuulla omaa soittoaan, on helppoa alkaa

vahingossa käyttää liikaa turhaa voimaa. Vasemmalla kädellä puristetaan lujempaa ja oikealla kädellä voima saatetaan ottaa vahingossa ranteesta tai jopa sormien nivelistä.

Keikkatilanteissa ei voi lopettaa soittamista, vaikka kehossa alkaisi tuntua kipuja. Voi olla jopa niin, että kipua ei huomaa adrenaliinin pauhatessa kehossa. Monesti rasiustilat huomataan vasta seuraavana päivänä tai jopa viikkojen kuluttua. Välillä on niitä tilanteita, kun keikkoja on monena päivänä peräkkäin. Tällöin väsymys saattaa tehdä olostaa raskaan, eikä keho jaksakaan enää soittaa tai kantaa. Silti on puristettava keikka loppuun, vaikka keho on aivan loppupihinöissä.

4 Esikartoituksen tulokset

Kysyin basisteilta kolmea vaivaavinta ongelmaa. Ensimmäisessä sarakkeessa näkyy mitä bassoa kukakin soittaa: kontrabasso (k) ja sähköbasso (s), ensimmäisenä pääsoitin.

Taulukko 1. Haastatteluiden tulokset, basistien fyysiset ongelmat

	Ongelma 1	Ongelma 2	Ongelma 3
1. Basisti (s,k)	Niskakipu (vasen)	Vas. peukalo, voima loppuu puristaessa	Vas. käden rannejumissa pitkien soittojen jälkeen
2. Basisti (k,s)	Selkävaivat, eritoten alaselkä	Hartiat, eritoten vasen hartia	Jalat väsyvät seisaaltaan soittaessa
3. Basisti (k,s)	Vas. peukalo kipeytyy puristusotteessa	Oik. ranne tulee kipeäksi s. bassolla	Niskakipu (vasen)
4. Basisti (s)	Jännetupintulehdus ja muut rannekiput (vasen)	Oik. lavan alta synabasson soitossa	Vasen hartia, kun s. basso painaa
5. Basisti (s,k)	Hartiakipu	Vas. käden kämmen kontralla	Selkäkipu kontralla

6. Basisti (k)	Hartioiden jännitys heijastelee käsiin	Keskivartalon tuki pettää helposti	Niskakivut kun pää repsahtaa alas
7. Basisti (k)	Oik. olkapää jousella soitettaessa	Niskakivut kun pää on liian alhaalla	
8. Basisti (k)	Selkäkiput	Hartiat	
9. Basisti (s)	Jalat: Seisomisesta etureidet kipeät, pohkeissa suonenvetoja	Hartiat jumittavat	Sormien nivelet
10. Basisti (s)	Hartiasäryt, eritoten vas.	Kantamisesta alaselkäsärkyjä	
11. Basisti (k,s)	Niska- ja hartiakipuja, koska hartiat epäsymmetriset nuorena aloittamisen takia	Oik. pikkurilli ja nimetön särkee koko käden halki	Jännetupintulehduksen alkuja
12. Basisti (k,s)	Hartioiden jumi, erityisesti vas.	Alaselän kivut staattisesta seisomisesta	
13. Basisti (s,k)	Outoja hermokipuja vas. kädessä	Ala- ja keskiselän kivut ja jumit	Hartiat, erityisesti vasen
14. Basisti (s,k)	Oik. kämmenselässä kipuja ja väsymystä pitkien soitteiden jälkeen	Vas. puristajalihas kontralla puuttuu	Hartioiden puutumista s. basson hinnan kanssa

Kuten arvata saattoi, ongelmat keskittyvät hartiaseudulle ja siitä heijastellen käsiin. Ranteet ovat myös kovalla koetuksella ja yllättävän paljon mainitaan selkä- ja erityisesti alaselkäkipua.

