

A szelíd mozgás – Kovács-módszerrel a zenészek egészségéért

Amióta léteznek hangszerek, és zenészek – akik naponta hosszú időn keresztül egyoldalú és megterhelő izommunkát végeznek, és a hangszerek milyensége miatt kénytelenek kényszertartásokban órákig zenélni – azóta léteznek a hangszerjátékkal kapcsolatos egészségi problémák, amelyek a rossz légzéstechnikából, testtartásból, a nem megfelelő mechanizmusokból, vagy éppenséggel alkati problémákból erednek. Ezeknek a problémáknak orvoslása nem egyszerű feladat, nem is minden orvos ismeri a zenéléssel kapcsolatos speciális igénybevétel okozta gyulladások, vagy elváltozások megfelelő kezelési módszereit, éppen ezért azoknak a gyakorló muzikusoknak, akik mostanában kerültek a pályára, felidézzük a lapunk hasábjain 2001-ben közzétett, dr. Pásztor Zsuzsa által írt, az azóta világhírűvé vált „Kovács-módszer” minden zenész számára hasznosítható, a légzéstréningről és a kézbántalmakról szóló írását.

LÉGZÉSTRÉNING

A légzést gátló munkakörülmények

Minden zenész ember tapasztalatból tudja, hogy a légzés kulcskérdés a muzsikálásban. Az extrém módon igénybevett idegrendszer hatalmas oxigén-utánpótlást követel folyamatosan. Ez azonban nem teljesül minden esetben, sőt a szervezet gázanyagcseréje zenélés közben általában deficitese.

Ez a munka jellegéből és a muzsikálás körülményeiből többszörösen adódik.

1. A légzőrendszer sajátossága az, hogy igen takarékosan működik, csak erőteljes fizikai igénybevétel közben kapcsol magasabb üzemre. (Bálint Péter: Orvosi élettan. Medicina. Budapest, 1981. 226. old.) A zenélés viszont természetszerűen nyugalmi testhelyzetekhez kötődik. A hangszeres mozgások finomak, behatároltak, nem adnak elégséges ingert a nyúltagyi automata légzőközpont számára. Ezért a légzés alapjáraton üzemel, így a légzésvolumen nem fedezi a hatalmas idegmunka szükségleteit.

2. A zenélés többnyire zárt terekben történik, olykor nagyon rosszul szellőztetett helyiségekben, ahol a levegő összetétele a bent tartózkodás során rövid idő alatt kedvezőtlenül megváltozik. Egy óra alatt egy zsúfolt terem levegőjének oxigéntartalma felére is csökkenhet. (Dr. Székely Lajos: Az osztályterem milieuhatása a tanulók teljesítményére. Pszichológiai tanulmányok. II. kötet. Budapest, 1959.)

3. A hangszerjáték speciális tartásai a szabad légzést akadályozzák. A legtöbb hangszer játéka előrenyúló kartartást és szilárdan rögzített törzstartást kíván, mely a mellkas és a rekesz mozgásait gátolja.

4. Közismert zavaró tényező a figyelmi légzésgátlás ősi öröklésű mechanizmusa, melynek a természeti élő-

lényeknél rejtőzködést szolgáló fontos biológiai szerepe van, a zenélés kényes idegmechanizmusaira azonban bénítóan hat. A levegő reflexes visszatartása mindig a nagy figyelmet igénylő nehéz állásoknál, technikailag, vagy zeneileg kényes helyeknél történik, amikor az agysejtek bőséges oxigénellátására a legnagyobb szükség volna. Ennek hiányában könnyen keletkezik rövidzárlat, tévesztés, memóriazavar.

Nem jobb a helyzet a fúvós muzsikálásban sem, jóllehet azt gondolhatnánk, a fúvósoknak már csak igazán rendben van a légzése, hiszen ő a levegővel dolgozik. A fúvós légzés azonban inkább valamiféle ipari műveletnek nevezhető. A fúvós játék bonyolult légzésfeladataiban a szervezet élettani szükségletei drasztikusan háttérbe szorulnak. A légzés valamennyi jellemzője mesterségesen szabályozódik: a tempó, a ritmus, a levegőmennyiség, az erőkifejtés, a tüdőfelület kihasználása. A rendkívüli igénybevétel következtében – és a hatékony gondozás elmaradása miatt! – korán megjelenhetnek a légzőrendszer ártalmi. A fúvós művészek sajnos nagyon is rászorgálnak a karkedvezményes nyugdíjra.

