Johdatus ergonomiaan

Sibelius-Akatemia
Musiikkitalo,Camerata

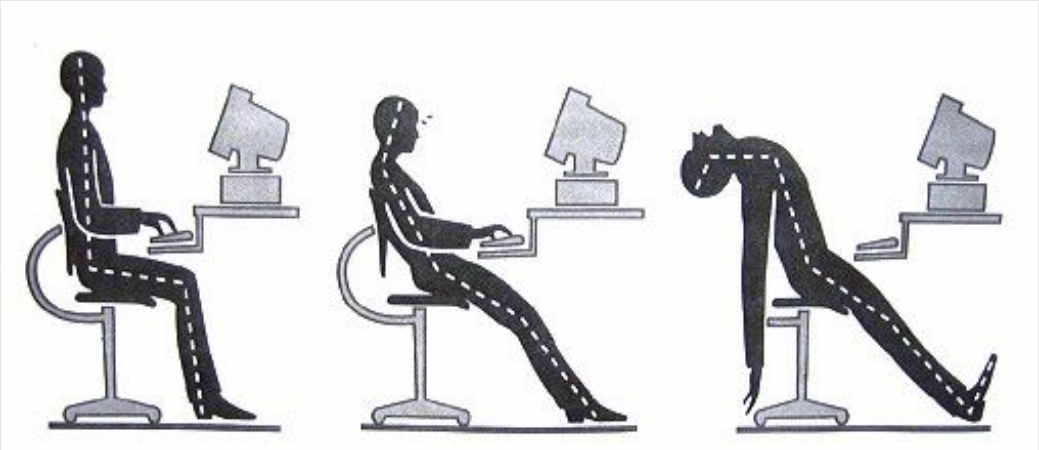
23.8.2023

Emma Söderlund, fysioterapeutti, Somatic-Pilates -ohjaaja

Slidet Eeva Hyytiäinen ja Emma Söderlund

Mitä on ergonomia?

Ergonomia
Työterveyslaitos: Ergonomia
(https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/ergonomia/)



Työn ja toimintaympäristön ennakoivaa suunnittelua ja kokonaisvaltaista kehittämistä

Ergonomia

Työterveyslaitos: Ergonomia (https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/ergonomia/)

Tavoitteet:

- **hyvät työkäytännöt ja työympäristöt**
- **sujuvat työprosessit**
- **helppokäyttöiset työvälineet ja järjestelmät**

Ergonomia

Työterveyslaitos: Ergonomia (https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/ergonomia/)

Hyvät työelämäratkaisut ovat **ihmisen mittaisia**

ja ne huomioivat

- ihmisille tyypilliset fyysiset ja psyykkiset ominaispiirteet ja tarpeet sekä
- yksilölliset rajoitteet.

Ergonomia

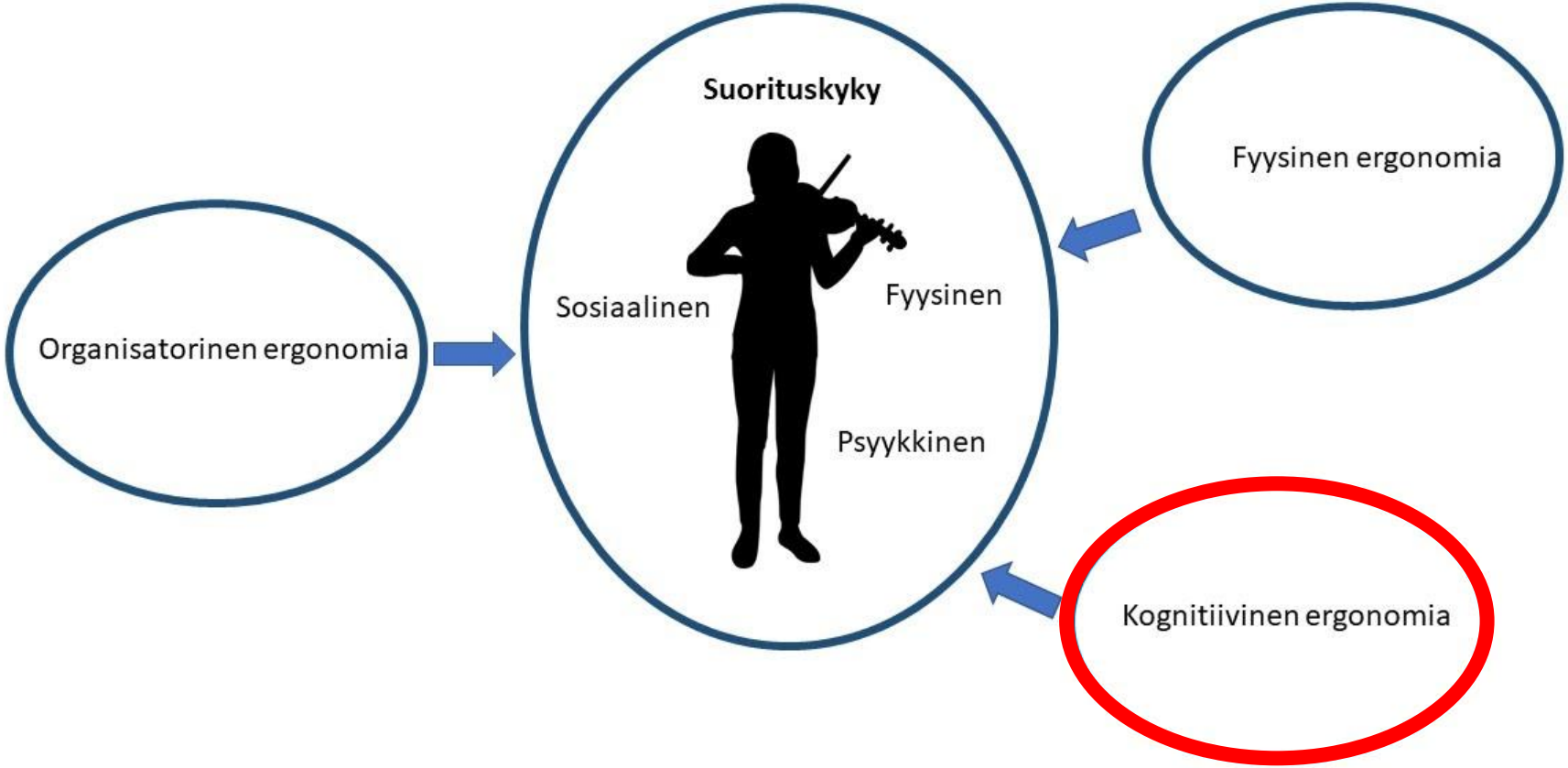
Työterveyslaitos: Ergonomia (https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/ergonomia/)