4.1 Mistä kivut voisivat johtua?

Syvien vatsalihasten huono kunto aiheuttaa helposti selkävaivoja. Jos syvät lihakset ovat kunnossa, ryhti on hyvä ja keskivartalon tuki estää rasisusta kohdistumasta

selkään. (Enäkoski, Ahonen, Bjurström, Lehtokoski, Parkkinen & Raitio 2002, 78.) Sazer (1995) mainitsee soittajien selkäkivun syyksi myös mutkalla olevan selkärangan ja kehottaa tekemään harjoitteita, jotka auttavat kehoa pysymään balanssissa.

Olkavarren vaivat voivat johtua rinta- tai niskalihasten liian suuresta jännittyneisyydestä, niskan jännityskivulle ja päänsärylle taas on usein syynä niska- ja kaulalihasten liiallinen jännittäminen. Kyynärpääkipuihin syynä voi olla liiallinen kyynärpäähän sisäänpäin, eli peukalon suuntaan kiertäminen (huom. jazzkontrabasistien oikea käsi), kyynärpäähän koukistaminen liian jännittyneenä tai hartioista kyynärpäihin säteilevä kipu. Viimeisenä mainittu johtuu jälleen liian jännittyneistä niska- ja hartialihaksista. (Samama 1998, 76.)

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) eli rannekanavaoireyhtymä on monen soittajan vihollinen. Sen seurauksena peukalossa sekä etu- ja keskisormessa esiintyy kipua, tunnottomuutta, pistelyä tai väsymystä. Rannekanavaoireyhtymän aiheuttaa soittajilla se, että sormia liikutellaan nopeasti samaan aikaan kun ranne on vähän mutkalla. Rannekanavassa on ahdasta ja jos ranne on mutkalla niin venyneet jänteet vievät tilaa hermoilta ja häiritsevät näin aivojen ja käden yhteistyötä. (Sazer 1995, 11.) Muut kivut ranteessa johtuvat myös ranteen taivuttamisesta joko liian pitkälle tai liiallisen jännityksen alaisena pitkiä aikoja (Samama 1998, 77).

5 Harjoitukset, joilla voi parantaa kehon toimivuutta

Victor Sazer (1995) sekä Ans Samama (1998) korostavat sitä, kuinka muusikko on urheilija.

Fyysisesti hyvässä kunnossa olevat ovat tutkitusti muita terveempiä. Säännöllinen lihaskuntoharjoittelu ja venyttely vahvistavat lihaksia ja lisäävät liikkuvuutta. Näin säästytään parhaiten kivuilta ja loukkaantumisilta. Urheiluvammojen yleisimpiä syitä on mm. alkuverryttelyn unohtaminen, liiallinen harjoittelu ja kehon kuormittaminen sekä lihasheikkous ja -epätasapaino. (Tanner & Niezgod-Hadjidemetri 2012, 116.)

Sazer (1995) kehottaa soittajia pitämään kehon kunnossa esimerkiksi Alexander-tekniikan, Tai Chin tai joogan avulla. Harjoitteet, jotka auttavat pitämään kehon balanssissa ja hengityksen vapautuneena ovat hänen mielestään parhaita. Samaman (1998) mukaan mitä paremmin hallitsee tasapainolihakset, sitä vähemmän soittolihasia tarvitsee rasittaa, hän kertoo muusikoiden sortuvan usein siihen, että he treenaavat vain soitossa välittömästi tarvittavia lihaksia. Basisteilla suuria tasapainolihasia ovat kaikki jalkojen, selän, kaulan ja vatsan lihakset, kun taas aktiivisia soittolihasia on vain käsien, sormien ja rinnan lihakset.

Seuraavien kappaleiden harjoituksiin en ole laittanut toistomääriä, sillä ne ovat erittäin yksilöllisiä ja joillekin toiset liikkeet ovat raskaampia kuin toiset. Tässä tulisi siis kuunnella omaa kehoaan ja löytää oman kehon tarpeet. Perinteisesti lihaskuntoharjoitteita tehdään kaksi tai kolme sarjaa. Jokaisessa sarjassa on 8-15 toistoa. Kun harjoitetaan kestävyyttä kevyillä painoilla, toistomäärät ovat suurempia ja tauot sarjojen välissä lyhyempiä, kun taas lihaskasvuun käytetään suurempia painoja, vähemmän toistoja ja pidempiä taukoja (Jacobsson, 2001).