A szervezet válasza a légzéselégtelenségre

A gázanyagcsere kiegyensúlyozatlansága sokáig nem tudatosul, mert az emberi szervezet szívósan tűri az oxigénhiányt. A vegetatív idegrendszer kitűnő kompenzáló mechanizmusokkal rendelkezik, melyek a végsőkig védik az agyat az oxigénhiánytól elégtelen ellátás esetén is. A vegetatív szabályozás központja, a hipotalamusz briliáns módon megszervezi a keringés és légzés intenzitását növelő és anyagcserét serkentő doppinganyagok termelését a megfelelő idegközpontokban és hormonszervekben. (Szimpató-adrenális aktivitás. Bálint Péter: i.m. 712.old.) Ennek hatására a légutak tágulnak, a szív-munka fokozódik és ezzel az erőltetett üzemmel a hi-

ányzó oxigén felvétele megtörténhet. Mi pedig megnyugodva vesszük tudomásul, hogy rossz levegőben, gátolt légzéssel, fáradtan, nehéz munkakörülmények között is sikerül helytállnunk. Tudnunk kell azonban, hogy ennek a légzéskompenzáló mechanizmusnak a bekapcsolása nem minden következmény nélkül való, a szervezet számára megterhelést, stresszt jelent és a szervek normális működési egyensúlyát megzavarja. Elégtelen oxigénellátás esetén hamarosan idegfeszültség, nyugtalanság, mozgáskényszer, izomfeszesség jelentkezik. A védekező hormon- és idegműködések hosszabb kimerüléséhez vezet, amely panaszokban és tünetekben nyilvánul meg. Idegesség, álmatlanság, izomfájdalmak, emésztési zavarok, megfázásra, fertőzésekre való hajlam, tartásromlás, szívzavarok, fejfájósság, szédülékenység, allergiás reakciók és egyéb tünetek jelentkeznek, melyek kezdetben enyhék, később azonban betegségbe is fordulhatnak.

A leromlás szomatikus jelzései mellett jellegzetes szakmai problémák is mutatkoznak: koncentrációs nehézségek, görcsösség, merevség, technikai bizonytalanságok, kézmegeőröltetésekre való hajlam, a tanulási idő megnyúlása, a gyakorlati szükséglet növekedése, a bejátszási idő meghosszabbodása, lámpalázasság, a produkciók gyengülése, a szereplési forma szélsőséges ingadozásai, szorongás és végül az önbizalom megingása, az alkalmasság kétségei.

Ez a sokféle szomatikus és pszichés jelzés mind-mind előállhat a légzésdeficit következtében. A Kovács módszer sok évtizedes gyakorlatában a zenészeknél előforduló vegetatív idegrendszeri zavarok és egyéb foglalkozási ártalmak háttérben mindenkor fellelhető volt a légzés leromlása. A nyilvánvaló oki összefüggést világosan bizonyította az, hogy a légzésdeficit megszüntetésével a panaszok minden esetben elmúltak.

Külső légzés: a tüdő szellőztetése

A gázanyagcsere normalizálásának első feltétele a tüdő megfelelő levegőellátása. Ehhez helyes légzéstechnikára kell szert tennünk. Olyan légzésmódról van szükségünk, mely a tüdő teljes felületét ellátja levegővel, emellett gondozza és fejleszti a légzőrendszert. Ezt az élettanilag legkedvezőbb légzésmódot alaplégzésnek nevezzük, megkülönböztetésül az egyéb légzéstechnikáktól.

Az alaplégzés gyakorlásához helyezkedjünk el vízszintesen hanyatt fekvé. Ez azért ajánlatos, mert így elkerülhetjük a kezdetben még olykor előforduló szédülést. Ugyanis a mellkasi szívóhatás az agyi érhálózatban enyhe vérnyomásesést idézhet elő mindaddig, amíg ki nem alakult a vérnyomásszabályozó idegközpont finom alkalmazkodása a véráramlás változásaihoz.

Izmainkat ellazítjuk, igyekszünk a fölösleges izomfeszüléseket kiküszöbölni. Szemünket becsukjuk, hogy a zavaró vizuális ingereket kirekesszük.

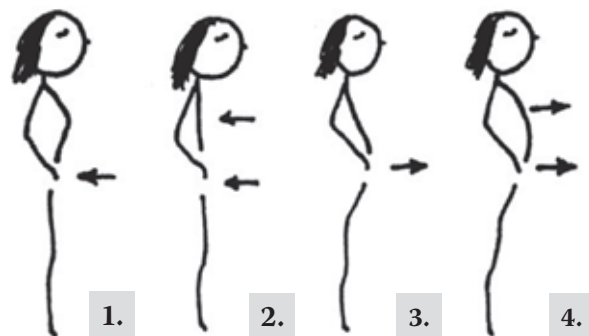
Kezünket fektessük a hasunkra, hogy ellenőrizni tudjuk a has izommozgásait.