Hyvällä ergonomialla:

Turvallisuus ja terveellisyys **Pitkä ja terve ura**

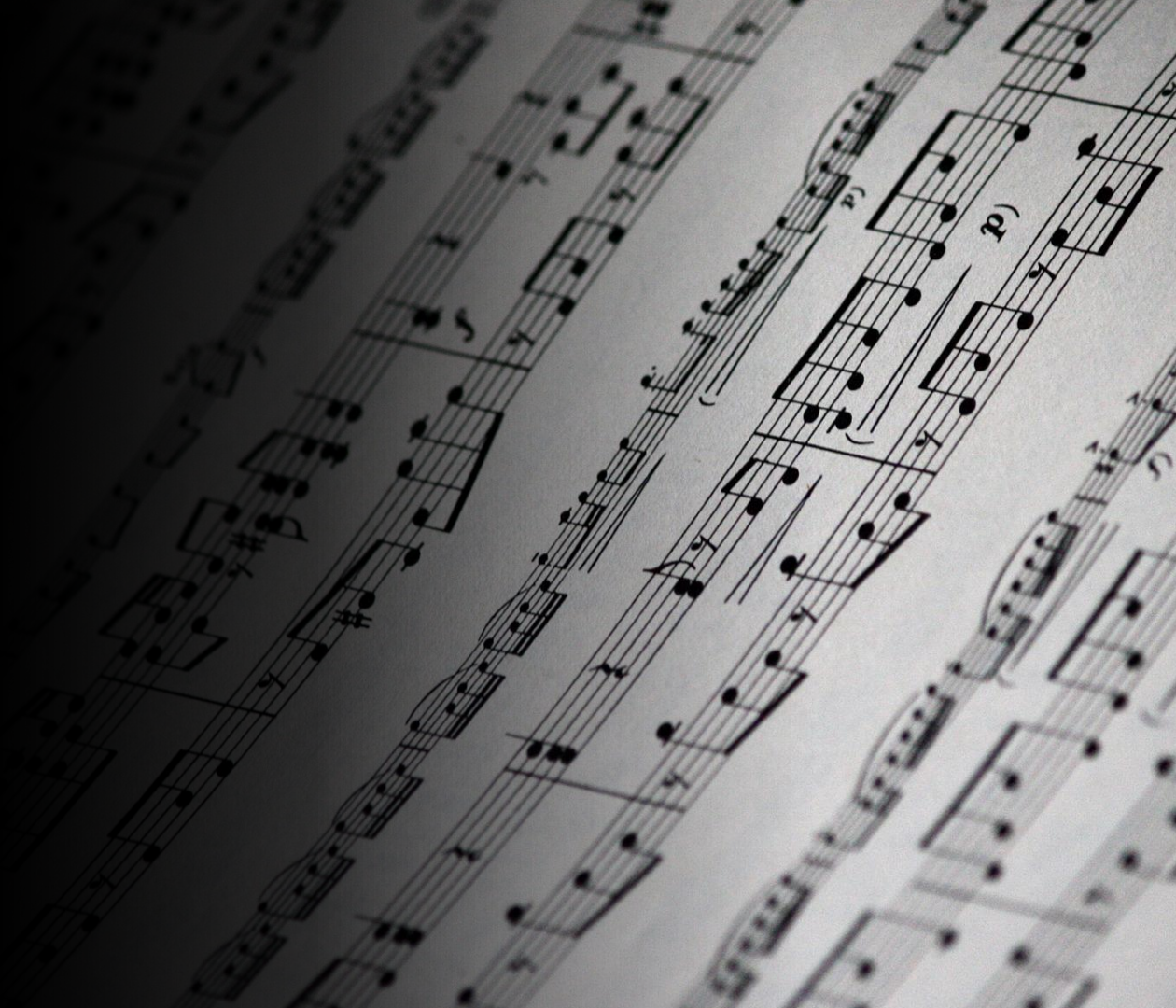
Sujuva työskentely yksilöllisyys huomioiden **Työskentelyn kvaliteetti**

