

# Zenészek hangszerhasználat során jelentkező mozgásszervi panaszainak felmérése

*„... a zene életveszélyes foglalkozás. Sok, szépen indult pálya tört ketté a testi kondíció elbanyagolása miatt!”*

**Kodály Zoltán szavait olvasva mindig meggyőződom annak fontosságáról, hogy a zenészek mozgásszervi problémáival érdemes foglalkozni.**

Hangszeres játék során a zenészek mozgásszervrendszere nagyfokú fizikai terhelésnek van kitéve. Hangszertartás közben tartós, egyenetlen, többnyire statikus terhelés; bizonyos hangszereknél egyoldalú terhelés éri a gerincet. Mindezek következtében csökken a gerinc mozgékonyága, amely közvetve érinti a felső végtagot is. A felső végtagon kialakuló fájdalom, a hangszert megszólaltató kéz játékát nehezíti. A zenészek extrém testhelyzetekben a végletekig gyakorolnak, koncerteznek, többnyire tehát túlterhelés okozta mozgásszervi elváltozások alakulnak ki náluk.

A zenészek mozgásszervi panaszainak oka sokrétű. Az elfoglalt zenész „kisebb” panaszaival nem fordul orvoshoz, mondván pihentetéssel meggyógyul, azonban észre kell vennünk a rendszer hiányosságát is. Itthon nem rendelkezünk elkülönített zenészegészségügyi szervezettel, sem az oktatás, sem a zenekarok, sem az egészségügy területén, de ennek okait ez a cikk nem hivatott kifejteni. A prevenció területén eredményes kezdeményezések indultak el, ilyen például az igen nagy múlttal rendelkező Kovács Módszer Egyesület. Céljuk a zenével foglalkozó emberek szolgálata, a sikeres életpályához szükséges testi, lelki, szellemi alkalmasság fejlesztése és fenntartása, továbbá a foglalkozási ártalmak megelőzése, helytállásuk segítése szakmai és életfeladataikban. Sajnos manapság igen nehéz a testmozgáshoz hozzásegíteni az embereket, nemhogy egy 24 órán alkotó, koncertező, dolgozó zenészt. Természetesen a lehetőségek megteremtésén, a szerve-

zési problémákon és az állandó időhiányon kívül a kifogások tárháza is végtelen. Azonban a probléma jelen van, sok zenészt akadályoz hangszeres játékában mozgásszervi panasz, legyen annak oka a rossz technika, a túlzott gyakorlás, vagy akár a túl sok koncert.

## Célkitűzés

Leendő gyógytornászként és amatőr zenészként számos zenész barátom kér tőlem tanácsot, kér meg, hogy enyhítsek panaszán, illetve kérdezi meg, hogy kihez, milyen orvoshoz forduljon panaszaival. Fontosnak éreztem, hogy korrekt választ adjak kérdéseikre, ezért kezdtem el foglalkozni a zenészek hangszerhasználat során jelentkező mozgásszervi panaszaival. Így elsőként kérdőíves felmérésbe kezdtem, annak érdekében, hogy feltérképezzem a zenészeknél tapasztalható mozgásszervi panaszokat.

## Anyag és módszer

Felmérésem tárgyát képezték a zenészek gyakorlási és bemelegítési szokásai, továbbá korábbi és fennálló mozgásszervi panaszai. Megkérdeztem a panaszok megelőzésének, kezelésének módszereit is. A kutatás alanyai véletlenszerűen kiválasztott, különböző stílusban és hangszeren játszó, aktív zenészek. Az adatfelvétel kérdőíves felméréssel zajlott.

## Eredmények

Összesen 261 fő töltötte ki a kérdőíveket. A nemek aránya közel azonos: 49%-uk nő és 51%-uk férfi. Az életkor igen tág határok között (14–68 év) mozog, legtöbbször a 19 és 25 év közötti korosztályból választottak. Lakóhely szerint a közép-dunántúli és a

