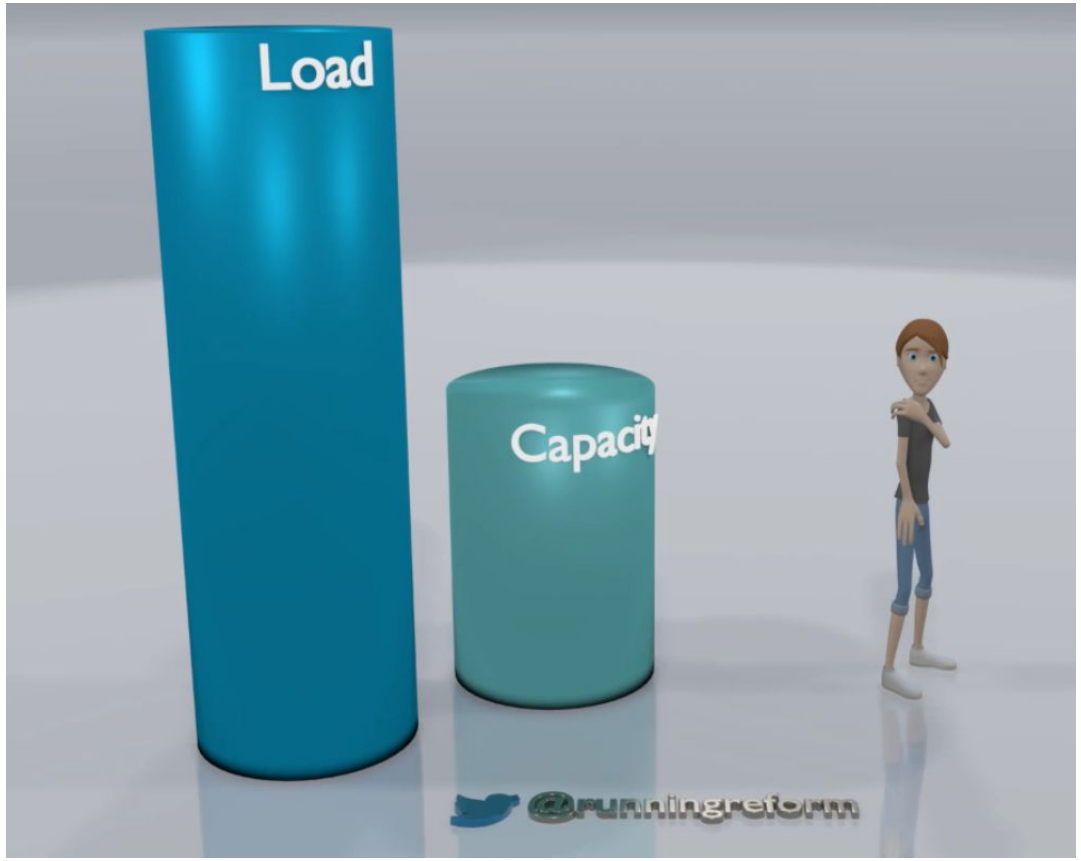
Tuki- ja liikuntaelinten ongelmat muusikoilla

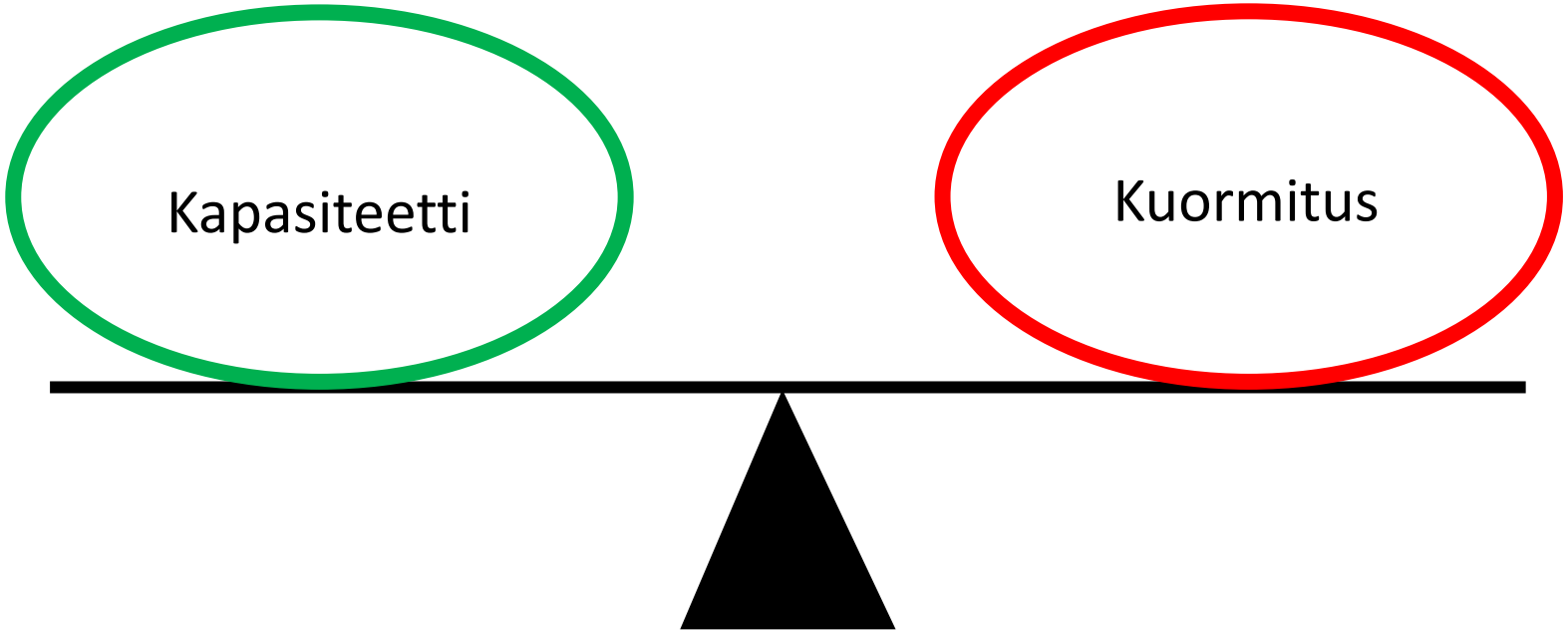
- Koko elämänsä aikana 62–93%:lla ammattisoittajista soittoperäisiä tule-ongelmia. (Kok ym. 2016, 392.)
- 79 % of musiikinopiskelijoista kokenut soittoperäistä kipua (Brandfonbrener 2009)
- 86 - 89% muusikoista joka vuosi tule-oireita jotka vaikuttavat soittamiseen (Kok et al. 2016, Paarup et al 2011, Hogg-Johnson et al 2008)