Ergonomiset keinot tukevat muusikon suorituskykyä

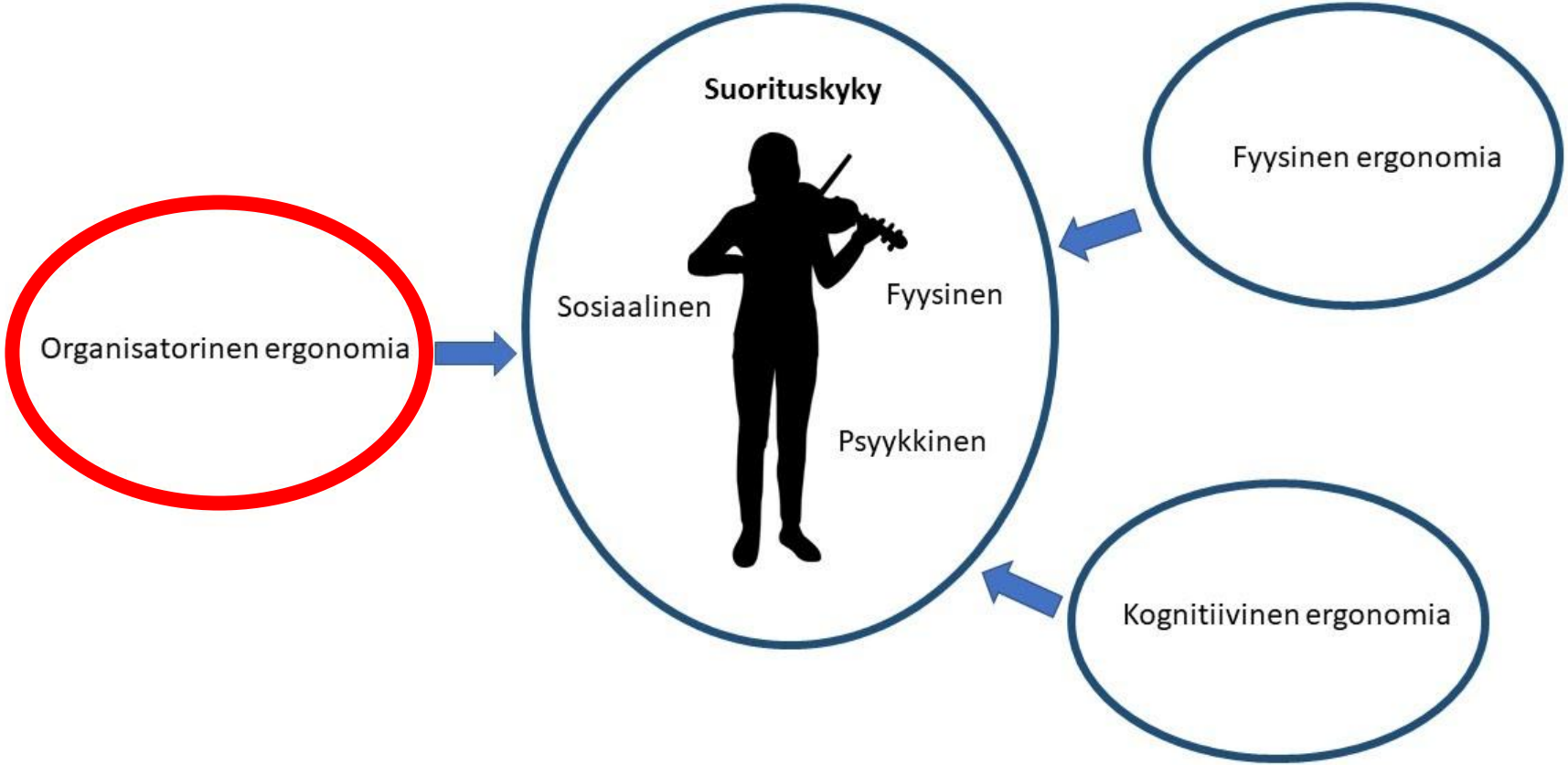


Käytännön esimerkkejä:

- Nuottien luettavuus
- Sähköisten nuottiliittymien ja laitteiden (tabletti, ohjain) toimivuus
- Kapellimestarin / bändin johtajan toiminta