Kilégzéssel kezdjük a légzőgyakorlatot azért, hogy az elhasznált levegő kifújható részétől megszabaduljunk. Így már az első belégzéskor kedvezőbb összetételű gázkeverék lesz a tüdőnkben.

Először a hasunkat húzzuk be és két tenyerünkkel kissé nyomjuk is, miközben kifújuk a levegőt. (1. rajz) Ha már teljesen behúztuk a hasunkat, összeszorítjuk a mellkasunkat is, és teljesen kilélegzünk, amennyire tudunk. (2. rajz.) Kilégzés közben „H” hangot mondunk. Ez könnyíti az izmok munkáját, és ami nagyon lényeges, nem iktat ellenállást a levegő útjába, ami erőltetné a tüdő rostozatát.

Ezután várakozás nélkül megkezdjük belégzést úgy, hogy kidomborítjuk a hasunkat, tenyerünk finom tapintásával ellenőrizve. (3. rajz)

Majd amikor már nem tudjuk tovább emelni a hasat, kitégítjük a mellkasunkat, megemeljük a bordákat oldal és hátul is, sőt a vállat is, hogy a tüdőcsúcsba is jusson levegő. (4. rajz) Ezt a négy légzésszakaszt megszakítás nélkül, folyamatosan végezzük. Sem a kilégzés, sem a belégzés után nem tartjuk vissza a levegőt. Élettani okokból a visszatartás nem kedvező. Ugyanis az oxigén és a széndioxid cseréje a tüdőben egynegyed másodperc alatt képes megtörténni. A szándékos visszatartással



csak azt érzük el, hogy a tüdő belsejében egyre jobban fogy az oxigén, és mindinkább felhalmozódik a széndioxid. Ilyenkor a tüdőn átáramló vér már nem tud felfrissülni, és a szövetek gázanyagcsere igénye fokozódik. Ezért a légzés ritmusának szabályozását bizzuk a mindenkori szubjektív érzésre. Ha úgy érezzük, hogy teljesen kilélegeztünk, akkor azonnal indítjuk a belégzést. Amikor pedig jól megtöltöttük a tüdőnk levegővel, akkor megkezdjük a kilégzést. A spontán légzésszabályozás egyedül optimális, mert ez biztosítja az egyéni, változó állapot szerinti adagolást.

Ezt a négyfázisú légzőgyakorlatot kezdetben mindössze kétszer ismétljük egyvégtében, és végezzük el naponta kétszer: a reggeli ébredés után és az esti lefekvéskor. Ezt a leckét két hónapig tartjuk fenn. A tüdő finom szövetének megedzése időt igényel, nem lehet siettetni.

Két hónap után a mélylégzés alkalmait sűrítethetjük. Ekkor már nem kell tartanunk a szédüléstől, mert az

agyi érhálózat kellően megedződött. Ettől fogva a hanyattfekvő pozíció mellett ülő, álló helyzetben, sőt járkalva is gyakorolhatjuk a mélylégzést, fokozatosan szaporítva az alkalmakat, lehetőleg jó levegőjű helyen. Naponta akár harminc, negyvenszer is végezhetünk mélylégzéseket, de mindig csak kétszer egymás után. Ekkor a kéz tapintó ellenőrzésére már nem lesz szükség.

A légzéstréninget ebben a jól begyakorolt fázisban valóssággal mentő oxigénpumpaként alkalmazhatjuk minden olyan helyzetben, amikor ideg feszültségben vagyunk, amikor nagy figyelmi teljesítményt kell nyújtanunk, vagy valamilyen nehéz feladatot kell megoldanunk. A mélylégzés nagyszerűen szolgál pl. gyakorlás, vagy próba közben az agyunk frissítésére, fellépés előtt és közben az izgalom csökkentésére, tételszünetben, generálpauzában pihenésre, tartalékgyűjtésre.

A hanyattfekvésben végzett mélylégzést este és reggel továbbra is célszerű megtartani, mert ez a pozíció a tüdő vérrellátása és levegőellátása szempontjából a legkedvezőbb. A légzőrendszer karbantartása szempontjából nagyon fontos.

Ezt az alaplégzés-tréninget a fúvós hangszereknek is érdemes végezniük. Ezzel tudják ellensúlyozni a szakmai légzésfeladatok okozta túlerőltetést, illetve a légzőfelület mesterséges beszukításából adódó ventilációs hiányt.

A fúvósoknak nem kell attól tartaniuk, hogy ettől elromlik a hangszeres légzés mechanizmusa. Még az egészen fiatal növendékek is könnyen megkülönböztetik az egészséget szolgáló alaplégzést a speciális hangszeres légzéstől. A tanításban különösen nagy segítséget jelent az alaplégzés elsajátítása. Ezen a bázison a fúvós légzésfeladatok könnyebben oldhatók meg.