Rasitusvammojen ehkäisy: Kuormitus vs. kapasiteetti

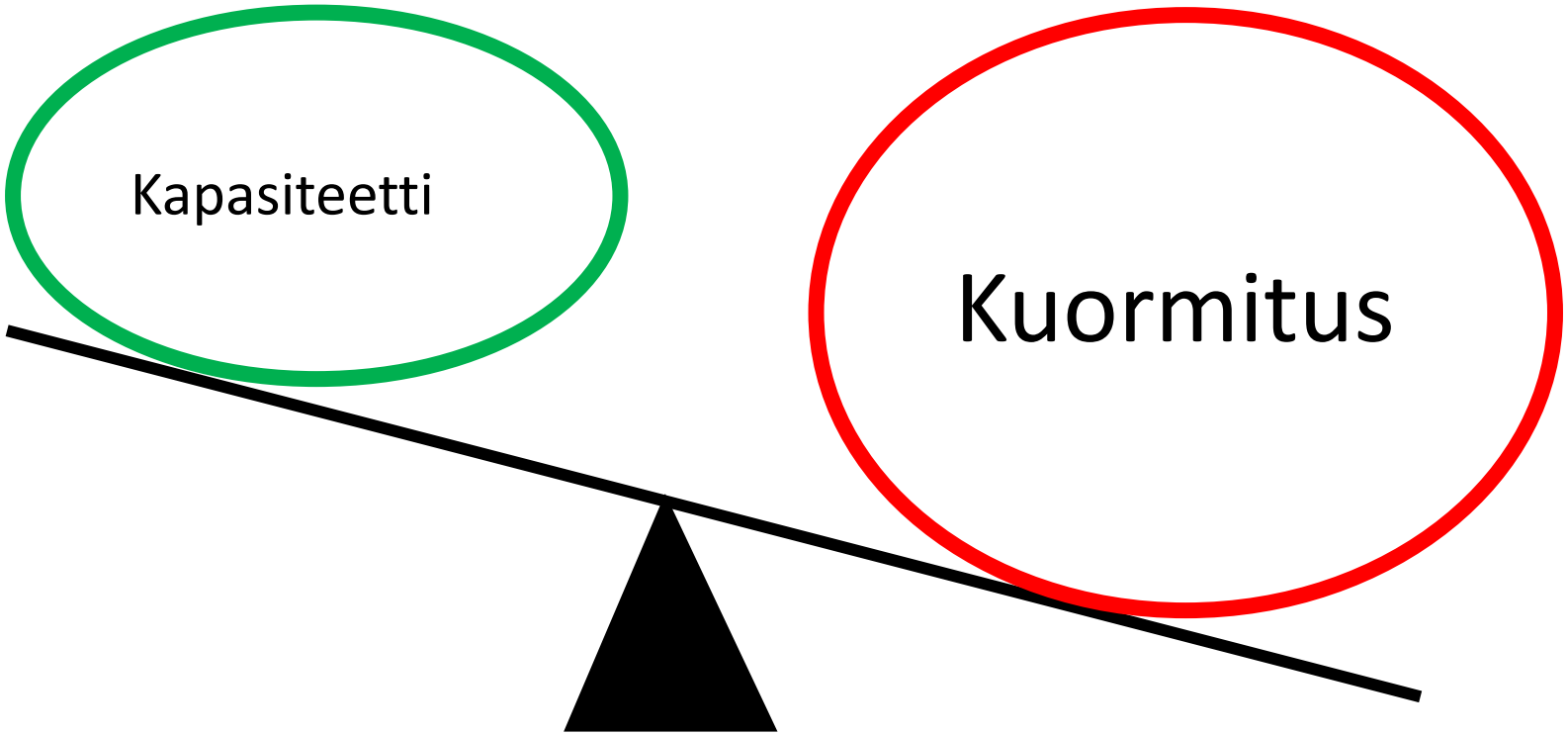
”Load vs Capacity” (YouTube)