Ergonomiset keinot tukevat muusikon suorituskykyä

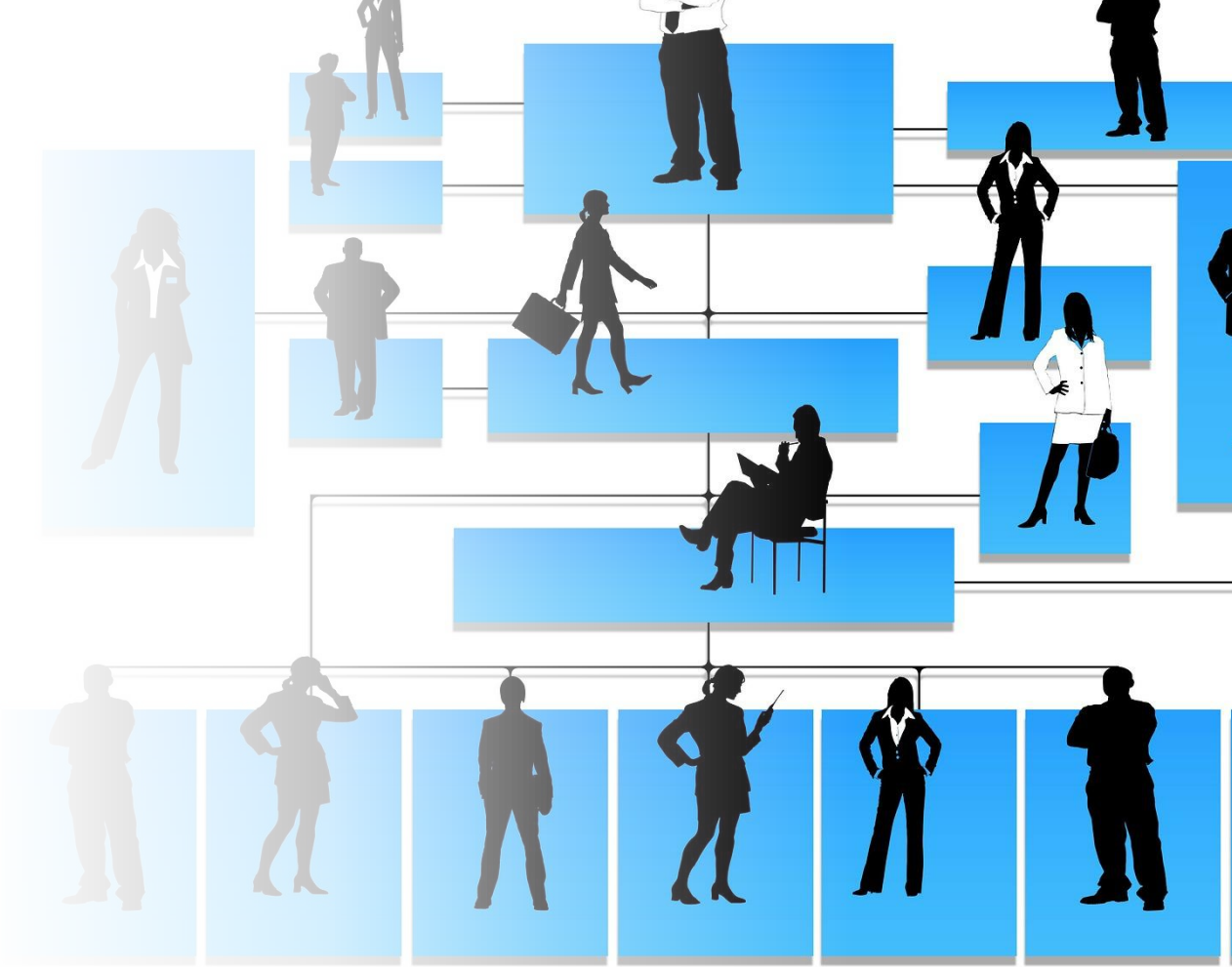


Organisatorinen ergonomia

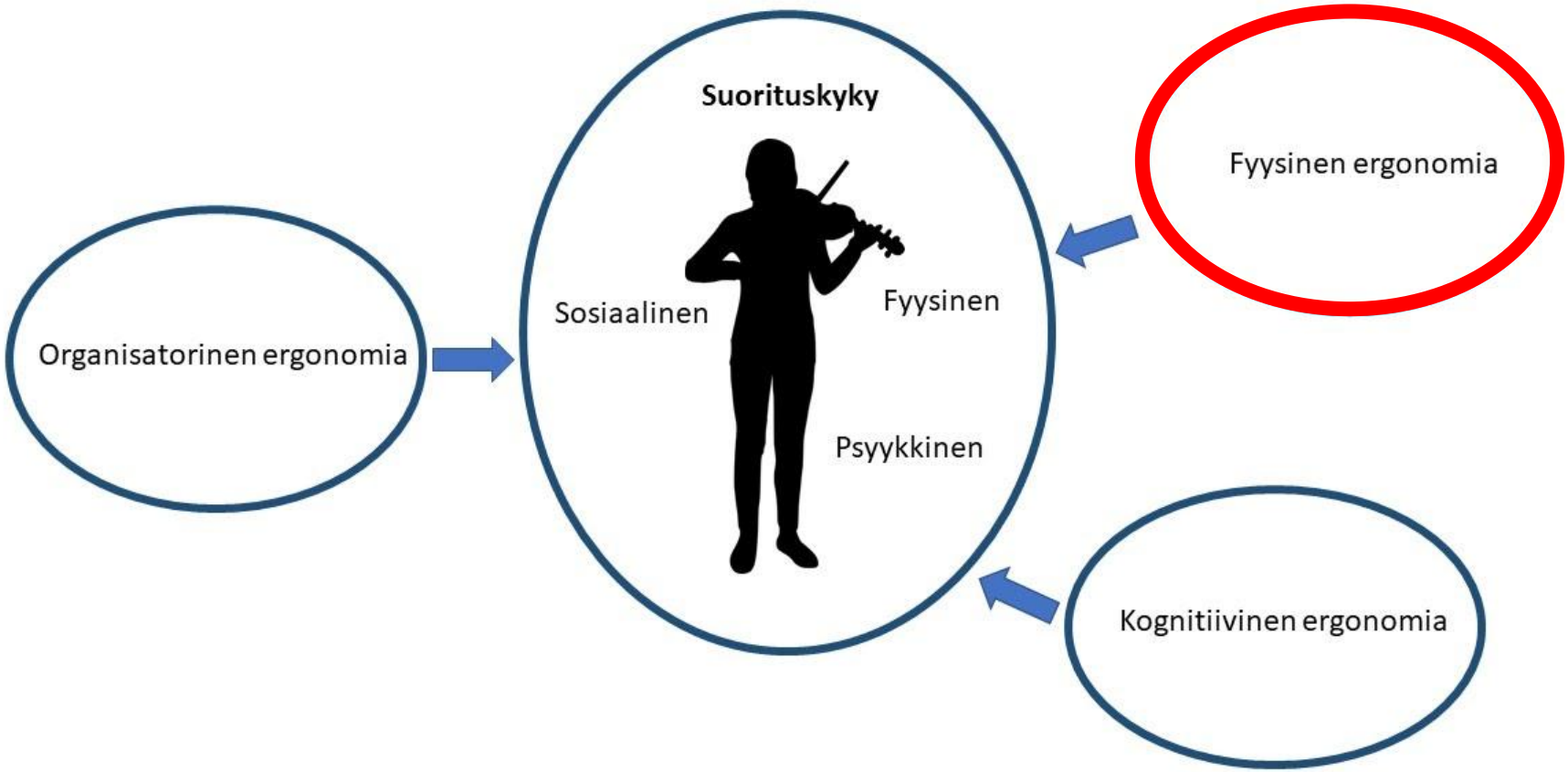
- **henkilöstön, työprosessien, työkokonaisuuksien ja työaikajärjestelyjen suunnittelu**

Käytännön esimerkkejä:

- Harjoitusten ja esiintymisten määrät ja rytmitys
- Ohjelmiston suunnittelu
- Työtahti, tauot
- Työyhteisön toiminta



Ergonomiset keinot tukevat muusikon suorituskykyä



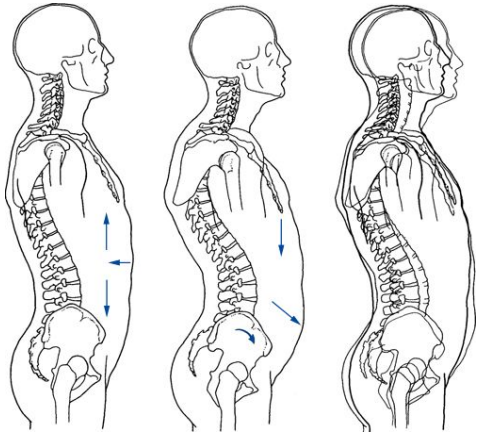
Fyysinen ergonomia

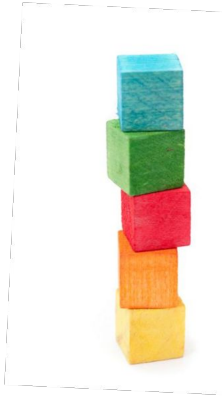
- esiintymis- tai harjoittelutilan koko, lämpötila, valaistus, akustiikka
- työskentelyjaksot ja tauotus, palautuminen
- asettautuminen suhteessa soittimeen - **kehon kannattelu soittaessa**
- soitto- tai laulutapa: voimankäyttö
- soittimen soitettavuus, mittasuhteet ja koko
- tuolin ja telineen säädettävyys
- sopivat tuet, esim. viulistin leuka- ja olkatuki, puhaltajan soittotuet ja hihnat
- korvatulpat, silmälasit

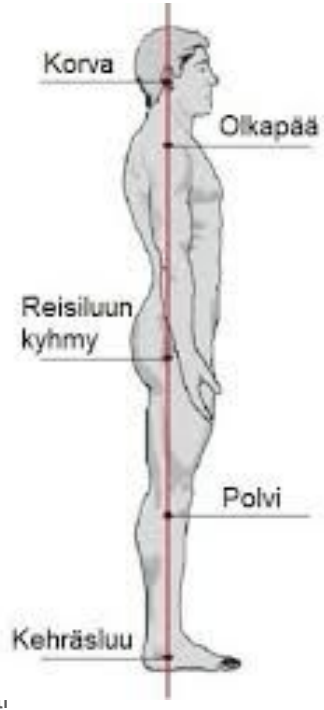
Soittotapa: soitto”asennot”