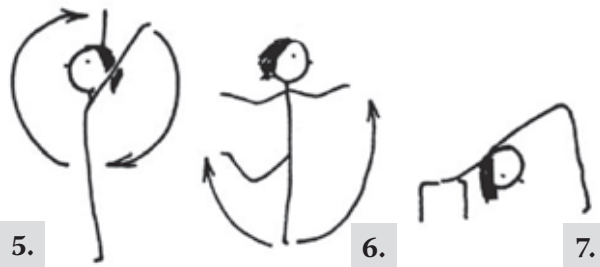
Belső légzés: a sejtek oxigénellátása

A tüdőbe bejutott oxigén csak akkor kerülhet felhasználásra, ha a vérárammal eljut a szövetekbe, sejtekbe. Tehát ahhoz, hogy az idegrendszer, az izmok, valamint a háttérfunkciót betöltő belső szervek oxigénellátása bőséges és folyamatos legyen, kellő élelenségű keringésre van szükség.

Azonban a finom, behatárolt zenei mozgások nem adnak elég erőteljes ingereket a keringés számára. Ezért a kedvező üzemszintet csak úgy tudjuk fenntartani, ha munka közben időről időre mozgáspihenőket tartunk. Így biztosítjuk az állandó jó vérellátást és ezáltal a zavartalan gázanyagcserét a működő sejtekben. A mozgásnak rövidnek, időtakarékosnak, de mégis egész testre kiterjedőnek és jól felépítettnek kell lennie. A mozgás sorrendje kötött, akár a hangoké a zenében. Íme egy légzésfrissítő mozgássor otthoni gyakorláshoz:

1. Kezdjük könnyű karmozgással: Páros karral írjunk le nagy köröket hátrafelé, minden irányba messze nyúlva, jóleső tempóban 5-10-szer. (5. rajz)

2. Folytassuk nagyobb vérmenyiséget megmozgató



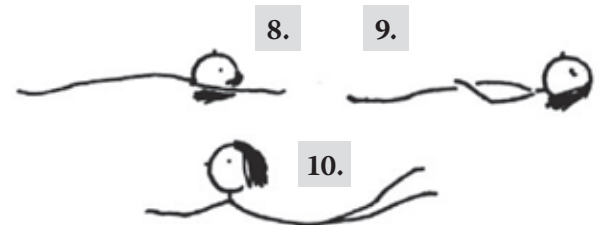
könnyű lábgyakorlattal: Álljunk bal lábra, karunkat tartsuk oldalt vállvonalban, hogy a bordák megemelkedjenek. Jobb lábunkat lengessük lazán előre-hátra, fokozódó magasságra 8-10-szer. Utána végezzük el ugyanazt lábcserével. (6. rajz)

3. Mozgassuk meg a törzset, vállat, gerincet: Szék ülőlapján támaszkodjunk mellső fekvőtámaszban. Emeljük magasra a csípőnket, és közben jól hajtsuk előre a fejünket, majd engedjük le a hasunkat jó mélyre, és nézzünk föl az ég felé. Lendületesen végezzük el 5-10-szer. (7. rajz)

4. Erősítsük a hasizmokat, melyeknek a légzésben fontos szerepük van: Feküdjünk hanyatt, nyújtsuk ki a karunkat hátra. Kilégzéssel összekötvé üljünk föl és hajoljunk előre lábujjérintésig, majd feküdjünk vissza. Ismételjük 5-10-szer erőnk szerint. (8. rajz)

5. Ezután jól fog esni a fent leírt mélylégzés, de ezúttal is mindössze kétszer ismételjük. (9. rajz)

6. A hát és a medencetájék nagy izomtömegeinek vérrellátását segíti a következő gyakorlat: Feküdjünk hasra, nyújtsuk előre a karunkat és a lábunkkal krallozzunk erőteljesen, mint a gyorsúszásnál 10-20-szor. (10. rajz)



7. Következzék egy alapos légzésserkentő mozgás: Guggoljuk a szék elé háttal és tenyereljünk az ülőlapra. Váltogatva nyújtsuk előre a lábunkat könnyed rugózással, vagy kis szökkenéssel cserélgetve, 6-10-szer lábanként. (11. rajz)

8. Egyensúlymozgással fejezzük be, mely a belső fél vérkeringésének serkentésével pihenteti, regenerálja a hallószervet és egyben lenyugtatja a szervezetet: Csukott szemmel álljunk fél lábon 10 számlálásig, majd utána következék ugyanez a másik lábon. (12. rajz)

Hasonló mozgássorok találhatóak a Kovács módszer tanfolyami jegyzeteiben. Ha jó fizikai állapotban vagyunk, elegendő gyakorlás közben óránként egyegy mozgáspihenőt végeznünk. Ha ellenben fáradtabbak vagyunk, taná-



csos legalább félóránként, vagy húszpercenként mozognunk ahhoz, hogy szervezetünk oxigénháztartását egyensúlyban tartsuk. Hosszú évek sok-sok tapasztalata azt mutatja, hogy akik ilyen módon építik fel gyakorlatukat, azok kevésbé fáradnak el, és kevesebb munkával jobb eredményeket érnek el.