Hyvinvoinnin tasapaino



Liikaa kuormaa kapasiteettiin nähden ylirasitus kudosvaurio/kipu

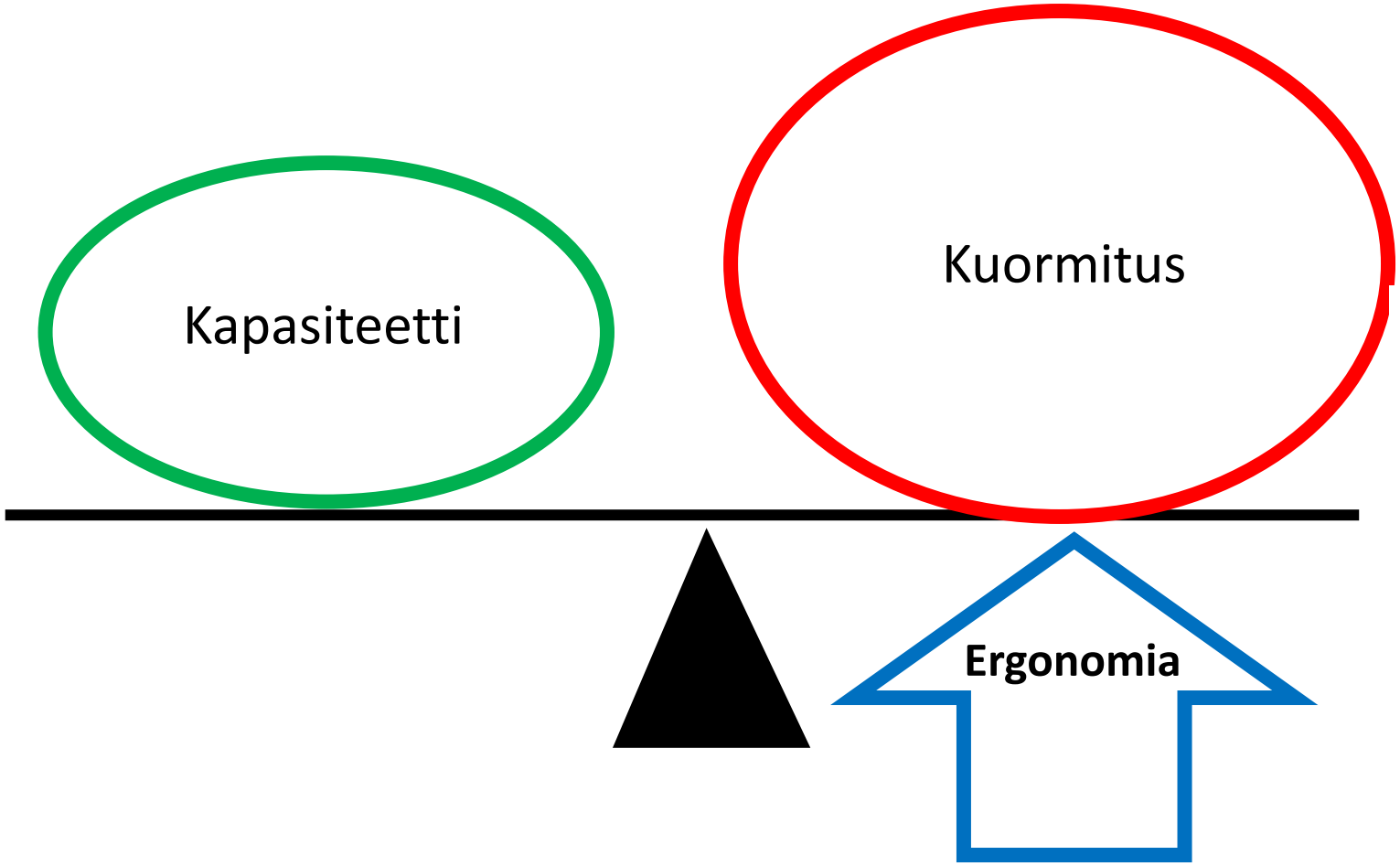


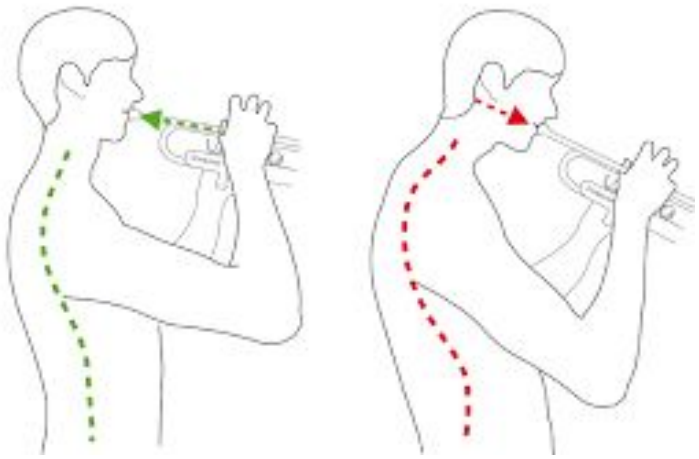
Ylirasitusvammat

- Toistuvat, kudoksiin kohdistuvat mikrotraumat ylittävät kudoksen kyvyn mukautua tilanteeseen

(Vastamäki 2005; 33.)

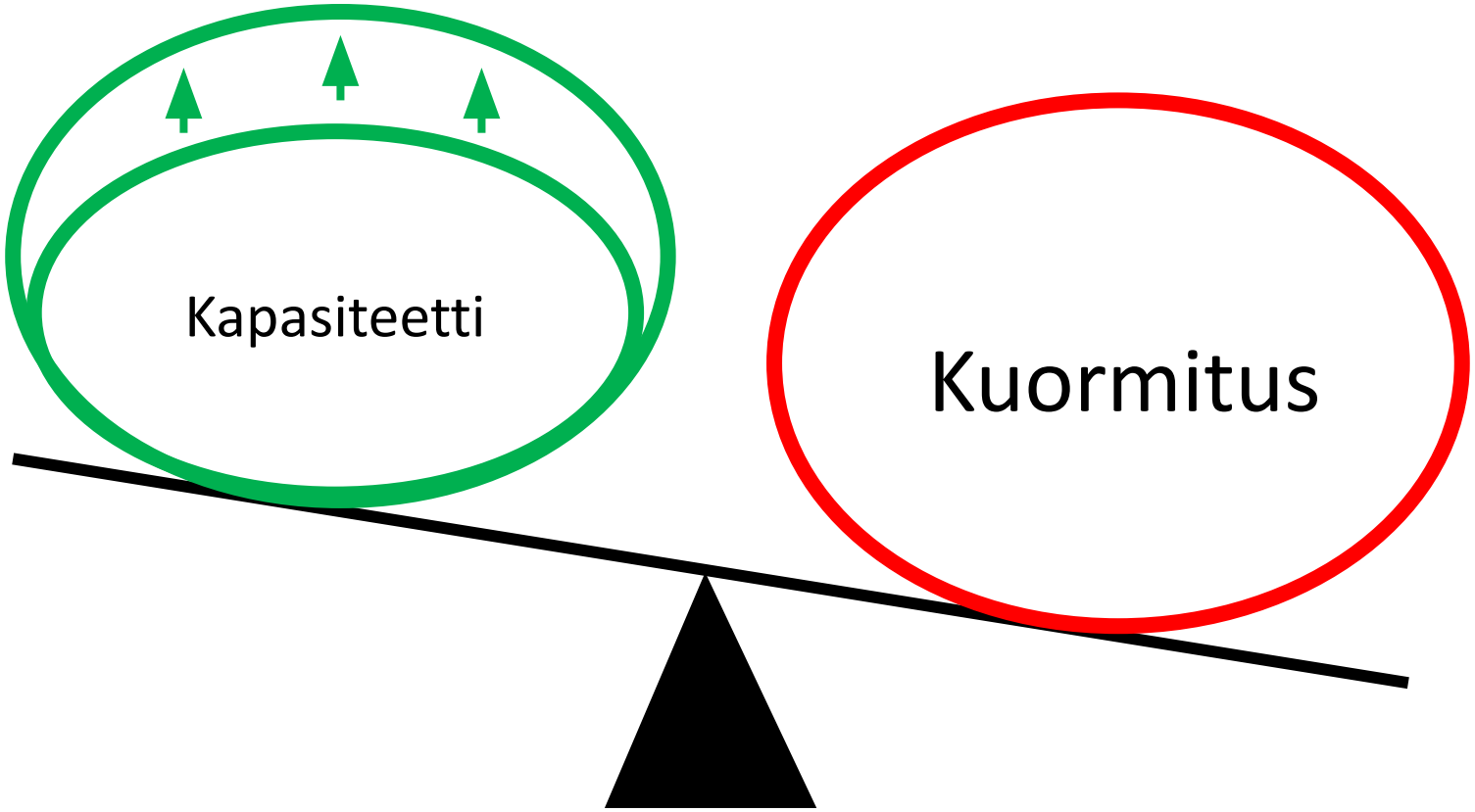
Ergonomian keinoin kuormaa voidaan keventää