5.1 Ennen keikkaa

Tanner & Niezgodá-Hadjidemetri (2012) kehottavat ennen liikuntaa tapahtuvassa alkuverryttelyssä tekemään matalatempoista aerobista liikuntaa, jossa käytetään koko kehoa. Kyykkyy-n-ylös -liike sekä keskivartalon kiertoliike (Kuvio 1.) kádet rinnan päällä ristissä ovat tähán tarkoitukseen erittäin hyviä harjoitteita. Kiertoliikkeen voi tehdä myös kádet sivuilla (Kuvio 1.). He kehottavat tekemään myös lempeitä verryttelyliikkeitá, kuten olkanivelten ja ranteiden pyörittelyá, lisäksi kevyt hölkká paikallaan lámmittää mukavasti kehoa. Alkuverryttelyn kannattaisi kestáá 10-20 min. Kotiranta, Serti & Schroderus (2007) lisäävät alkuverryttelyyn vielä, että ennen liikkumista lyhyet venytykset isoimmille lihasryhmille ovat paikallaan.



Kuvio 1. Keskivartalon kiertoliike kädet rinnan päällä tai sivuilla

Soittajien rasitus kohdistuu yläkroppaan, joten seuraavat alkuverryttelyvenytykset lämmittelyn jälkeen olisivat kohdallaan. Rinnan röyhistys (Kuvio 2.), jossa kädet viedään ristiin selän takana ja niitä nostetaan kevyesti ylöspäin. Yläselän venytys (Kuvio 2.) kannattaa tehdä taakse nojaten, niin että ottaa vaikka oven karmista kiinni lantion korkeudelta, nojaa lantiota vahvasti taaksepäin ja pyöristää selkää vieden leukaa rintaan. (Kotiranta ym. 2007, 58.) Olen itse huomannut, että pilateksesta tuttu varpasiin kurkottaminen (Kuvio 3.) on paras venytys alaselälle. Siinä seistään ja viedään sormet kohti varpaita selkäranka pyöreänä. Sormia kannattaa kokeilla viedä hieman puolelta toiselle, jolloin venytys tuntuu molemmilla puolilla alaselässä. Ylös tullaan hitaasti nikama nikamalta selkä pyöreänä ja lopuksi kannattaa ravistella jalkoja, jos meinaa huimata.



Kuvio 2. Rinnan röyhistys ja yläselän venytys

Lisäksi basisteilla sormien kivut johtuvat usein soittimen vaatimasta sormien levittämisestä, jolloin lihakset ja jänteet venyvät liikaa ja kipeytyvät (Samama, 1998). Sormia voi lämmitellä availemalla sormia niin haralleen kuin pystyy (Kuvio 3.) ja palauttamalla ne lepotilaan.