Légzésjavítás gyakorlás közben

A játék közben keletkező figyelmi légzés-gátlást gyakorlással kiküszöbölhetjük. Bevált módszer az, hogy a nehéz helyeken, ahol hajlamosak vagyunk visszatartani a levegőt, jelzést teszünk a kottába. Ez figyelmeztet bennünket arra, hogy játék közben itt feltétlenül ki kell fújni a levegőt és normálisan be kell lélegeznünk. Ha ezt begyakoroljuk, megszűnik a légzés-gátlás. Meglepve fogjuk tapasztalni, hogy a kényes részleteket könnyebben tudjuk megoldani, mert a nehéz idegmunkához megvan a kellő oxigénfedezet.

Óvakodjunk attól, hogy a légzést túlságosan megrendszabályozzuk. A légzés függ a mindenkori fizikai és idegállapunktól, ezért általában hagyjuk a spontán légzésritmust és tempót érvényesülni. Az említett kritikushelyek kivételével nem kell, és nem is lehet tudatosan figyelni a légzésre. Ezzel csak újabb gátlásokat építenénk ki. Semmiképpen ne essünk abba a hibába, hogy a légzést a zenei frázisok rendjéhez akarjuk igazítani, ha csak nem egy-egy különlegesen fontos mozzanatról van szó, ahol a légzéssel nyomatékot akarunk adni egy-egy indításnak, hangsúlynak, agogikának. A rendszeresen végzett légzés-tréning és mozgás-edzés a szervezet belső automata szabályozását normalizálja és ebben az esetben harmonikus lesz a légzésünk játék közben is.

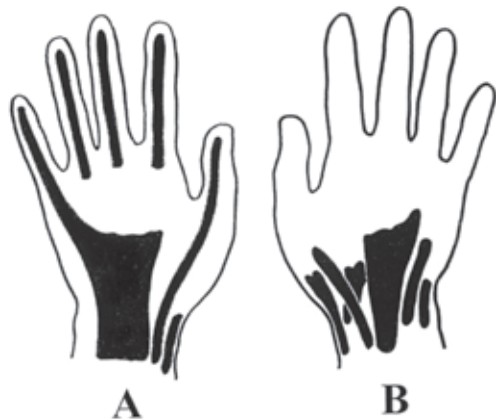
KÉZBÁNTALMAK

A tünetek háttere

A legtöbb hangszer nagyon igénybe veszi a kezét. Nem kell ahhoz helytelen mechanizmussal játszani, hogy megerőltetés létrejöjjön. Kézbántalom bárkinél, bármikor előfordulhat, ha a megterhelés a szervezet teherbírását meghaladja. Aggodalomra azonban semmi ok, kezdeti stádiumban mindenki maga is segíthet magán egyszerű, természetes eszközökkel, mielőtt még orvosi esetté válna. Nagyon fontos, hogy komolyan vegyük a megerőltetés első, legcsekélyebb jelzéseit is. Ne várjuk meg, míg az ártalom betegségbe fordul, hanem azonnal lássunk hozzá a megelőző ápoláshoz.

A fájdalom, görcsösség, merevség, nehézkesség, puffadás és egyéb rendellenességek azt mutatják, hogy az izmokban, ízületekben, inakban, vagy ínhüvelyekben a szövetek, sejtek normális működése megváltozott. Az egyoldalú megterhelés következtében elégtelen az igénybevett izmok hajszeres keringése, emiatt szegényes a sejtek tápanyag- és oxigénellátása.

Ilyen körülmények között az izommunkához szükséges energiahordozó anyagok (adenozintrifoszfát és más foszforvegyületek) termelése nem tud lépést tartani az igénybevétellel. A gyenge keringés miatt a sejttanyagszere végtermékeinek elszállítása is akadozik. A felhalmozódó savas kémhatású anyagok az izmok görcsös összehúzását idézik elő. A feszes izom ingerli a fájdalomérző idegek végfáscskáit, és a hajszereseket még jobban elszorítja, azaz még inkább gátolja a keringést. Ilyen módon körfolyamat keletkezik, amelyből csak úgy lehet kilépni, ha erőteljes behatással beindítjuk a keringés normális üzemelését és a megzavart anyagcsere helyreállítjuk.