artist-musikerhalsan.se

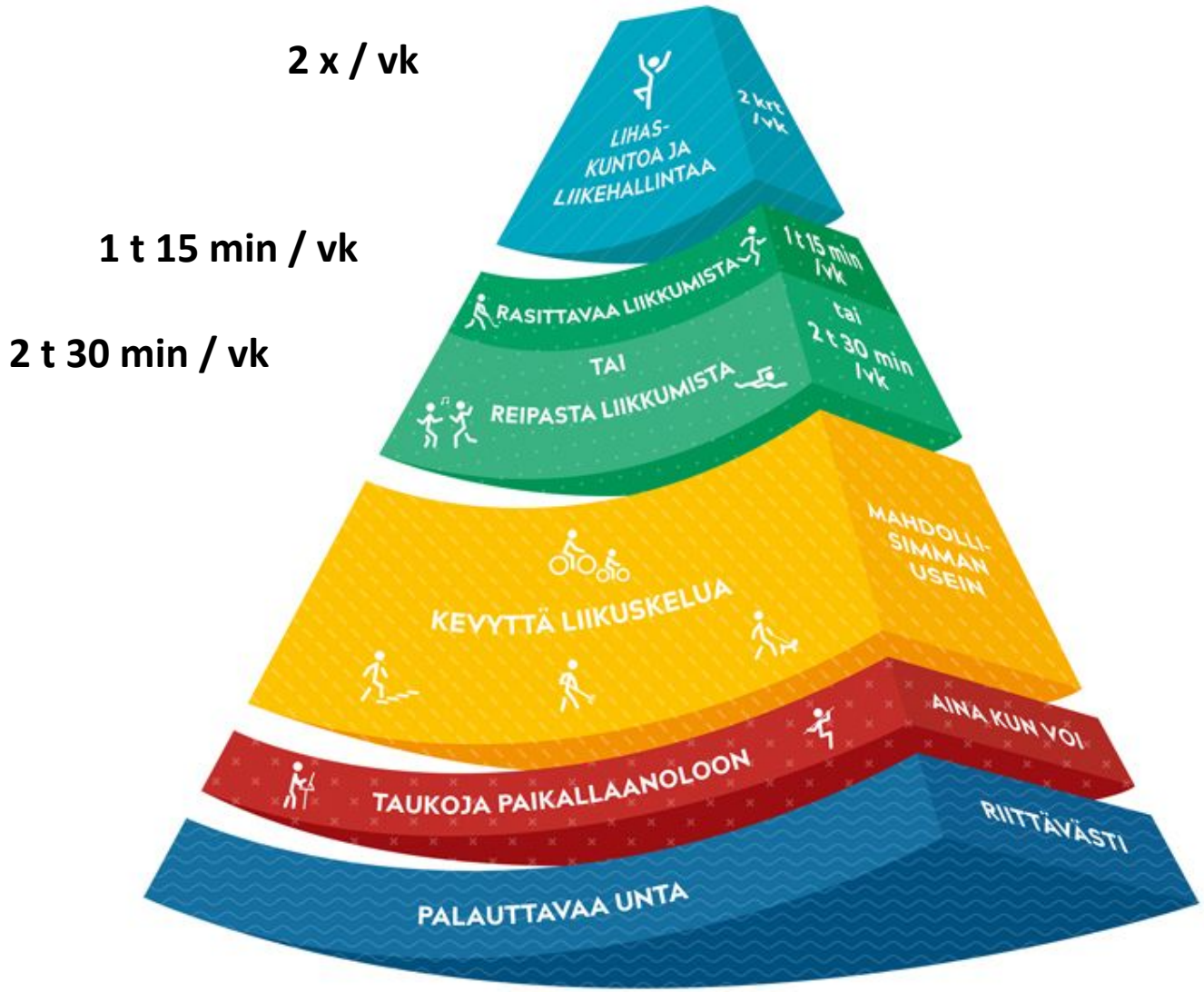
Sopivasti ylikuormitusta keho vahvistuu (HUOM! Palautumisen aikana!)



Muusikon kapasiteetti = Terveys

Vähemmän tule-vaivoja niillä, jotka harrastivat liikuntaa (Kochem et al 2018)

Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64 -vuotiaille

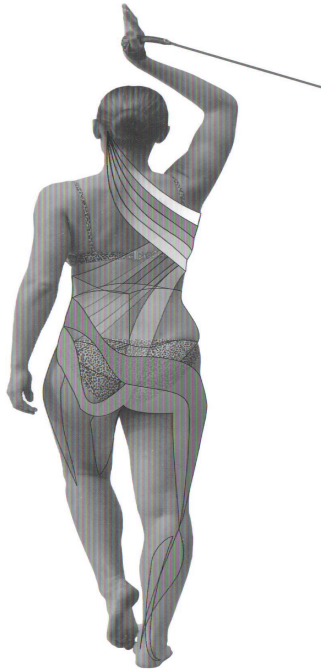


Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille UKK-instituutti

Aerobinen liikunta / kestävyysliikunta

- Lajeja esim. kävely, hölkkä, tanssi, aerobic, uinti, cross-training, soutu, hiihto
- Olennaista: hengästyminen, verenkierron vilkastuminen, dynaaminen liike
- Hyödyt mm. palautuminen staattisista soittoasennoista nopeutuu, happea ja ravinteita lihaksiin ja muihin kudoksiin, lihasten hapenottokyky paranee