Kuvio 3. Varpaisiin kurkottaminen ja sormien venytys

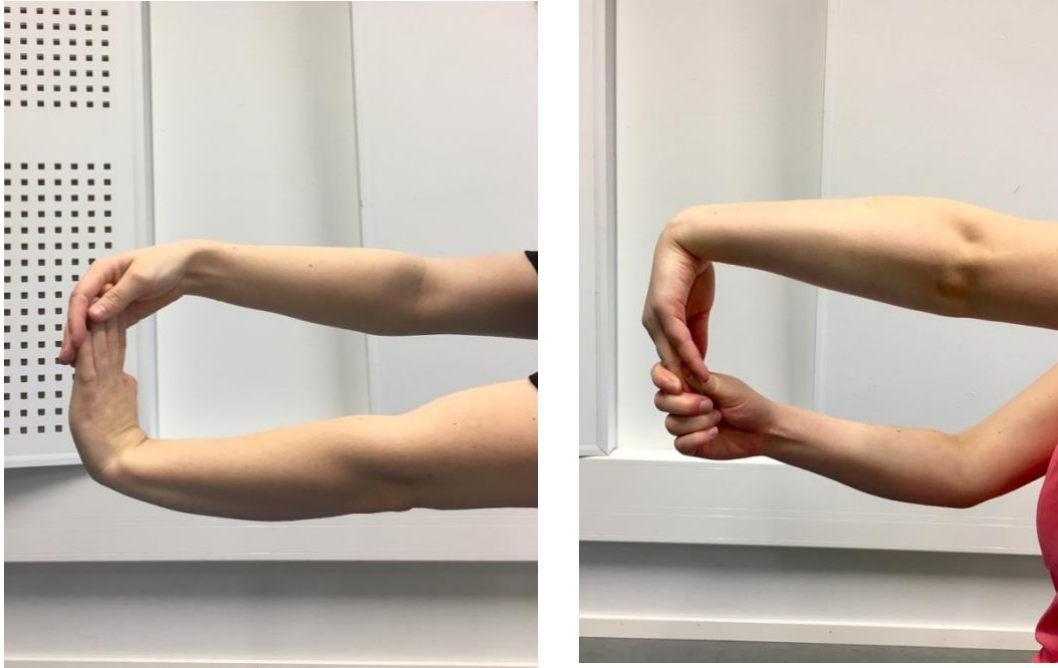
5.2 Rasituksen jälkeen

Loppuverryttelyn tarkoitus on palauttaa keho hallitusti rasitusta edeltäneeseen tilaan. Se auttaa kehoa parantamaan itsensä ja vähentää lihasten kipeytymistä. Kevyt kävely palauttaa leposykkeen ja auttaa poistamaan kuona-aineita. Staattinen venyttely, jossa ollaan helppoissa venytysasennoissa pitkiä aikoja, edistää lihasten ja jänteiden palautumista. Ylivenyttely kuitenkin vahingoittaa lihaksia. (Tanner & Niezgodahadjidemetri 2012, 117.)

Keikan jälkeen ei välttämättä voi lähteä kävelylle leposykkeen palauttamiseksi, mutta roudaamisen jälkeen voi hetkeksi kiinnittää huomiota kehon palautumiseen ennen kuin lysähtää auton penkille moneksi tunniksi. Kuten alkuverryttelyssäkin, tässäkin kohtaa kevyt hölkkääminen paikallaan on toimiva ratkaisu.

Anne Halon mukaan joidenkin mielestä kovan lihaksiin kohdistuvan suorituksen jälkeen ei kannattaisi heti tehdä venyttelyliikkeitä, sillä lihakset ovat silloin herkässä tilassa ja reväyttämisen mahdollisuus on suuri. Monet kehottavat kuitenkin tekemään kevyitä venytyksiä heti suorituksen jälkeen, sillä se pidentää lihaksen alkuperäiseen mittaansa ja maitohappo ja muut aineenvaihdunnan sivutuotteet poistuvat nopeammin lihaksesta. Paras hetki kunnon venyttelylle kuntoilun jälkeen on n. 4 tunnin päästä. Siispä muutama palauttava liike on kohdallaan, kun on päässyt keikalta kotiin.

Jos ei ole ajovuorossa, niin autossa voi helposti tehdä kevyitä venytyksiä käsille ja ranteille. Samama (1998) neuvoo tekemään ranteen venytykset passiivisesti eli toisen käden avustamana. Kyynärpäätä on tyynyn päällä pöydällä ja kämmenselkä on ylöspäin, toinen käsi ottaa kämmenen puolelta kiinni ja venyttää toista kättä nostaen sormia ylöspäin. Tämä liike tehdään myös painamalla sormia alaspäin, jolloin toinenkin puoli ranteesta venyy. Halo neuvoo samat liikkeet, mutta ne voi tehdä myös ilmassa ilman pöydän ja tyynyn tukea (Kuvio 4.).



Kuvio 4. Venytykset ranteille

5.3 Treenivinkkejä kotiin

Kotona tai kuntosalilla voi myös pitää huolta omasta kehosta ja tietoisesti vahvistaa juuri niitä alueita, jotka tukevat soittaessa tai joutuvat soittaessa pahimmalle koetukselle. Urheiluhieroja, fysioterapeutti ja Personal trainer Inga Agonen neuvoi minulle yhden erittäin hyvän liikkuvuusharjoituksen hartioille (Kuvio 5.). Siinä kahvakuula otetaan molemmin käsin rinnan päälle kahva alaspäin. Siitä kahvakuulaa lähdetään kuljettamaan pään ympäri molempiin suuntiin. Kahvakuula menee todella läheltä korvia ja palaa aina rinnan päälle. Kahvakuulalla saa olla painoa, yleisesti 4-10 kg on sopiva.