A kéz ínhüvelyei vázlatosan A) tenyéri oldalon, B) kézháti oldalon

Regeneráló vízkezelés

- Zuhanyozzuk a kezét kézi zuhannyal, olyan forró vízzel, amelyet a bőr még jól elvisel. A hőfok megjelölésének nincs értelme, mert a bőr melegtürése egyéni állapotától és a külső körülményektől függően változik.
- Erősen záporozó, nagy nyomású vízszaggárral zuhanyozunk. A sűrű vízszagarak kellemesen szurkáló, ütőgető masszírozása regenerálja a kimerült szöveteket.
- Közel tartjuk a zuhanyzófejet a bőrhöz, kb. 1 cm távolságban, mert így a vízszagarak ütő ereje a legnagyobb és a hővesztés minimális.
- Oda-vissza egyenletesen mozgatva vezetjük a zuhanyrózsát a bőr fölött. Ezáltal jól érvényesül a vízszag masszírozó hatása. Minden terület egyformán kap a jótékony vízszagárból, de mindegyiket csak rövid ideig éri a forró víz. Így könnyebb elviselni a meleget és a hatás is a legkedvezőbb.
- Mindig az egész kezét és alkart zuhanyozzuk, ugyanis a kéz izmainak fele a kézfejen, fele az alkaron helyezkedik el.
- Ujjhegytől könyökig vezetjük a vízszagat először tenyéri oldalról, majd a kézháti oldalról. Így a kezét átszövő egész érhálózatra és ideghálózatra, valamint az összes izomra, inakra, ínhüvelyekre kiterjed a kedvező hatás.
- A zuhanykezelés időtartama mind a tenyéri, mind a kézháti oldalon mindössze 10-10 másodperc. Ennél rö-



Zuhanykezelés meleg vízzel

videbb kezelés eredménytelen. Hosszabb hőhatásra viszont az erek elernyednek és az élénk keringés lelassul, ami már nem kedvező a sejtanyagcsere szempontjából.

- A kézántalalom ritkán korlátozódik a kézre, vagy alkarra. Gyakran a felkarizmok (musculus biceps és musculus brachialis) is bemerevednek a hajlított könyöktartástól. Ebben az esetben a felkar elülső oldalát is zuhanyozzuk végig könyökhajlattól a vállcsúcsig szintén 10 másodpercen át.
- A nyak, váll görcsössége esetén a csuklyás izom (musculus trapezius) felsőrészét is zuhanyozzuk vállcsúctól tarkóig ugyancsak 10 másodpercig.
- Ellenőrizni is tudjuk a hatást: ha a kezelést jól végeztük, a bőr kipirul a zuhanyozott területeken, jelezve, hogy a megfelelő vérbőség létrejött.

A forró vizes kezelés után ne zuhanyozzunk hideg vízzel! Gyors törülközés után azonnal öltözzünk fel, és a kezét is védjük a lehűléstől.

- A zuhanykezelést naponta háromszor ismétljük. Ha jólesik, lehet ennél többször is, de egy órán belül nem tanácsos, mert felfokozhatja a fájdalmat.
- A zuhanyozást a panaszok elmúltával nyugodtan elhagyhatjuk, már nincs rá szükségünk.
- A duzzadt, vörös, forró, lüktető, begyulladt izmokra nem alkalmazunk forró zuhanykezelést. (Gyulladás leggyakrabban a hüvelykparna és a kisujjparna izmainál szokott előfordulni.) Vérbőséget előidéző kenőcsökkel se kenegessük a kezünket. Ehelyett hűtő borogatást adjunk mindaddig, amíg a gyulladás meg nem szűnik. Ezután ha még szükségesnek érezzük, akkor folytathatjuk az ápolást a forróvizes zuhanyozással.

A forró zuhanyozás lényege az, hogy hőhatásra hisztamin keletkezik a bőrben, amely értágító hatásánál fogva a hajszáleres keringést a nyugalmi üzemnek ötvenszeresére is megnövelheti. Ezáltal jótékonyan felfokozódik a kezelt terület anyagcsereje, az izmok fellazulnak és megszűnik a fájdalom.

Kímélő gyakorlás

- A hangszerjátékot kihagyni legfeljebb egy-két napra tanácsos. A pihentetésre bekövetkezett javulás csálóka szokott lenni. Ugyanis a megszokott mozgás elhagyása következtében az izmok meggyengülnek és a gyakorlás újratekintésekor megint megerőltetődnek.