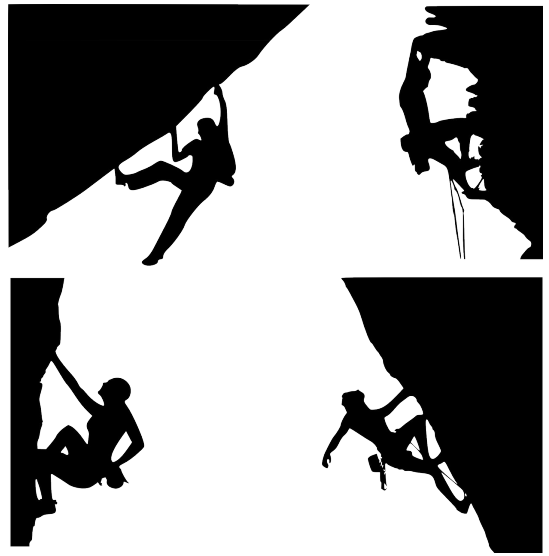
Ryhdin kannatus, keskivartalon tuki



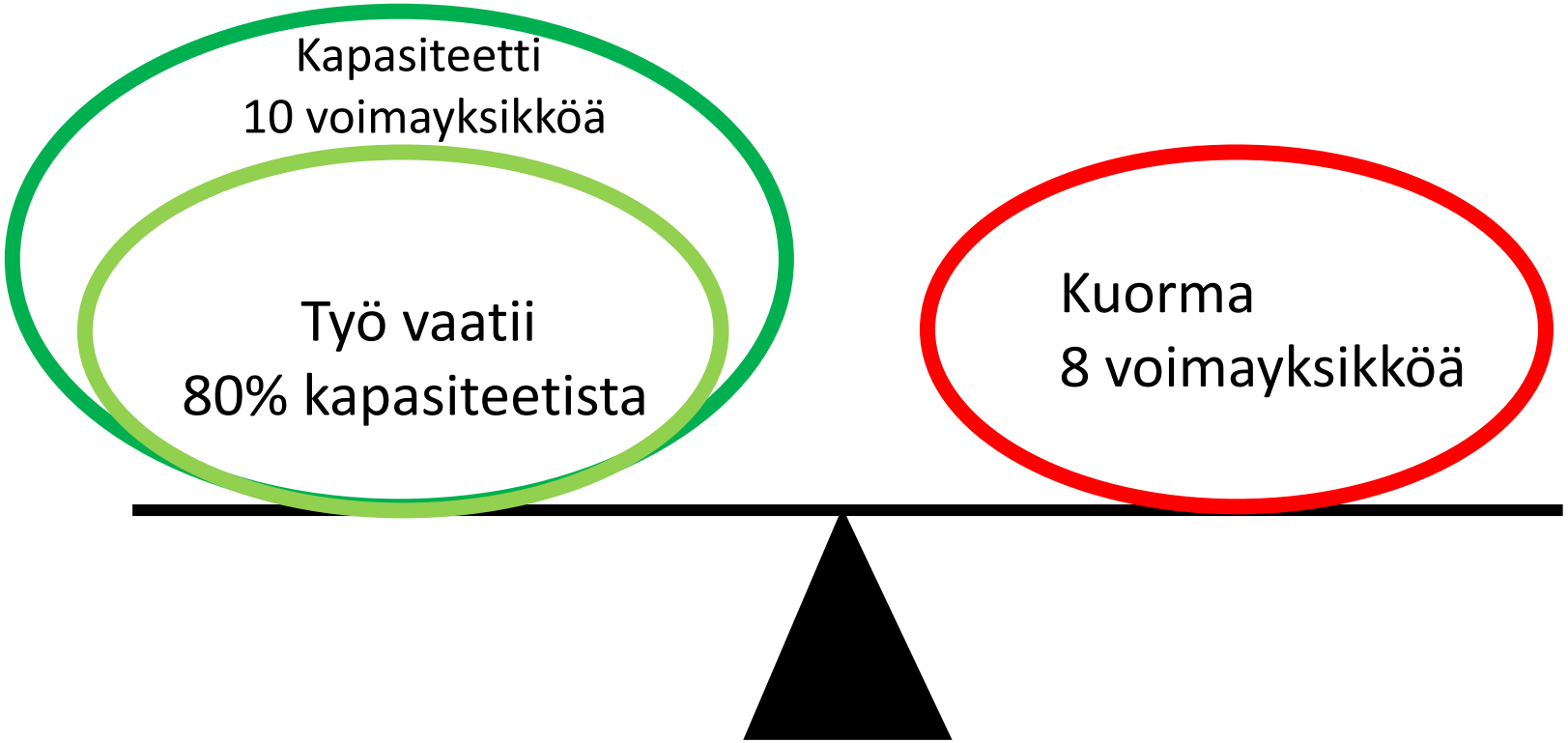
- Lajeja esim. Pilates, Spiraalistabilaatio, kuntosaliharjoittelu
- Olennaista keskivartalon hallinta, tasapaino, liikekontrolli
- Hyödyt mm.
  - Kehon kannattelu soittoasennossa
  - Soittamisen taloudellisuus

Voimaharjoittelu

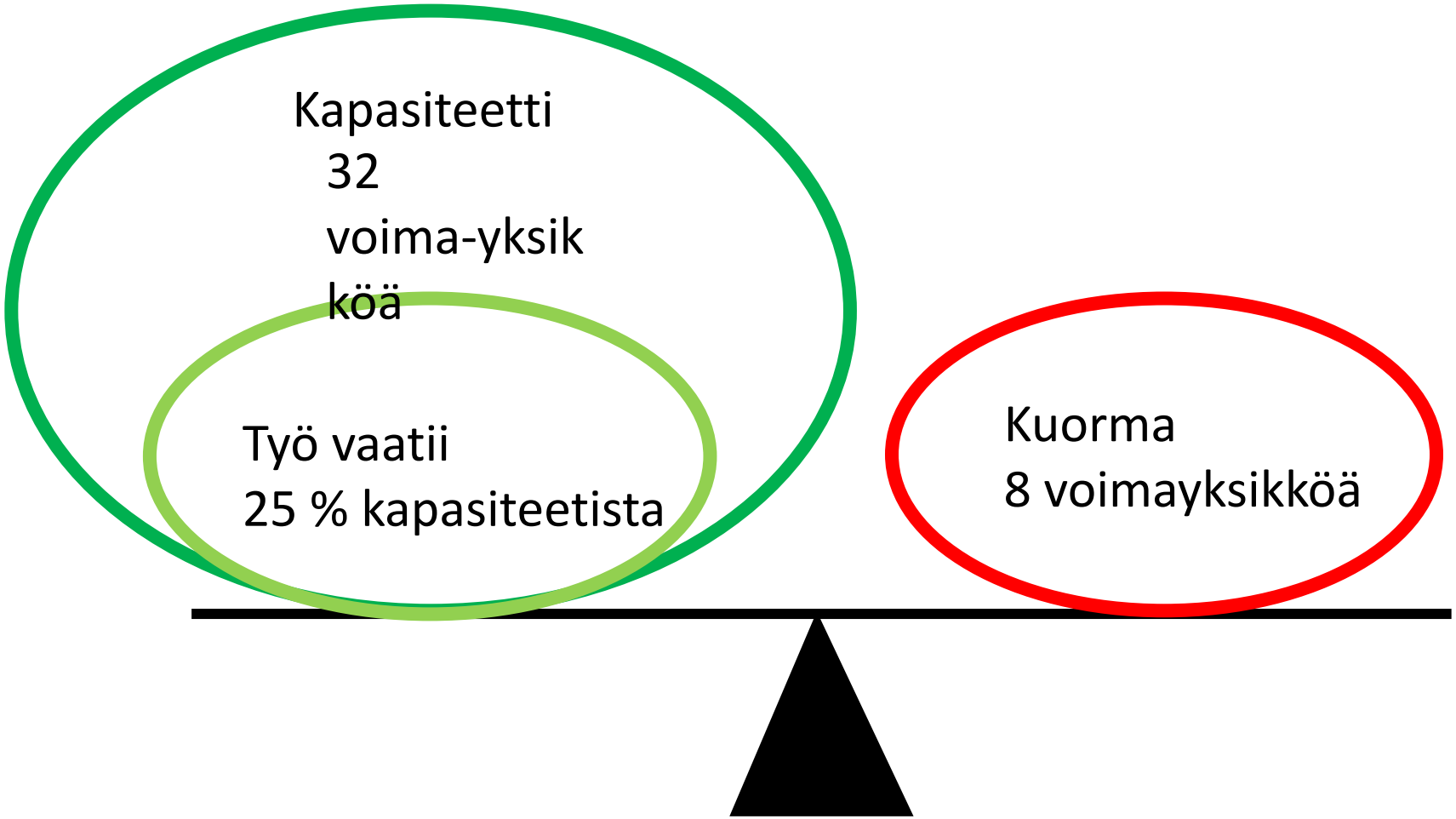
- Lajeja esim. Kuntosaliharjoittelu, kiipeily, hiihto
- Olennaista:
  - **Kestovoima (30-60% vastus, n.15 toiston sarjat)**
  - **Maksimivoima**: Lihashypertrofia 60-80% vastus, 6-12 toistoa
  - **Lihakset vahvistuvat palautumisen aikana!**
- Hyödyt: lihasten hermotus, kestävyys ja voima paranee, kehonhallinta helpottuu, nivelille tukea, soittaminen on kevyempää