Kuvio 5. Kahvakuulaharjoitus

Jarmo Ahonen (Enäkoski ym. 2002) korostaa syvien vatsalihasten tärkeyttä selän terveenä pysymiselle. Hänen mukaansa erittäin helppo liike syvien vatsalihasten treenaamiseen on jalkojen potkuliike (Kuvio 6.). Tässä liikkeessä maataan selällään lattialla kädet vatsan päällä ja poljetaan jaloilla ilmassa. Vatsa pidetään vedettynä sisään ja ylös kohti rintakehää. Toinen syvien vatsalihasten harjoite on perinteinen lankku (Tanner & Niezgodá-Hadjidemetri 2012). Lankussa ollaan varpaiden ja kyynärvarsien varassa, selkä pidetään suorana ja asennossa ollaan niin kauan kuin jaksetaan (Kuvio 6.).



Kuvio 6. Jalkojen potkuliike ja lankku

Selän terveyden tarvitaan syvien vatsalihasten lisäksi myös pinnallisia lihaksia. Lannerangan nivelien ja välilevyjen kuormitusta vähentää selän ja vatsan syvien sekä

pinnallisten lihasten yhteistyö. (Kotiranta ym. 2007, 47.) Pinnalliseksi vatsalihasliikkeeksi kelpaa perinteinen vatsarutistus (Kuvio 7.), joka aloitetaan selinmakuulta jalat koukussa, jalkaterien ollessa tukevasti kiinni lattiassa. Leuka painetaan rintaa vasten ja selkä lähdetään nostamaan nikama nikamalta irti lattiasta, käsillä kurkotetaan kohti polvia. Alas tullaan hitaasti, koko liikkeen ajan vältetään nopeita ja nykiviä liikkeitä. Selkä- ja pakaralihaksille taas lantionnosto (Kuvio 7.) on hyvä liike. Tässä maataan selällään lattialla jalat koukussa ja kädet sivuilla. Lantiota lähdetään nostamaan kohti kattoa pakarot jännittyneinä, kädet pysyvät sivuilla. Alas laskeudutaan taas hallitusti. (Jacobsson 2001, 17.)



Kuvio 7. Vatsarutistus ja lantionnosto

Kotiranta ym. (2007) kehottavat harjoittamaan alaselkää, erityisesti jos tekee staattista työtä ja selässä tuntuu väsymisen oireita. Ensimmäinen liike alaselälle on sellainen, jossa alkuasennossa ollaan polvillaan maassa. Selkä pidetään hallinnassa ja toinen käsi ojennetaan hitaasti eteenpäin, samalla kun ristikkäinen jalka nostetaan suorana taaksepäin (Kuvio 7.). Jännitys pidetään hetken aikaa ja raajat lasketaan hitaasti alas, tämä toistetaan tietenkin toisellekin puolelle. Toinen liike alaselälle alkaa vatsallaan makaamisesta. Lantion alla voi olla litteähkö tyyny. Jalkoja nostetaan alustalta muutamia senttejä ja pidetään yläasennossa 5 sekuntia (Kuvio 8.).