- Hyvä perusasento (nivelten keskiasennot) lähtökohtana
- Käsillä työskentelyn edellytyksenä keskivartalon tuki ja lapatuki
- ”Asennon” dynaamisuus: liike perusasennon ympärillä
  - Liikkeiden vapaus, optimaalinen voimankäyttö, kuorman tasaaminen laajemmalle kehoon
- Soittotapaan vaikuttaa
  - Musiikillinen eläytyminen
  - Soitettava musiikki, kokoonpano, tila
  - Mieliala, vireystila, stressi

Keskiasento seisten





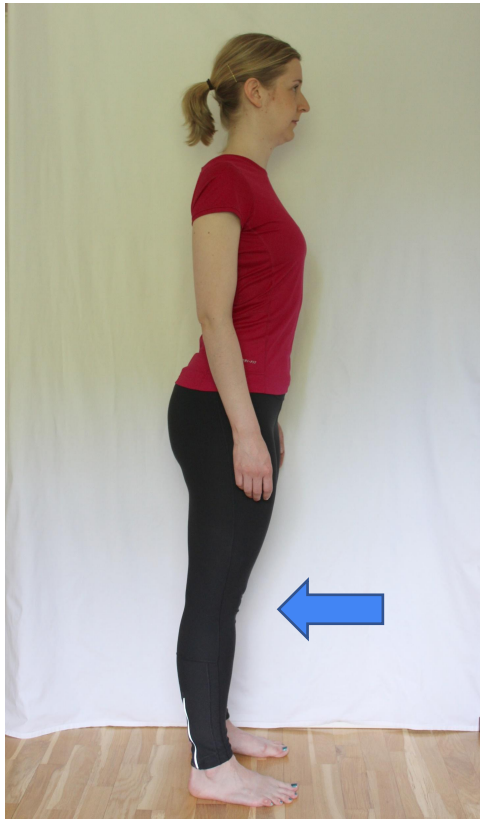


jalat □ lantio □ ranka □ hartiarengas & pää

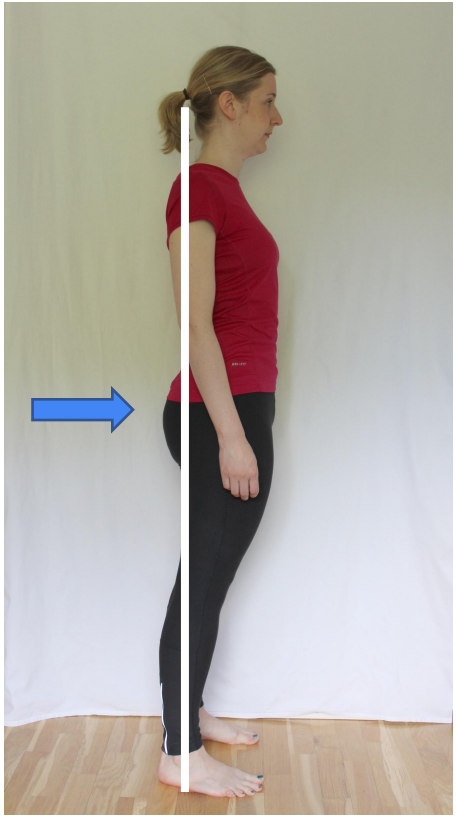
hyytiainen.eeva@gmail.com

https://etno.net/verkko-oppimateriaali/djemben_perustekniikka

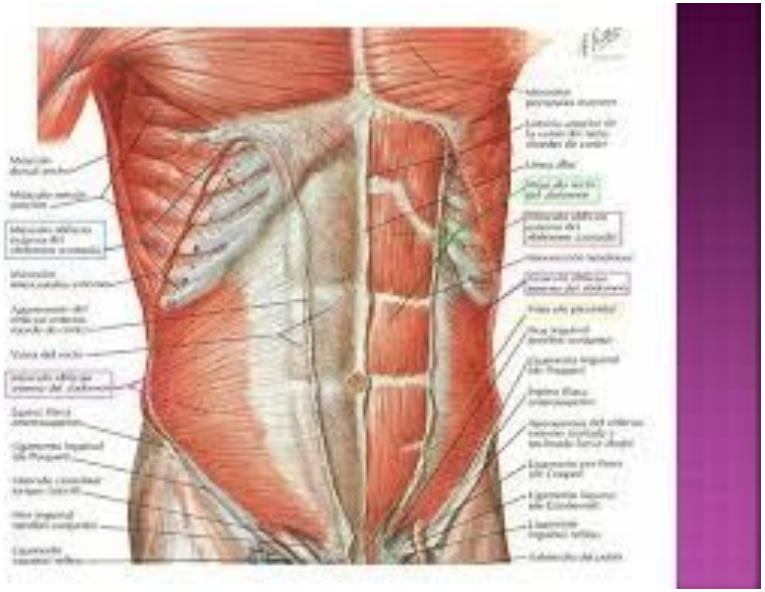
Korostunut lannenotko

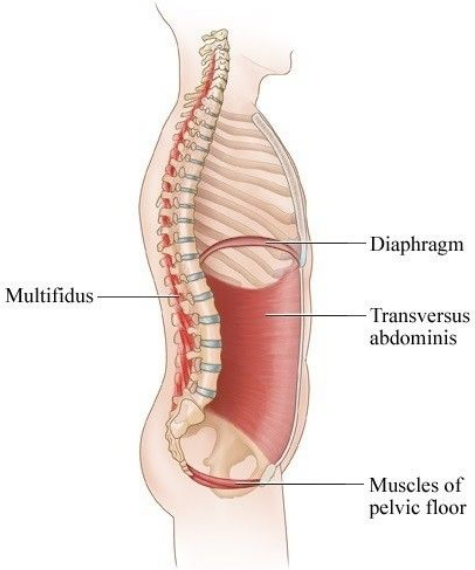


Swayback
(laiskurin ryhti)