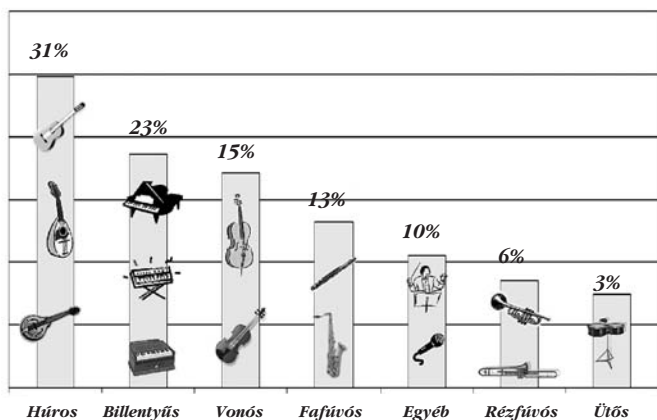
közép-magyarországi régióból töltötték ki legtöbbször a kérdőíveket. Mindannyian aktív zenészek: zeneiskolában tanulnak (alap-, közép-, felsőfokú), zenetanárok, hivatásos zenészek. A zenei stílus igen széles skálán mozog a klasszikus zenétől a jazz-en át a népzeneig. A kérdőívet kitöltő zenészek 80%-a napi rendszerességgel gyakorol, azonban bemelegítésre csak 60%-uk fordít időt, amely többségében technikai gyakorlat, „bejátszás”. Az 1. ábrán a hangszercsoportok szerinti megoszlást láthatjuk.

Arra a kérdésre, hogy fordult-e már elő valamilyen mozgásszervi fájdalom a hangszeres játék kapcsán, a zenészek 87%-a válaszolt igennel, és csupán 13%-uk volt eddig panaszmentes. A fájdalmat jelző 228 zenészt a következő kérdésben arról faggattam, hogy alakult-e ki olyan tartós fájdalom, amely már befolyásolta, akadályozta hangszeres játékának képességét. Közülük 56% jelezte, hogy volt, vagy jelenleg is van hangszeres játékot akadályozó panasz. Elvégeztük a chi-négyzet próbát az életkor és a panaszok összefüggésének vizsgálatára, és azt az eredményt kaptuk, hogy az életkor előrehaladtával jelentősen nő a panaszok megléte ( $p < 0,01$ ).

Megkérdeztem a zenészeket, hogy mely testrészükön jelentkeztek panaszok. Legnagyobb számban felső végtagi (79%), illetve gerincfájdalom (65%) volt jelen. A gerincpanaszok közül főleg a nyaki és a háti szakaszt jelölték meg. A fej és az alsó végtagi panaszok igen kis százalékban voltak jelen. A válaszadások során szinte minden zenésznek több testrészt érintő panaszai voltak.

A zenészeknél előforduló felső végtagi problémák közül döntően (79%) csukló, kéz, ujj panaszok jelentkeztek. Chi-négyzet próba segítségével megvizsgáltuk, hogy

1. ábra: Hangszercsoportok szerinti megoszlás (n=261)



bizonyos hangszercsoportokban, mekkora arányban fordulnak elő különböző felső végtagi panaszok. A vállöv, váll ( $p < 0,016$ ) és a csukló, kéz ( $p < 0,01$ ) panaszok igen jellemzőek voltak egy bizonyos hangszercsoportra, azonban a könyök, alkari panaszoknál ( $p = 0,425$ ) ez nem mondható el. A csukló-kéz panaszok a billentyűs és húros hangszereknél, a vállöv-váll panaszok a vonós hangszereknél jelentkeztek nagy számban (2. ábra).

Megkérdeztem a zenészeket, hogy kisebb, nagyobb panaszaikkal milyen orvoshoz vagy egészségügyi szakemberhez fordultak. 16%-ban fordultak háziorvoshoz, 24%-ban szakorvoshoz és 16% gyógytornászhoz, azonban 59%-uk semmilyen egészségügyi szakemberhez nem fordult. Fájdalmaik esetén legtöbbször a pihentetést választották „gyógymódként”. Előfordult még a kötések, csuklószorítók, illetve fájdalomcsillapító kenőcsök, gyógyszerek használata.

A kérdőívet kitöltő zenészek több mint fele nem mozog vagy sportol. Kis százalékuk alkalmanként, még kevesebben pedig hente többször mozognak.