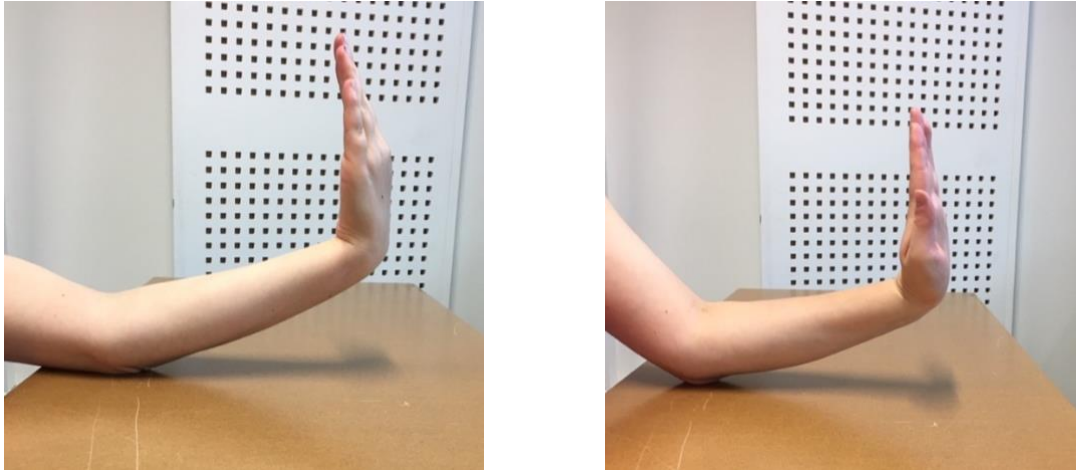


Kuvio 8. Liike alaselälle



Kuvio 9. Toinen liike alaselälle

Ranteiden vahvistukseen sopivia liikkeitä voi helposti tehdä missä vain. Samaman (1998) ranneharjoitteet (Kuvio 10.) tehdään kyynärvarsi pöydällä, mielellään tyynyn päällä. Ensin käsi on kämmen ylöspäin sormet suorana ja rannetta taivuttamalla sormet nostetaan kohti kattoa. Sama tehdään toiseen suuntaan siten, että nyt kämmenselkä on ylöspäin. Samoista lähtöasunnoista voi tehdä myös ranteen kiertoja. Ensin kämmen ylöspäin lähdetään kiertämään kättä peukalon ja sitten pikkurillin suuntaan kyynärpäähän pysyessä alustallaan.



Kuvio 10. Ranteiden vahvistusliikkeet

Jacobsson (2001) neuvoo ranneongelmiin ja tenniskyynärpään ehkäisyyn käsipainon avulla tehtävän liikkeen (Kuvio 11). Käsi laitetaan pöydälle tai muulle alustalle siten, että ranne on kuitenkin reunan yli ja kämmenselkä on ylöspäin. Alkuasennossa käden annetaan roikkua käsipainon kanssa. Rannetta aletaan nostaa rauhallisesti ylöspäin niin pitkälle kuin ranne taipuu ja palautetaan sitten hitaasti alkuasentoon. Käsipainon tulisi olla sellainen, jolla liike jaksetaan toistaa 10-15 kertaa.



Kuvio 11. Liike ranneongelmien ja tenniskyynärpään ehkäisyyn

5.4 Venyttelyn tärkeys

Venyttelyä kannattaisi tehdä mielellään joka päivä. Se parantaa joustavuutta, notkeutta ja liikkuvuutta, jolloin istuminen ja seisominen on vaivatonta. Se myös auttaa

tasapainottamaan lihaspituuksia parantaen näin ryhtiä (Tanner & Niezgoda-Hadjidemetri 2012, 118). Venytyksiä kannattaa tehostaa ja rytmittää hengityksen avulla, uloshengityksellä voi aina hieman syventää venytystä. Hengittäminen myös rentouttaa lihaksia. (Kotiranta ym. 2007, 56-57.) Venyttely tulisi aina tehdä vain lämpimille lihaksille (Samama 1998).

Halon mukaan sillä on väliä, missä järjestyksessä lihaksia venytetään, sillä monissa venytyksissä muutkin, kuin kohdelihaksen venyy. Niinpä toisten lihasten kireydet voivat vaikuttaa toisten venytyksiin. Perussääntönä olisi, että selkä ja kyljet venytetään ensin ja pohkeet ja pakarat ennen takareisiä. Hän ei mainitse käsien venytysjärjestyksestä mitään, mutta se johtunee siitä, että käsien venytykset ovat eristävempiä. Notkeutta kehitettäessä asennoissa ollaan pidempään, n. 20 – 60 sekuntia.