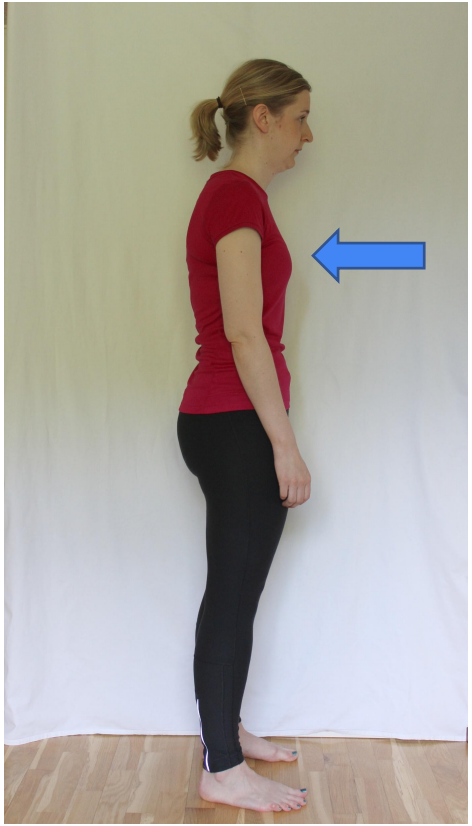


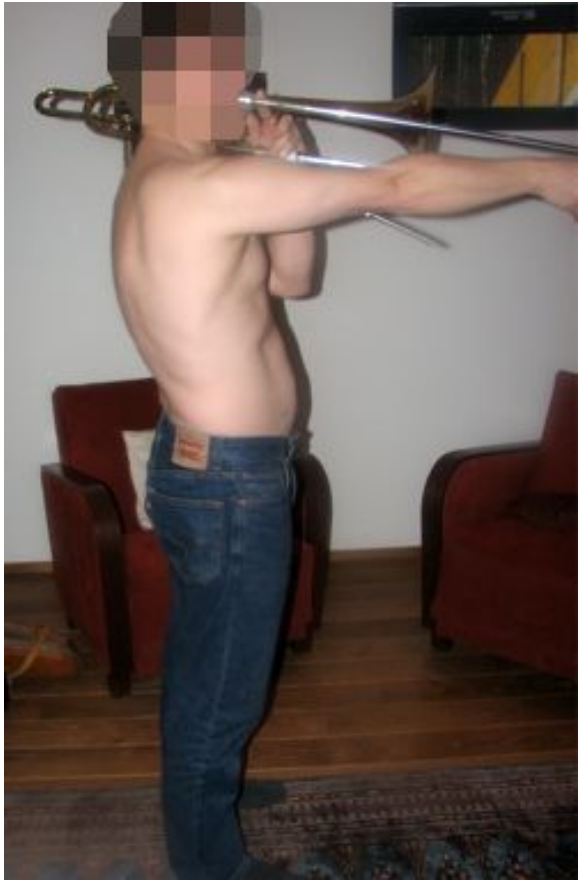
Keskivartalon syvät lihakset tukevat selkärankaa