## Megbeszélés

Az eredményeket összehasonlítottam a Kovács Módszer Egyesület 2006/2007. évi felméréseivel. Felmérésem főleg abban különbözik a Kovács-módszerétől, hogy a

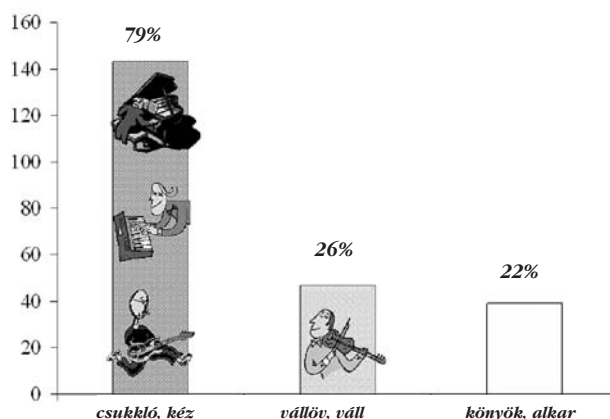
tanulókon kívül a felnőtt korosztály mozgásszervi állapotáról is tájékozódik. A Kovács-módszer eredményei közül természetesen csak a mozgásszervi panaszokra vonatkozó adatokat vettem figyelembe az összehasonlítás során. Az eredmények eltéréseinek oka valószínűleg nemcsak a felnőtt – tanuló korosztály arányának különbsége, hanem a lényegesen részletesebb, mozgásszervi panaszokra vonatkozó kérdésekben rejlik.

A táblázatból látható, hogy a panaszok száma jelentősen meghaladja az előző felmérés adatait. A legszembetűnőbb különbség a felső végagnál jelentkezett (51%-os eltérés), mert a Kovács-módszer kevésbé részletezi a felső végtag egyes részeit, ahogyan a gerincfájdalmak helyét, idejét, jellegét sem (3. ábra).

## Javaslatok

Javaslatunk és jelenlegi kutatási tevékenységünk egy széleskörű, hangszer-specifikus mozgásszervi vizsgálat, fizioterápiás szempontú felmérés, amely során feltérképezzük a mozgásszervi elváltozásokat egy adott hangszereken játszó zenésznél. Módszerül mozgásszervi státusz felvétele javasolt akkor, amikor a zenész elkezd egy iskolát, belép egy zenekarba vagy koncertturnéra indul, azaz nagyfokú terhelésnek fogja kitenni mozgásszervrendszerét. Miután végzett az iskolában, lezárult egy koncert-

2. ábra: Zenészeknél előforduló felső végtagi problémák (n=180)



sorozat, a felmérés megismétlésével következtethetünk egy adott hangszer okozta mozgásszervi elváltozásokra. Így lehetőség nyílik hangszer-specifikus, tartós mozgásszervi elváltozást megelőző mozgásanyag kidolgozására.

A preventív mozgásanyag során általánosságban törekedni kell a gerinc mozgékonyságának fenntartására, javítására, amely által megakadályozzuk a gerinc mozgékonyosságának csökkenését, a porckorongok következményes kopását, illetve a felső végtagba kisugárzó fájdalmak kialakulását. Továbbá cél a testtartásért felelős izmok ellenőrzése, karban tartása; illetve a túlterhelt izmokat nyújtó és lazító; gyengült izmokat erősítő mozgásgyakorlatok alkalmazása. Kiemelendő a pszichoszomatikus tényezők, mint a stressz és a lámpaláz mozgásszervi hatása.

Cikkemet Kodály Zoltán szavaival zárom, miszerint a zene az életnek olyan szükséglete, mint a levegő. Sokan csak akkor veszik észre, ha már nagyon hiányzik. Nélkülözhetetlen tehát, hogy zenészeink mozgásszervi épségét megőrizzük.

Orbán Judit

Semmelweis Egyetem

Egészségtudományi Kar

Fizioterápiai Tanszék, gyógytornász szak

IV. évfolyam

3. ábra: Összehasonlítás a Kovács-módszer eredményeivel

	Kovács-módszer Egyesület adatai	Felmérésünk adatai n=1456	Különbség n=261
Egyéb (arcizmok, száj, állkapocs)	5%	14%	+9%
Nyakfájdalmak	16%	47%	+31%
Hátfájdalmak	24%	66%	+42%
Derékfájdalmak	11%	46%	+35%
Alsó végtag	nincs adat	11%	+11%
Felső végtag	28% (kézfájdalmak)	79%	+51%