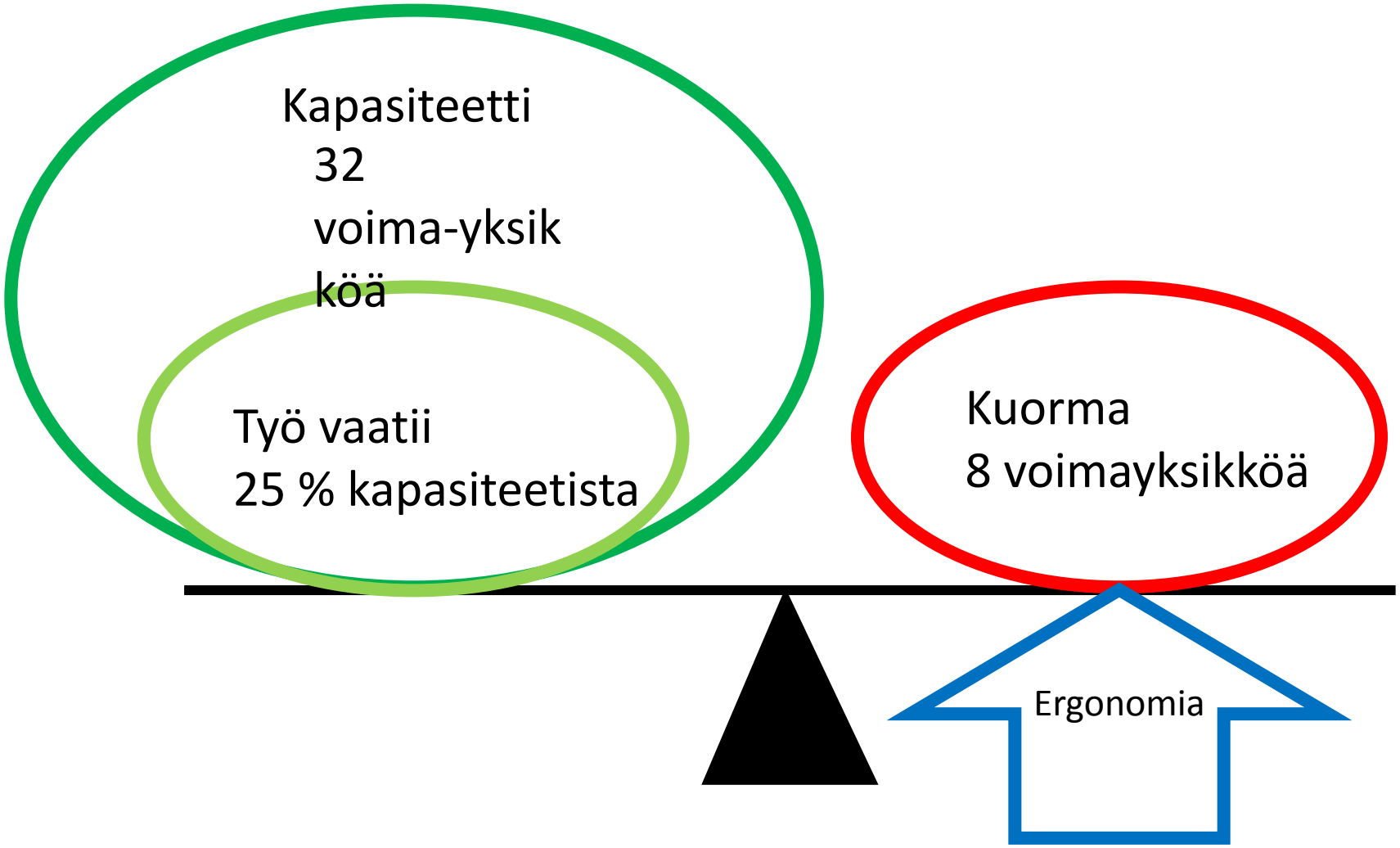
Kapasiteetti > Kuormitus



Kapasiteetti > > Kuormitus



Kapasiteetti > > Kuormitus



Venyttely & muu liikkuvuusharjoittelu

- Olennaista:
  - Liikelaajuuksien ja keskiasentojen kehittäminen, palauttaminen ja ylläpito
  - Verenkierron ja aineenvaihdunnan lisääminen kudoksissa
- Hyödyt:
  - Keskiasennon hallinta helpottuu, liikeradat pysyvät taloudellisina ja auki

Kehotietoisuus

- Lajeja esim. pilates, Alexander-tekniikka, Feldenkrais, rentoutustekniikat, hengitysharjoitukset
- Olennaista:
  - Oman kehon tuntemus
  - Rentouden, jännityksen, olosuhteiden tunnistaminen: mitä tarvitsen
- Hyödyt:
  - Harjoittelun suunnittelu ja toiminta tehokkaampaa ja vaikuttavampaa
  - Palautuminen rasituksesta