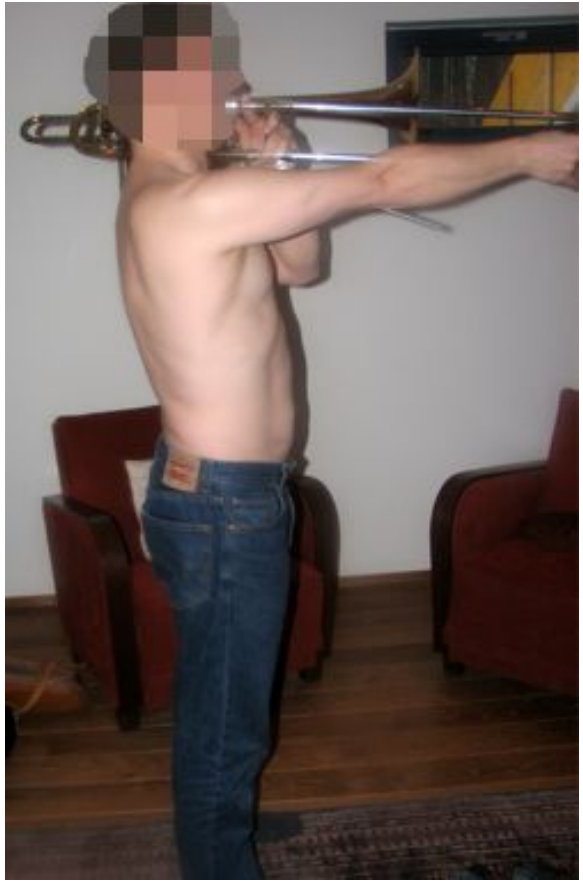




Korostunut rintarangan kyfoosi

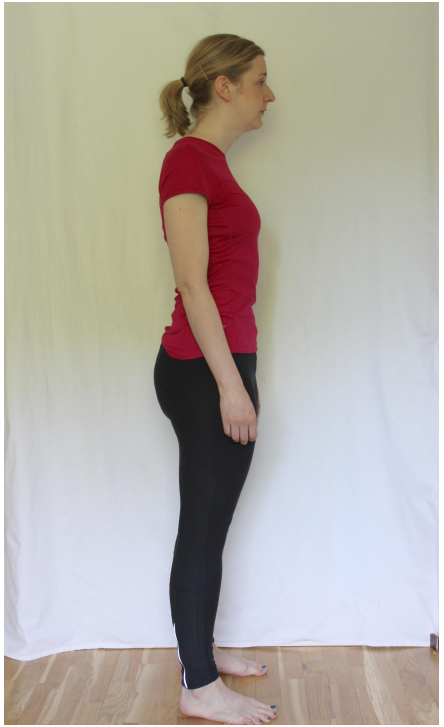




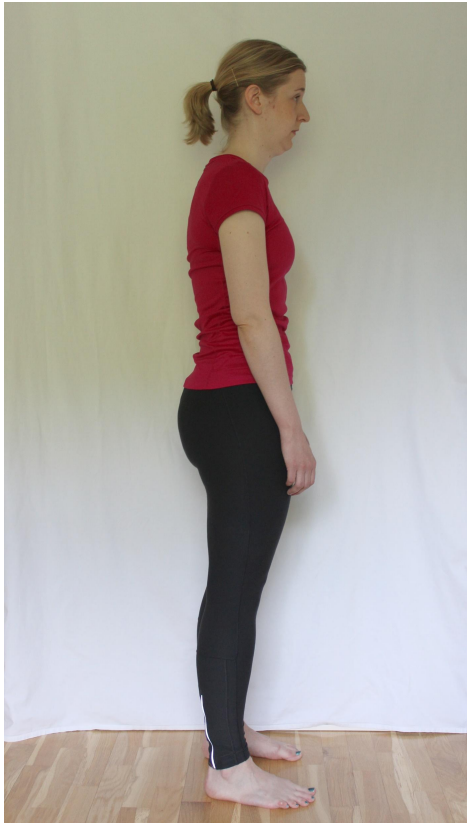


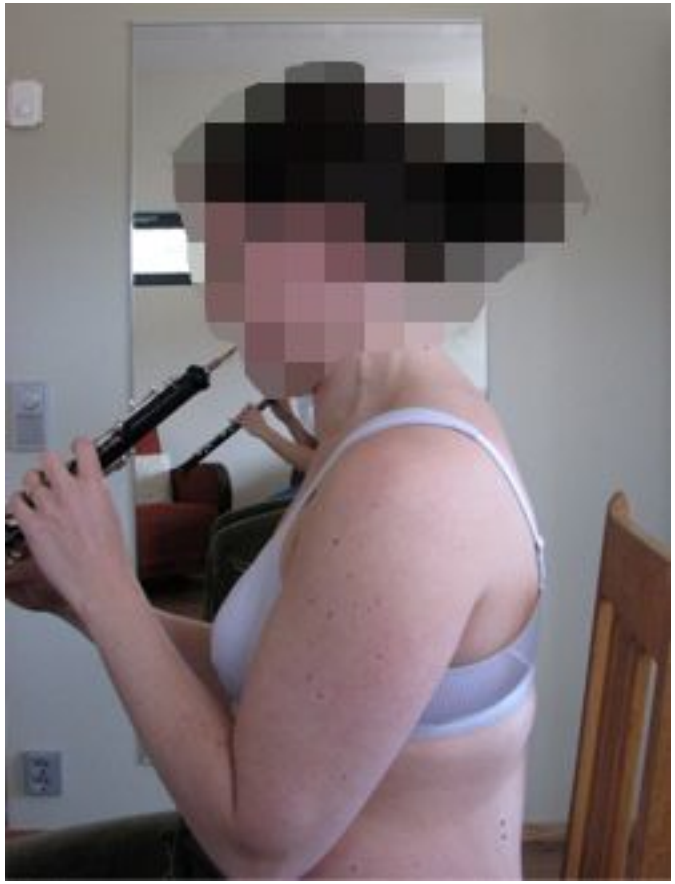
sites.uniarts.fi/fi/web/harjoittelu

Pää etuasentoinen

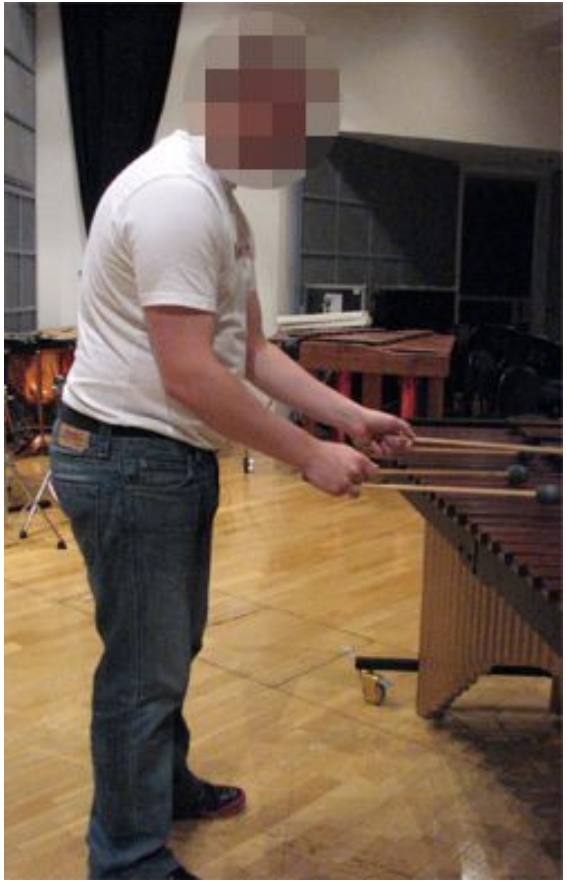


Olkapäät etuasentoiset



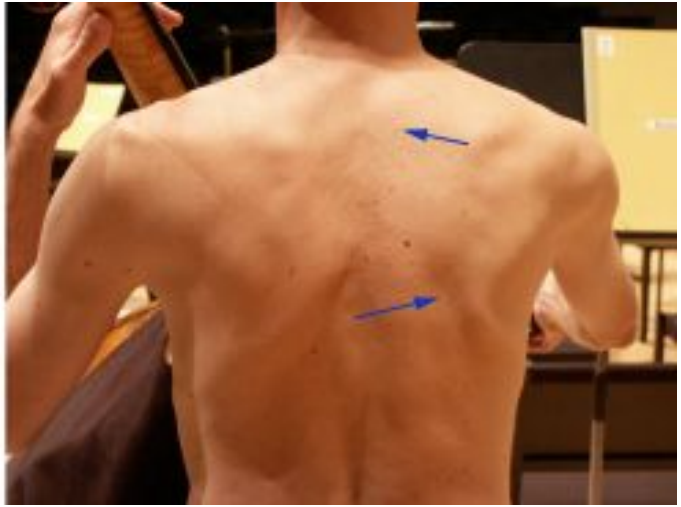


sites.uniarts.fi/fi/web/harjoittelu



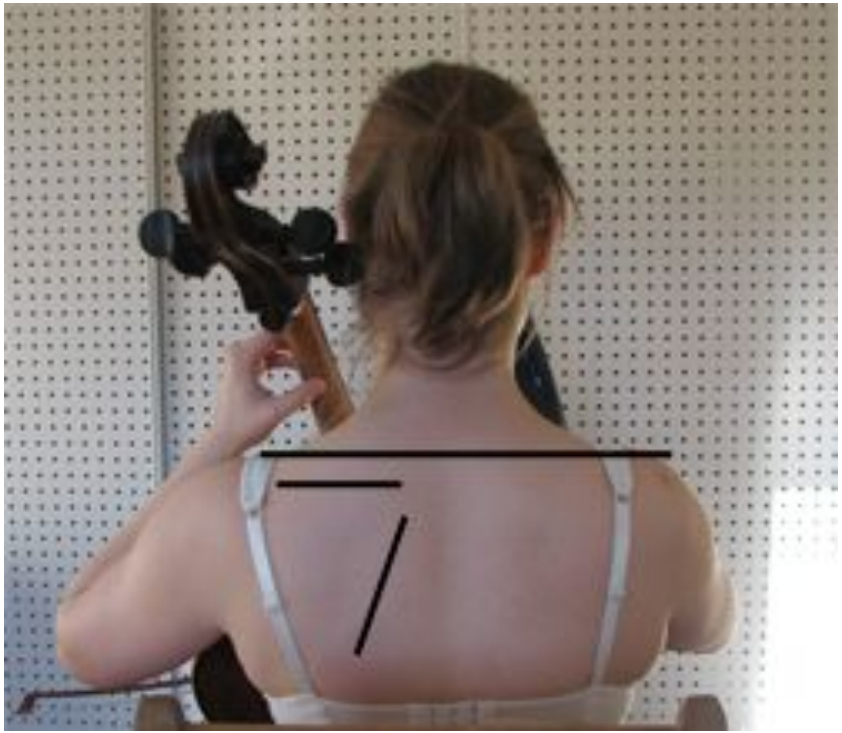
sites.uniarts.fi/fi/web/harjoittelu

Lapatuki



