

ÇALGI PERFORMANSINI ETKİLEYEN BEDENSEL RİSK FAKTÖRLERİ VE KORUYUCU STRATEJİLER

Gülten CÜCEOĞLU ÖNDER

Doç.Dr., Öğr. Üyesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Güzel SANatlar Eğitimi Bölümü, gultenka@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6010-9022

Cüceoğlu Önder, Gülten. "Çalgı Performansını Etkileyen Bedensel Risk Faktörleri ve Koruyucu Stratejiler". idil, 78 (2021 Şubat): s. 209–219. doi: 10.7816/idil-10-78-04

ÖZ

Çalgı çalma eylemi, çalgının çeşidine göre bedenin doğal duruşuna aykırı bir pozisyona girmesini gerektirir ve her düzeyde müzisyenin hayatının herhangi bir döneminde çalgı çalmaktan kaynaklanabilecek fiziksel sorunlarla karşılaşma riski bulunmaktadır. Bu çalışmayla, çalgı çalma eyleminin neden olabileceği bedensel risk faktörlerini ve bu risk faktörlerinden nasıl korunulabileceğini detaylı bir şekilde ele almak, konuyla ilgili teorik bilgilere yer vermek, konu hakkında farkındalık oluşturmak ve kaynaklık etmek amaçlanmıştır. Çalışmanın amacı doğrultusunda literatür taraması yöntemi kullanılarak konu ile ilgili yerli ve yabancı kaynaklara ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler çalışmanın konusu ve amacı doğrultusunda sınıflandırılarak, konu başlıkları halinde sunulmuştur. Çalgı çalan müzisyenlerde görülen ve fiziksel rahatsızlıklara neden olan riskli durumlar; aşırı kullanım, yanlış kullanım, hatalı pozisyonlarda yapılan tekrarlı hareketler, uzun süre enstrüman ağırlığını taşımak, çalgının kalitesi, elverişsiz beden pozisyonunun kullanımı, repertuarın teknik zorluğu, konser öncesi yoğun çalışmalar, aşırı yüklenme, performans kaygısı, mükemmel olma baskısından kaynaklanan psikolojik stres gibi faktörlerdir. Bu olumsuz durumların neden olabileceği bedensel sorunlardan korunmak için çalışma boyunca uygun dinlenme araları vermek, çalışmaya başlamadan önce bedensel egzersizlerle kullanılan bedensel yapıları ısıtmak, kişisel sağlığı korumak, uygun pratik ortamları seçmek, doğru pratik alışkanlıkları geliştirmek, ergonomik prensiplerden yararlanmak, uygun enstrüman ve mobilya seçmek, bedenin farkında olmak, ekipmanları güvenli taşıma teknikleri geliştirmek yararlı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Çalgı performansı, risk faktörleri, bedensel belirtiler, koruyucu stratejiler, ısınma egzersizi

Makale Bilgisi:

Geliş: 12 Aralık 2020

Düzeltilme: 14 Ocak 2021

Kabul: 21 Ocak 2021

Giriş

Çalgı çalma eylemi yoğun çalışma, konsantrasyon ve iyi bir kondisyon gerektiren fiziksel ve zihinsel bir eylemdir. İnsan-beden-çalgı buluşmasının, etkileşiminin, bütünleşmesinin yaşandığı, bilişsel ve duyuşsal davranışların yanı sıra yoğun olarak devinimsel davranışları kazandırmaya yönelik düzenlenmiş bir süreçtir. Esasen bu süreç, insan faktörüyle gerçekleşen bedensel-müziksel bir aktivite olarak düşünüldüğünde, sadece çalgı tekniğinin öğrenilmesini ve geliştirilmesini değil, beden-çalgı ilişkisinin bir bütün olarak ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Bu sebeple, müzisyenler bedenin çalgının bütünleyici bir parçası olduğunu, çalgı çalmanın, müzik yapmanın kelimenin tam anlamıyla fiziksel bir aktivite olduğunu unutmamalıdır (Norris, 1993:2, 99). Burada sözü edilen fiziksel aktivite, performans sırasında her çalgının kendine özgü duruş-tutuş pozisyonunun gerektirdiği bedensel yapıların kullanılmasıyla oluşan hareketlerdir. Çalgının türüne göre, çalgının ağırlığını taşıyan ve taşırken de aynı anda çalgıdan ses elde etmeyi sağlayan bedensel yapılarda, çeşitli incinmelerin yaşanması olasıdır. Zira, müzisyenlerle ilgili olarak yapılan araştırmalar göstermiştir ki, müzisyenlerin neredeyse yarısının çalgı çalmayla ilgili tıbbi problemleri vardır (Lockwood, 1989:221). Çalgı çalma eylemi, çalgının çeşidine göre bedenin doğal duruşuna aykırı bir pozisyona girmesini gerektirir ve her düzeyde müzisyenin hayatının herhangi bir döneminde çalgı çalmaktan kaynaklanabilecek fiziksel sorunlarla karşılaşma riski bulunmaktadır (Çimen, 2003:176: 180). Çalgı performansı için gereken her türlü fiziksel aktivite, kullanılan bedensel yapılara aşırı derecede yüklenmeyi gerektirir ve bu durum çeşitli bedensel rahatsızlıklara yol açar. Çalgı çalan müzisyenlerde görülen rahatsızlıkların en yaygın nedenleri; aşırı kullanım, yanlış kullanım; özellikle hatalı pozisyonlarda yapılan tekrarlı hareketler ve uzun süre enstürman ağırlığını taşımakla ortaya çıkan rahatsızlıklardır. Söz konusu durumlara ek olarak; çalgının kalitesi, elverişsiz beden pozisyonunun kullanımını gerektiren çalgının biçimi, çalgının ağırlığı, repertuarın teknik zorluğu, konser öncesi yoğun çalışmalar, aşırı yüklenme, performans kaygısı, mükemmel olma baskısından kaynaklanan psikolojik stres gibi faktörlerde incinmelere sebep olabilecek negatif etkilere sahiptir. Robinson ve Zander (2002:25), yaşanan bedensel sorunların nedenlerini şöyle sıralamaktadır: Bedenen ısınmanın eksikliği, aşırı tekrarlar, yetersiz dinlenme, ani değişen pratik rutinleri. Esasen ilk sırada yer alan "bedenen ısınmanın eksikliği" nin oldukça önemli bir konu olduğu düşünülmektedir. Batı ülkelerinde 1800'lü yıllardan günümüze bu konu pek çok bilim adamı için çalışma alanı olmuş, müzisyenlerin yaşadıkları fiziksel ve psikolojik sorunlar incelenmiş tedavi yöntemleri araştırılmış ve geliştirilmiştir (Harman, 1991:1,2).