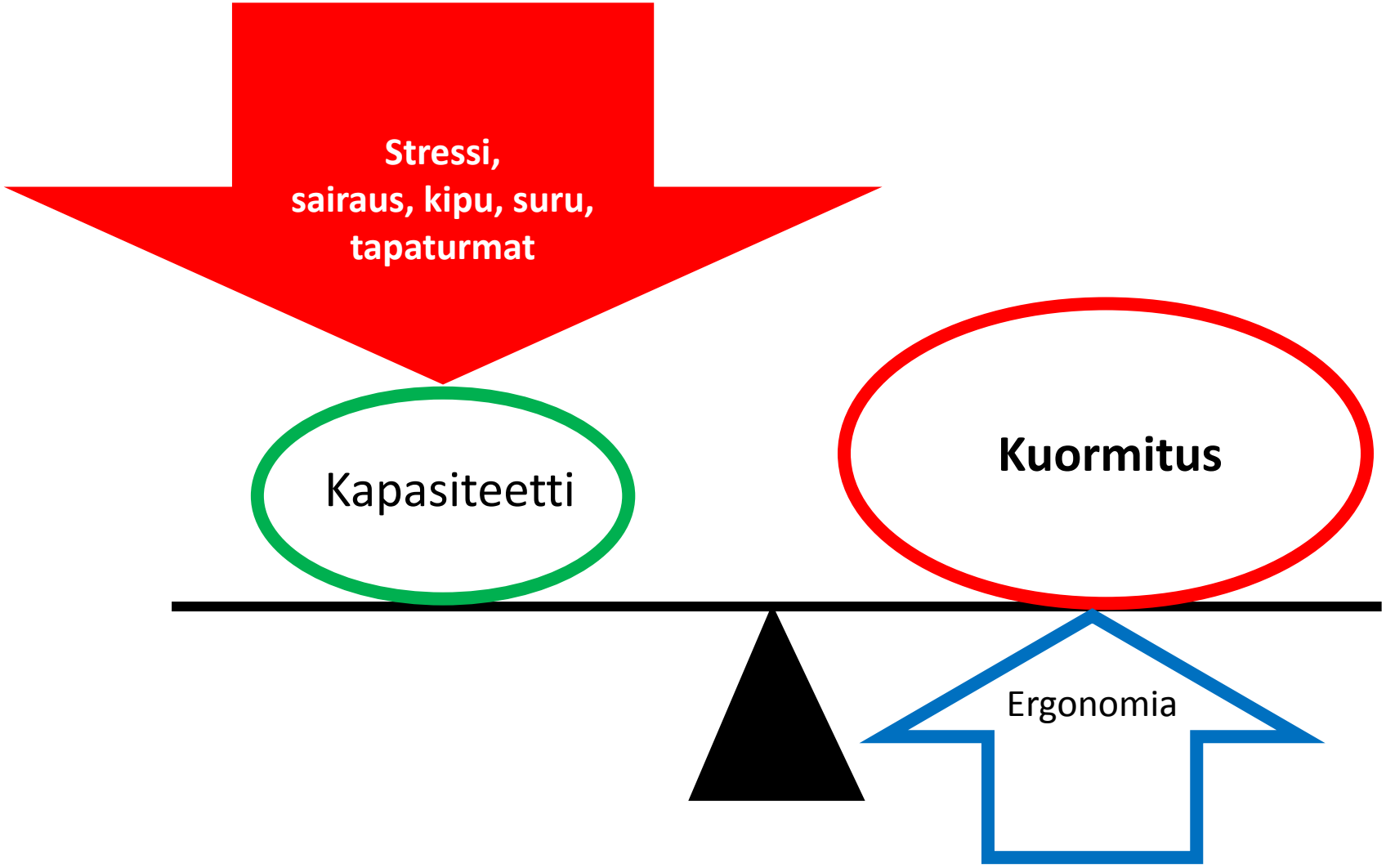
Lämmittely ilman soitinta

- 5-10 min
- Aerobiset liikkeet: verenkierron lisääminen = happea ja ravintoaineita
- Venyttelyt (kevyet, lyhyet): liikeradat auki = keskiasentojen turvaaminen
- Lihasten ja jänteiden aktivointi ja lämmittely = ylikuormitusriski pienenee
- Hermoston herättely = soitto helpompaa ja tehokkaampaa
- Kehon ja mielen valmistautuminen treeniin: keskittyminen olennaiseen
- Löydä omat keinosi päästä vireeseen, tunne itsesi (keho + mieli)