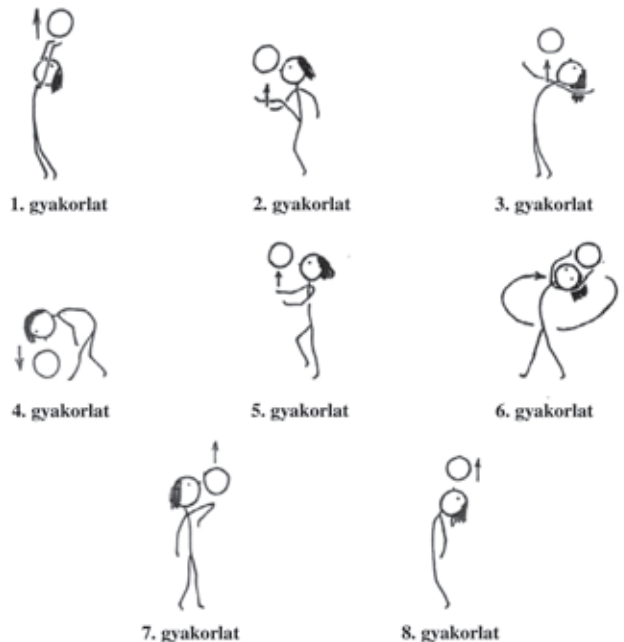
- A megerőltetésre „rágyakorolni” sem szabad. A nagy terheléseket átmenetileg el kell hagyni, és maximálisan kímélő gyakorlásra kell áttérni a teljes javulásig.
- A kímélő gyakorlás kis adagokban történik, a kéz állapotától függően. Minden gyakorlási adag előtt lazító, regeneráló tornát végzünk. Ennek az a szerepe, hogy folytonosan fenntartsa a keringés kedvező intenzitását a sérült terület tökéletes tápanyagellátása és kiválasztása érdekében.
- Az első napon egy-egy gyakorlási adag mindössze fél vagy egy percig tart, és legfeljebb 5-10 adagot végzünk.
- A gyakorlási adagokat egy-két percenként fokozatosan emeljük a javulás ütemében, és az adagok mennyiségét is óvatosan növeljük, míg elérjük a szükséges gyakorlási időtartamot. 30 percnél többet ne játszunk egy adagban mindaddig, amíg a teljes gyógyulást el nem értük.
- Ha visszaesést tapasztalunk, azonnal visszalépünk kisebb és kevesebb adagra, vagy éppenséggel a kezdő szintre. Visszaesésre számítanunk kell, mert a javulás soha nem egyenes vonalú, hanem hullámokban történik, de következetes gondozás mellett a tendencia fölfelé ívelő.
- A gyakorlás jellege terápiás legyen. A szokásosnál sokkal könnyebb anyagot játszunk, kényelmes tempóban, minimális erőfeszítéssel. Csak olyat játszunk, ami könnyen megy és jólesik. Legyünk türelmesek, semmit se erőltessünk, a sérült szövetek helyreállításához idő kell.
- Ha már eljutottunk odáig, hogy több 30 perces adagot fájdalom nélkül teljesítünk, akkor úgy tekinthetjük, hogy túl vagyunk a bajon. Azonban szünet nélkül, órák hosszat gyakorolni ezután sem ajánlatos. Nemcsak fizikailag, hanem zeneileg is ártalmas az egyfolytában való hosszas gyakorlás. A figyelem elfárad, az érzelmek megfakulnak, a zenei kifejezés elszürkül. Ha viszont gyakran tartunk mozgásos pihenőt, akkor hosszú órákon át képesek leszünk fáradtság nélkül dolgozni, élesen koncentrálni, és friss érzelmekkel muzsikálni.

Lazító mozgás

A megerőltetett kéz kitűnő regeneráló tornája a léggömbös játék. Nagy, kerek léggömböt szerezzünk, és fújjuk fel görögdinnye nagyságúra, hogy lassan repüljön, ne késztesen kapkodásra.

1. Páros kézzel üssük föl a léggömböt a levegőbe röplabdázó mozdulatokkal 10-12-szer.
2. Dobjuk föl a léggömböt magunk elé a levegőbe és a felemelt comb alatt azonos oldali kézzel üssük vissza. A jobb és bal oldalt váltogatva végezzük el 10-12-szer.
3. Dobjuk föl a léggömböt és kissé hátrahajolva, jól kihomorítva, a mellkasunkkal üssük vissza. Közben karunkat vállmagasságban tartva tárjuk ki. Ismétljük 6-10-szer.