Aloitetaan siis selän ja keskikropan liikkeistä. Seuraavat venytykset tulivat esiin jo alkuverryttelyn kohdalla, mutta silloin venytyksissä ollaan vain hetken aikaa ja ikään kuin herätellään lihasryhmät. Nyt asennoissa ollaan pidempään ja syvennetään niitä hengityksen avulla. Varpaisiin kurkottaminen, rinnan röyhistyminen ja yläselän venytykset ovat erittäin hyviä keskivartalon venytysliikkeitä (kts. 5.1 Ennen keikkaa, Kuviot 2. ja 3.). Halo lisää tähän vielä kylkien venytykset (Kuvio 12.), joissa joko istuen tai seisten nostetaan kädet kohti kattoa ja lähdetään kallistamaan sivulle. Hieman erilaisen venytyksen saa, jos venytys kohdistetaan hieman etuviistoon.



Kuvio 12. Kylkien venytykset, sivuille ja etuviistoon

Ahonen (Enäkoski ym. 2002) neuvoo muutamia helppoja venytyksiä, joita voi tehdä lähes koska vain. Soittajilla monesti kireänä olevia rintalihaksia voi venyttää, vaikka suihkun jälkeen ottamalla leveän otteen pyyhkeen päistä ja viemällä kädet pään yläpuolelle kyynärpäät suorina (Kuvio 13.). Käsiiä painetaan takaviistoon samalla, kun pää pidetään pystyssä, hartiat alhaalla ja rintakehää nojataan eteenpäin.



Kuvio 13. Rintalihasten venytys pyyhkeen avulla

Kissa-kameli -venytys (Kuvio 14.) purkaa hyvin selän lihasjännityksiä ja pitää nikamavälilevyt liikkuvina. Liike alkaa nelinkontin siten, että kädet ovat olkapäiden kanssa samassa linjassa ja polvet lonkkanivelten alapuolella. Selkää lähdetään köyristämään, vatsa vedetään sisään ja pää alas. Kun selkä on pyöristyneimmillään, pysähdytään hetkeksi ja sitten lähdetään viemään selkää toiseen ääriasentoon. Pakarat käännetään kohti kattoa ja pää nostetaan ja katse suunnataan suoraan eteenpäin. (Tanner & Niezgoda-Hadjidemetri 2012.)



Kuvio 14. Kissa-kameli -venytys

Lisäksi oman kokemuksen myötä suosittelen roikkumista kaikille soittajille (Kuvio 15.). Otin kerran leuanvetotangosta kiinni ja yritin roikkua siinä kädet suorina. Huomasin kuitenkin, kuinka paljon se kiristi niska-hartiaseudun lihaksiani. Roikkuminen on rentouttavaa ja venyttää sopivasti juuri niitä lihaksia, jotka soittaessa ovat jännittyneinä.



Kuvio 15. Roikkuminen

6 Yhteenveto ja pohdinta

Tavoitteenani oli löytää ratkaisuja basistien yleisimpiin fyysisiin vaivoihin. Jokainen soittaja on tietysti yksilö, mutta vastaus, joka tarjottiin lähes jokaisessa lähteessä yläkropan kipuihin, on yleinen hyvä fyysinen kunto. Tarkemmin sanottuna keskivartalon syvien- sekä pinnallisten lihasten tuki, joka auttaa pitämään ryhdin hyvänä ja estää selkää rasittumasta. Sitä kautta myös kädet säästyvät ylimääräisiltä kivuilta.

Yllätyin siitä, kuinka tärkeä merkitys venyttelyllä on yleisen kunnon kannalta. Se pitää lihakset tasapainossa ja nivelet joustavina. Urheilusuorituksen - tässä tapauksessa keikan - jälkeen kevyt venyttely auttaa lihaksia palautumaan lepotilaan vähentäen näin niiden kipeytymistä. Päivittäinen venyttely taas pitää kehon liikkuvana ja aktiivisena estäen näin lihasten jumiutumista ja nivelkipuja.