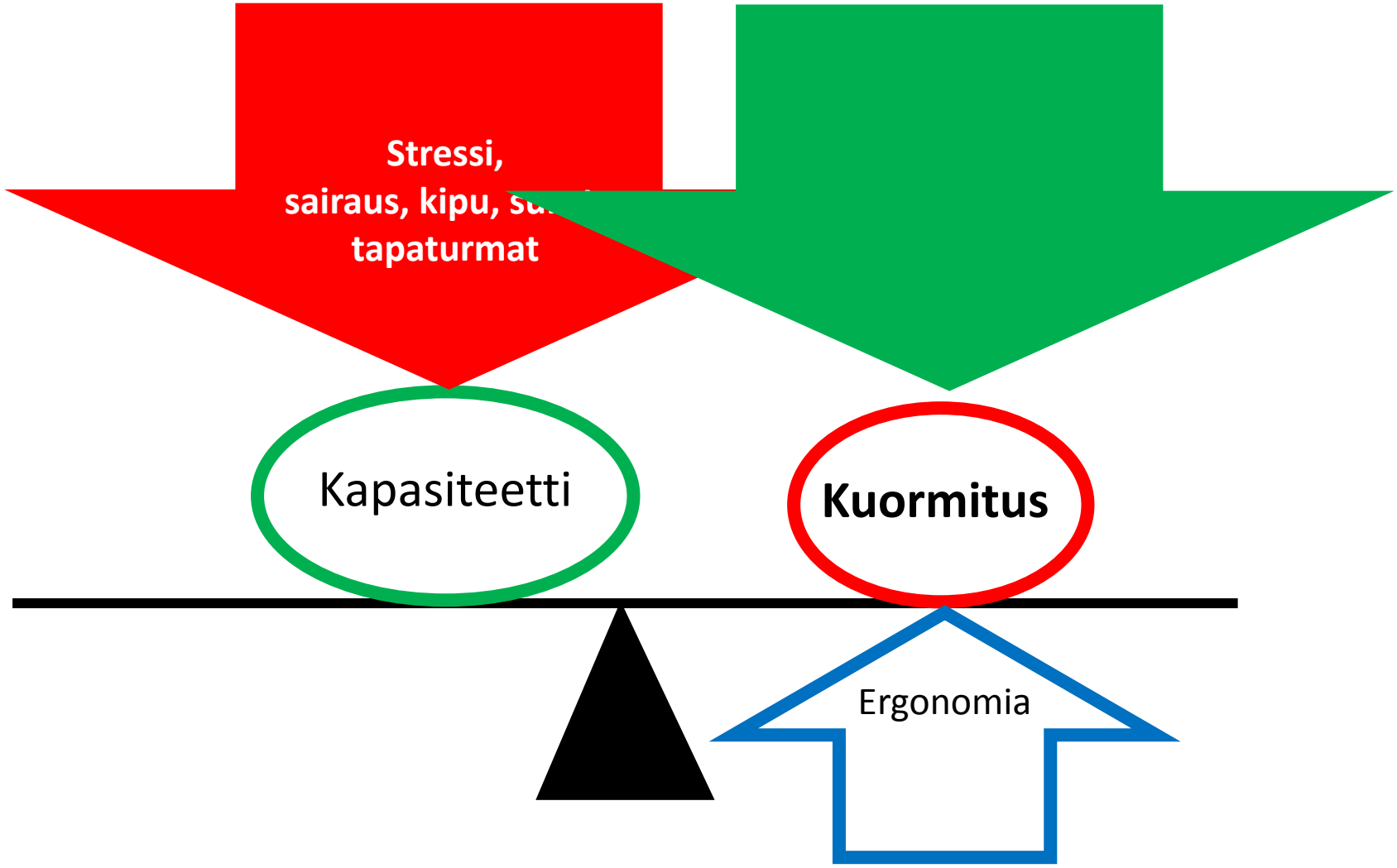
Jäähdyttely

- Poistaa maitohappoa lihaksista
- Nopeuttaa lihaskapasiteetin palautumista 50 %
- Nivelten keskiasentojen palauttaminen
- Aerobiset liikkeet, venytykset:
  - Rintalihakset
  - Sormien lihakset
  - Leveät selkälihakset / kyljet
  - Lonkankoukistajat
  - Takareidet

Kapasiteettia alentavat myös yllättävät tekijät



Pienennä kuormitusta!



Jos kipua, puutumista, pistelyä, väsymistä, kömpelyyttä…

- Lepo / kuormituksen keventäminen
- Pyydä apua kuntoutukseen: fysioterapeutti + opettaja, tarvittaessa lääkäri

 Ergonomian kehittäminen

 Asteittainen kuormituksen kasvattaminen + palautuminen!

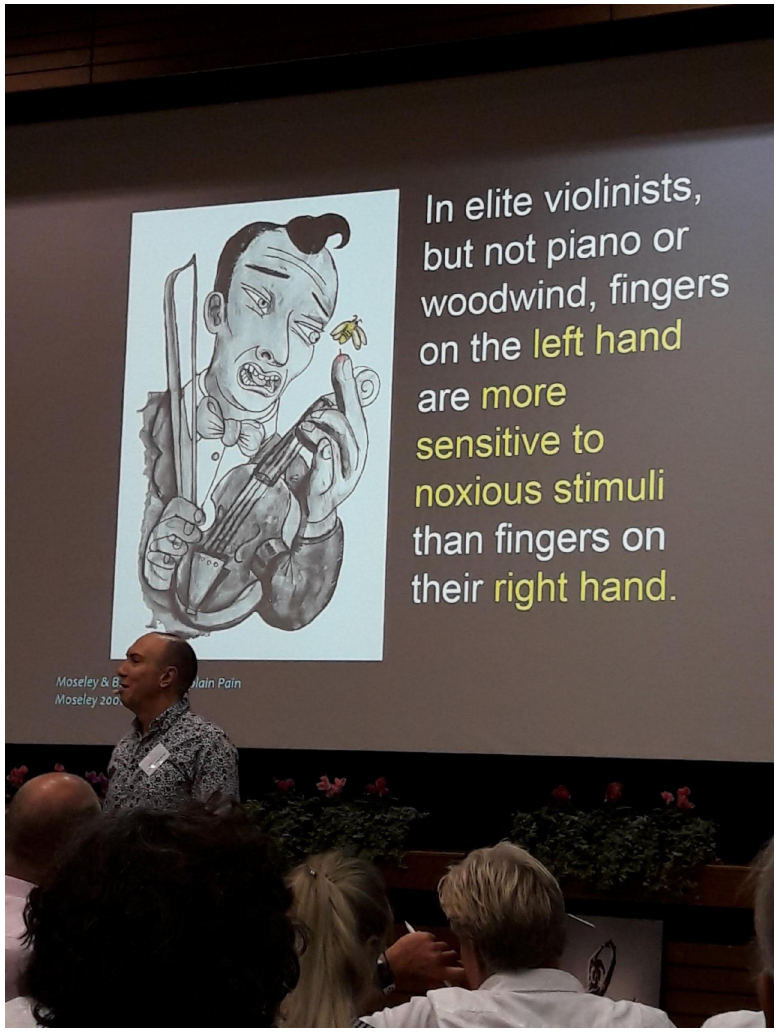
 (Kehon) kapasiteetin parantaminen: sopiva liikunta, kestävyysvoimaharjoittelu

 Riitävä uni on ensiarvoisen tärkeää kudosten palautumiselle!

 Huolehdi myös henkisestä jaksamisestasi ja hyvinvoinnistasi!

Yhteenveto

- **Syö hyvin, nuku hyvin, liiku hyvin**
- **Huolehdi palautumisesta**
- **Huolehdi ergonomiasta milloin voit**
- **Reagoi ajoissa oireisiin**
- **Hae apua, jos omat keinot eivät riitä.**
- **Mitä pienempi ongelma, sitä helpompi ratkaisu!**



Luettavaa ja INFOA FYSIOTERAPIASTA

- Vinkkejä ergonomian huomioimiseen kaikille opiskelijoille. Sibelius-Akatemian opiskelijoille on tarjolla räätälöityjä liikuntakursseja ja fysioterapiakonsultaatiota.

  https://opiskelija.uniarts.fi/yleistieto/ergonomiatuki-sibelius-akatemian-opiskelijoille/

- Siba Harjoittelu
  - https://sites.uniarts.fi/fi/web/harjoittelu/

- Artsmed Practicing tips for musicians
  - http://web.uniarts.fi/practicingtipsformusicians/index.html

- Musicians health (Utrechtin konservatorio)
  - http://musicianshealth.hku.nl

- Suomen Musiikkilääketieteen Yhdistys: smuly.fi
  - Lista muusikoiden hoitoon erikoistuneista lääkäreistä ja fysioterapeuteista
  - Muusikkopoliklinikat
  - Tietoa muusikon hyvinvoinnista (ravitsemus, psyykkinen hv, työhyvinvointi)

Kiitos.

emmalotta.levander@gmail.com / @fysioemma