4. Üssük le a léggömböt jobb és bal tenyérrel váltogatva, finoman puhán érintve 4-szer, és az ötödik leütést homlokunkkal adjuk, kissé előrehajolva. Az egészet ismételjük 6-8-szor.
5. Ütögessük a léggömböt váltott kézzel fölfelé, legfeljebb fejmagasságig és közben szaporán fussunk helyben 50-100 lépést.
6. Fogjuk meg a léggömböt két kézzel és tartsuk fejünk fölé. Terpeszben álljunk és így végezzünk törzskörzést jobbra-balra váltogatva 3-4-szer. Ügyeljünk arra, hogy a nyakunk lazán hajoljon minden irányba.
7. Könyökünk külső bütykével ütögessük fölfelé a léggömböt kezenként 10-12-szer. Közben a kézfej lazán csüngjön lefelé, ne szoruljon ökolbe.
8. Fejeljünk a léggömbbel kis mozdulatokkal, homlokkal, tarkóval, jobb és bal halántékkal váltogatva. Az egészet ismételjük 4-6-szor.



Néhány fontos tudnivaló

- A panaszos kezet rögzíteni nem tanácsos, mert ezáltal minimumra csökken a keringés, nekünk pedig éppen ellenkezőleg, élénk keringésre van szükségünk a regenerálódáshoz.
- Óvjuk a kezet a lehűléstől, mert ilyenkor az erek reflexesen összehúzódnak. A szegényes vérellátás, illetve tápanyag-utánpótlás nehezíti a gyógyulást.
- A mindennapi munkamozgásokat aggodalom nélkül elvégezhetjük, de a fájdalomhatárt ne érintsük.
- Ha jólesik, kendővel nyakba kötve pihentethetjük az alkart, de nem kell egész nap így tartani.
- Pólyálni az alkart és a kezet csak egészen lazán szabad, inkább csak a melegen tartás kedvéért. Elszorítani semmi esetre se tanácsos.

Az általános fizikai és idegállapot javítása

A kézbántalom a legtöbb esetben nem csupán helyi elváltozás, hanem az egész szervezet kimerülésének, leromlásának tünete. A konkrét kiváltó ok mögött többnyire fellelhető valamilyen nagyobb megterhelés, huzamosabb erőfeszítés, átszenvedett betegség, vagy egyéb megpróbáltatás, amely a szervezet védekező erőit károsította. Ezért nem elég csak a kéz regenerálásával foglalkoznunk, hanem az egész szervezetet kell gondoznunk, különben a kézbántalmak minden igyekezetünk ellenére makacsul elhúzódhatnak.

- Mindenekelőtt aludjunk annyit, amennyit a szervezetünk megkíván. Az alvásadósság rendszerint egyik legagresszívabb előidézője a kéz megerőltetésének.
- Naponta menjünk friss levegőre és mozogjunk jólesően. Ez oldja az izomfeszességet előidéző oxigénszegény stressz állapotot.
- Naponta végezzünk zenészek részére kidolgozott munkaképesség-gondozó mozgásprogramot, mindig a pillanatnyi állapothoz alkalmazkodva.

- Kezdjük el a rendszeres légzéstréninget.
- Táplálkozásunk rendszerességére, változatosságára fordítsunk különös gondot.

Megelőzés

A megerőltetés elkerülésének alapfeltétele az, hogy az igénybevett izmokban mindenkor meglegyen a munkavégzéshez szükséges anyagcserehátér.

- A hangszerjátékot nem szabad dermedt, vérszegény kézzel elkezdni. A jó vérellátást legkönnyebben mozgásos bemelegítéssel érhetjük el. Az egész test megmozgatása nemcsak a kézre hat kedvezően, hanem az egész vegetatív szabályozásra és az összes belső szervi működésre is, és mindezekon keresztül a figyelmi tevékenységet és a hangulati állapotot is javítja.
- A hangszerjátékot nem szabad kifáradásig folytatni. Téves az a nézet, miszerint a hangszeres állóképességet a fáradáson túl is folytatott gyakorlással lehet megszerezni. A fáradt kéz erőltetése kockázatos, és árt a zenének is. A fáradás azt jelenti, hogy nincs meg a munkához szükséges tápanyag-ellátottság a szövetekben. Ezért a fáradás első jelzésére abba kell hagyni a játékot, és rövid hatékony mozgáspihenővel helyre kell állítani a normális funkcióegyensúlyt.
- A megelőzés legfontosabb és állandó feladata az előzetes, alapozó fizikai felkészülés a várható terhelésekre. Az intenzív munkával igénybevett szervezetet folyamatosan gondozni kell. A sportszerű, vagyis inkább „zeneszerű” életmód egész életre szóló feladatunk annak érdekében, hogy a pályán mindenkor fölényesen, sikeresen, károsodások nélkül helyt tudjunk állni.

dr. Pásztor Zsuzsa

További információk:

<http://www.kovacsmethod.com/magyar/new-m.htm>