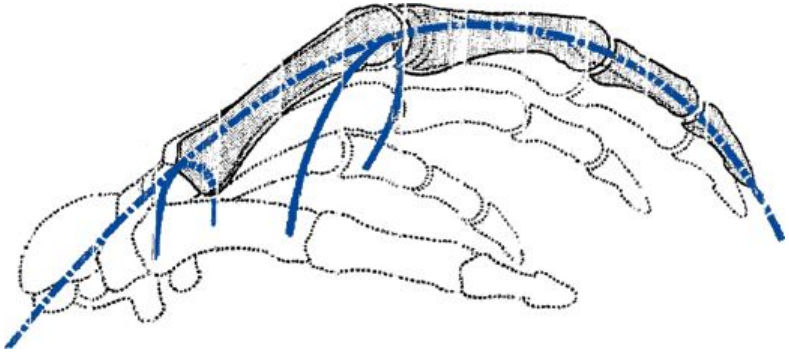
sites.uniarts.fi/fi/web/harjoittelu

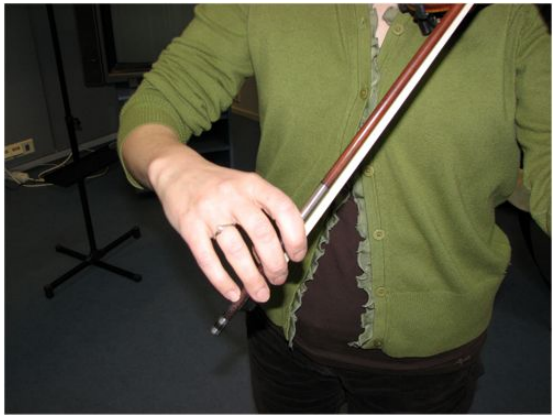
Lapatuki



sites.uniarts.fi/fi/web/harjoittelu

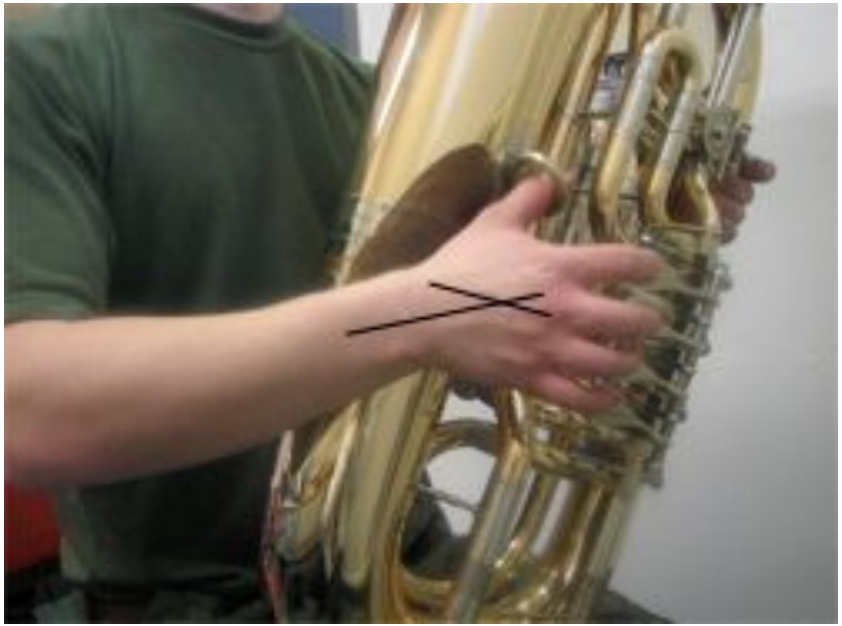
Käden keskiasento



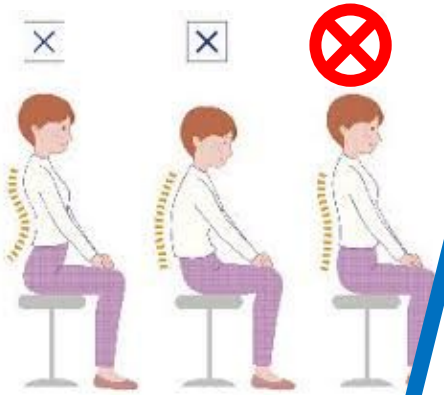


sites.uniarts.fi/fi/web/harjoittelu

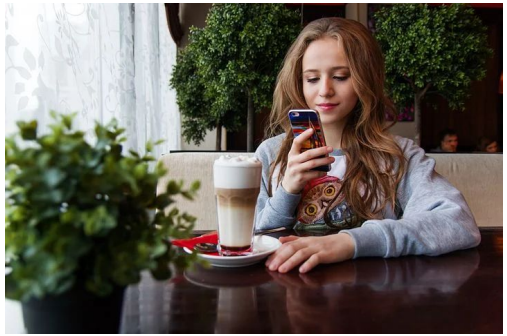
sites.uniarts.fi/fi/web/harjoittelu



sites.uniarts.fi/fi/web/harjoittelu



Ei yhtä oikeaa staattista asentoa, vaan

Vapaa liike!

Huomioi ergonomiaa kaikessa tekemisessä – muista vaihtelu!