Opinnäytetyössäni on vahva rajausta pelkästään fyysisten oireiden ehkäisemiseen liikkumalla. Koin, että muiden hyvinvoinnin palasten mukaan ottaminen olisi laajentanut työni aivan liian massiiviseksi, ruokailu ja unikaan eivät ole mitään pieniä aiheita, varsinkin kun keikkamatkoilla molemmat voivat olla mitä sattuu. Sain itse kuitenkin tätä työtä tehdessäni mukavasti tietoa siitä, miten kannattaisi liikkua ja mitä vahvistaa, jotta fyysisen kunnon pohja olisi kunnossa.

Eettisistä syistä en julkaissut haastattelemieni basistien nimiä. En halunnut myöskään ottaa netistä kuvia, joten olen itse ollut mukana ottamassa kuvia, joita käytän opinnäytetyössäni.

Haastattelutulosten tiivistäminen oli hankalaa, sillä jotkut kuvailivat vaivojaan erittäin yksityiskohtaisesti toisten mainitessa vain, että hartiat ovat kipeät. Jouduinkin tekemään karkeita yleistyksiä vaivojen laadusta. Kuitenkin suurimmasta osasta haastattelutuloksia näki, että ongelmat ovat hyvin paljon lihasjumeissa ja käsien yksipuolisessa liikuttamisessa. Monet basistit toki tiedostivat tämän itsekin. Päädyin siis työssäni tekemään hyvin yleiset ohjeet siitä, kuinka jokainen voisi parantaa omaa fyysistä oloaan. Luulen, että opinnäytetyöstäni voisi löytyä jokaiselle soittajalle jotakin ennaltaehkäisemään ylävartalon kiputiloja.

Lähteet

Kirjalliset lähteet:

Enäkoski, Ritva – Ahonen, Jarmo – Bjurström, Marko – Lehtokoski Anne – Parkkinen Kirsi – Raitio Hanna 2002: Tee edes tämä!. Juva: WSOY.

Halo, Anne. Pakkotoiston venyttelyopas. <https://pakkotoisto.com/liitteet/venyttelyopas.pdf> (10.9.2019)

Jacobsson, Ingrid 2001: Lihaskuntojumppa. Västerås: Friskis&Svettis. (Suomessa Otava)

Jacobsson, Ingrid 2001: Selkäjumppa. Västerås: Friskis&Svettis.

Kotiranta, Kalle – Sertti, Päivi – Schroderus, Taru 2007: Hyvän kunnon käsikirja. Jyväskylä: WSOY.

Samama, Ans 1998: Vireästi musisoimaan!. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Sazer, Victor 1995: New Directions in Cello Playing. Los Angeles: Ofnote.

Tanner, John & Niezgodna-Hadjidemetri Eva 2012: Selkä kuntoon. Otava.

Haastattelut:

Agonen, Inga 2019. Urheiluhieroja, fysioterapeutti ja Personal Trainer. Fressi. Haastattelu 28.8.2019

Haastatteluaineistoa varten haastateltiin 14 basistia. Nimiä ei julkaista opinnäytetyön raporttiosassa.

Kuvat:

Kuvioissa 1.-8., 10. ja 14. mallina Senni Rantanen, kuvaajana Maria Lamminen

Kuvioissa 2.-4., 9., 11.-13. ja 15. mallina Maria Lamminen, kuvaajana Senni Rantanen

Viestikysely

Liitteen sisältö: Keräsin tietoa ammattilaisbasistien kehollisista ongelmista. Puolet haastatteluista hoidin viestein alla olevaa pohjaa käyttäen.

Moikka!

Teen opinnäytetyöni basistien kehonhuollosta. Kerään basisteilta kolmen kohdan listoja yleisimmistä kontra- ja sähköbasson soittamisesta ja roudaamisesta aiheutuvista fyysisistä vaivoista. Sen jälkeen yritän löytää kaikista yleisimpiin vaivoihin ennaltaehkäiseviä lämmittely- ja palautumiskeinoja. Olisin siis kiitollinen, jos voisit listata (maksimissaan) kolme fyysistä ongelmaa, jotka ilmenevät harjoitellessa, keikoilla tai ihan vain roudaamisen yhteydessä. Listassa voisi olla ensimmäisenä eniten ongelmia aiheuttava fyysinen vaiva.

Kiitos jo etukäteen