

Klasszikus zenével a halláskárosodás felé

Egyre több klasszikus zenész szenved a hallásvesztéstől, a tinnitustól vagy esetleg ezek kombinációjától, mely jelentős mértékben befolyásolja a mindennapi életüket. Az átlag ember számára is komoly bosszúságot és jelentős életminőség-romlást okoz a halláscsökkenés vagy a fülzúgás. A zenészek esetében nem csak erről van szó, hanem arról is, hogy a fellépő hallásprobléma akadályt jelent a gondtalan munkavégzésben, a zenélésben. Épp ezért ezeket a betegségeket figyelemmel kell kísérni és megfelelő módon kezelni, illetve lehetőség szerint megelőzni.

A klasszikus zenészeknél kiemelten nagy a halláskárosodás kialakulásának kockázata. Egy, a klasszikus zenészek részvételével végzett, finn tanulmány szerint a zenészek 15%-a tapasztal állandó fülzúgást, míg ez a teljes lakosságnak egyébként csak 2%-át érinti. Másik 41% a próbák alkalmával, 18% pedig csak egyes próbák során tapasztal fülzúgást. Becslések szerint a lakosság 15%-át érinti az átmeneti tinnitus.

Nem kevesebb, mint a klasszikus zenészek 43%-a él együtt valamilyen hallászervi betegséggel. Emiatt olyan hangokat, melyeket átlag hallással hangosnak érzékelünk, normál hangerejüknek érznek.

A halláscsökkenés stresszt okoz

Már számtalan írás és tanulmány foglalkozott a stressz és a halláskárosodás kapcsolatával. A halláscsökkenéssel élő személyek könnyen válhatnak türelmetlenné, hiszen nehezebben értik meg a környezetük beszédét, kénytelenek többször visszakérdezni, ráadásul zajos helyeken ez a jelenség fokozódik.

Nem meglepő tehát, hogy a zenészek 83%-a stresszesnek érzi a munkáját, hiszen esetükben különösen nagy a halláscsökkenés lehetősége, a hallásprobléma pedig kommunikációs zavarokat okoz, melyek konfliktusokat eredményeznek. A tanulmány szerint a halláskárosodással élők háromszor nagyobb valószínűséggel vélik stresszesnek a munkájukat. A tinnitus ötszörösére emeli ennek valószínűségét, a hyperacusis pedig kilencszeresére.

A zene lehet zaj

A többség ezen a kijelentésen vagy csak elcsodálkozik, vagy olyan zenékre gondol, melyek – mondjuk úgy – a nagy átlag fülének kevésbé dallamosak. De nem erről van szó. Minden zene lehet zaj. Igen, akár még a komolyzene is. Egy klasszikus zenei koncerten a hangerősség könnyen elérheti azt a

szintet, melytől akár már egy óra alatt károsodhat a hallásunk.

Bizonyára mindenki tapasztalta már azt a bosszantó jelenséget, amikor egy koncert után vagy szórakozóhelyről kilépve zúg, sípol a füle. Ez azt jelenti, hogy a hallásunk bizonyos fokú sérülést szenvedett. Általában ez a fajta elváltozás pár óra vagy – rosszabb esetben – nap elteltével elmúlik, a hallószervek pedig regenerálódnak. Azonban, ha gyakran tesszük ki magunkat jelentősebb zajhatásnak, ezek a kisebb sérülések összeadódnak és évek múltán egyre inkább észrevehetővé válik az általuk kialakult halláskárosodás.

Hangerősség	Időtartam
90 dB	8 óra
92 dB	6 óra
95 dB	4 óra
97 dB	3 óra
100 dB	2 óra
102 dB	1,5 óra
105 dB	1 óra
110 dB	1/2 óra
115 dB	1/4 óra

A tanulmányban résztvevő zenészek több mint fele szerint zajos a munkahelye. E vélemény kialakulásában jelentős szerepe van a kialakulóban lévő halláskárosodásnak. A hallási zavarokkal élő zenészek 3-10-szer nagyobb valószínűséggel ítélik munkakörnyezetüket túlzottan zajosnak.

A klasszikus zenészek a rendszeres próbák miatt erős zajterhelésnek vannak kitéve napi öt-hat órában. Egy bőgő zajszintje például elérheti a 83 dB-t, a fuvoláé és az ütős hangszereké a 95 dB-t. Ez jelentősen meghaladja a 85 dB-es határértéket, mely a maximálisan elfogadott zajszint munkahelyeken. Ilyen hangerejű „zajban” 8 órát tölthetünk el halláskárosodás kialakulása nélkül. Törvény szabályozza, hogy ha a zajt nem lehet csökkenteni, fülvédőt kell biztosítani a munkavállalók számára. Ez ugyanúgy érvényes tehát a klasszikus zenészekre is.

Hangerősség	Példa
60-70 dB	normál zongorahang
70 dB	három énekes
75-85 dB	kamarazene kis nézőtéren
84-103 dB	hegedű
85-111 dB	fuvola
85-114 dB	harsona
106 dB	üst- és lábdob
120-137 dB	szimfonikus zenekar csúcsa
150 dB	rockzene csúcsa

Ritkán használt hallásvédő

Négyből kevesebb mint egy zenész használ hallásvédőt a finn tanulmányban szereplők közül, miközben 70%-uk tapasztalt már valamilyen hallásproblémát. A vizsgált zenészeknek csupán 10–15%-a rendelkezett normál hallással, és 10%-nál valamivel többen használnak hallásvédőt.

Bár számtalan típusú hallásvédő eszközt kínál a piac, melyek között akadnak kifejezetten zenészek számára kifejlesztett darabok is, a tanulmány alanyai mégis azt állították, hogy a hallásvédőket körülményes használni. Emellett a fül dugók és a fültekők többségét kényelmetlennek tartják. Néhányan azonban a már kialakult hallásproblémájuk miatt érezték nehezen használhatóknak, mások pedig egyszerűen úgy vélték, hogy a zene nem károsítja a hallást. Zenészek számára – a zene műfajától függetlenül – rendkívül fontos valamilyen hallásvédő használata. Vannak, akik az egyszerű szivacsos fül dugókat részesítik előnyben. Ezekről érdemes tudni, hogy mivel nem tisztíthatóak, egy használat után cserélni kell őket, ezáltal elkerülhető a fülfertőzés, a fülgyulladás. Előnyük az olcsó árú, azonban egyformán minden frekvencián egyformán tompítják a hangokat, így a zene kevésbé tisztán hallható. Profesionális megoldást jelentenek a speciális zenész fül dugók, melyek szűrői a zenét tisztábban, jobb minőségben engedik át, miközben a hangerőt olyan szintre csökkentik, hogy azok nem károsítják a hallást. Használatukkal kommunikálhat az ember a környezetével, így a próbák és a koncertek során nem szükséges a kivétellel foglalkozni. Ahogy a tanulmány eredményei is mutatják, a klasszikus zenészek jelentős hányada él együtt valamilyen hallásproblémával vagy tapasztal rendszeresen fülzúgást, fülcsengést. Fontos tudni, hogy a halláscsökkenés nem visszafordítható, viszont megelőzhető hallásvédő eszköz használatával.

(Varga Zsófia)