Amaç

Bu çalışmada, çalgı çalma eyleminin neden olabileceği bedensel risk faktörlerini ve bu risk faktörlerinden nasıl korunulabileceğini detaylı bir şekilde ele almak, konuyla ilgili teorik bilgilere yer vermek ve konu hakkında farkındalık oluşturmak, kaynaklık etmek amaçlanmıştır. Böylece çalgı performansına bağlı olarak gelişebilen bedensel sorunlar ve bu sorunlarla karşılaşmamak için ne gibi koruyucu stratejilerin uygulanabileceği ortaya konacaktır. Çalışma, bu yönüyle çalgı performansı sergileyen müzisyenlere kaynaklık etmesi, çalgı eğitimcilerine rehberlik etmesi ve farkındalık yaratması bakımından önem taşımaktadır.

Çalışmanın amacı doğrultusunda literatür taraması yapılarak konu ile ilgili yerli ve yabancı kaynaklara ulaşılmıştır. Literatür taraması, veri toplama, toplanan verilerin problemle ilişkisinin kurulması ve bilginin sınıflandırılması aşamalarından oluşan bir süreçtir (Balci, 2001; 63). Çalışmada elde edilen kuramsal bilgiler çalışmanın konusu ve amacı doğrultusunda sınıflandırılarak, sistematik bir şekilde düzenlenmiş ve konu başlıkları halinde sunulmuştur.

Performans Tıbbının Tarihsel Gelişimi

İnsan-beden-çalgı buluşmasının, etkileşiminin ve bütünleşmesinin yaşandığı *çalgı performansı*; yoğun çalışma, konsantrasyon ve kondisyon gerektiren zihinsel, bedensel ve müziksel bir eylemdir (Cüceoğlu, 2008). Müzisyenlerde çoğunlukla çalgı çalmaya bağlı olarak gelişen ve her düzeydeki müzisyeni olumsuz yönde etkileyen fiziksel sorunların, hatta daha ileri boyutta sakatlanmaların yaşandığı bilinmektedir. 1800'lü yıllardan günümüze bu konu pek çok bilim adamı için çalışma alanı olmuştur.

Bu alanda deneme niteliğindeki ilk adım, büyük İtalyan fizikçi tarafından 1700'lerin başında atılmıştır. Bernardino Ramazzini 1713'teki "Diseases of Tradesmen" (esnafın hastalıkları) adlı bilimsel incelemesinde, müzisyenlerin meslekle ilgili hastalıkları hakkında ilk çalışmayı yapmıştır (Harman,1991:1). 1800'lü yılların sonuna doğru pek çok fizikçi, müzisyenlerin krampları ile ilgilenmeye başlamıştır. George Vivian Poore, İngiliz fizikçi piyanistlerin krampları üzerine yoğun araştırmalar yapmıştır. Aşırı kullanım (overuse) ya da incinmenin sebep olduğu yorgunluğu ve kontrol kaybını incelemiştir. Poore'un temel tedavi yöntemi dinlenme idi (Harman,1991:2). 1800'lü

yıllarda araştırmalar devam etmiş, William S. Forbes piyanistlerin küçük parmağın en güçsüz ve en az bağımsız parmak olması şikayetleri nedeniyle operasyonlar yapmıştır. (Harman,1991:2).

1900'lü yıllara gelindiğinde çalışmaların artarak devam ettiğini görmekteyiz. 1925'te Ortmann "The Physican Basis of Piano Touch and Tone"u yayınlamış, bunu 1929'da yayınlanan ve piyano tekniği hakkında hiç yayınlanmamış tek ve en önemli kitap olan "The Physiological Mechanism of Piano Technique" (Piyano tekniğinin fiziksel mekanizması) takip etmiştir (Harman,1991:3). Diğer piyanistlerden farklı olarak Ortmann el ve koldaki bireysel farklılıkları ve bu yapıların piyano tekniği üzerine etkilerini analiz etmiştir. (Harman,1991:3). 1932'de Alman sinirbilimci Dr. Kurt Singer yoğun müzik eğitimiyle "Diseases of the Musical Professsion: A systematic Presentation of their Causes, Symptoms and Methods of Treatment" ı yayınlamıştır. Singer müzisyenlerin hem psikolojik hem de fiziksel rahatsızlıklarını incelemiş, mesleki krampları, semptomları ve muhtemel tedavi yöntemlerini araştırmıştır (Harman,1991:3).

1930 ve 1934 yılları arasında Geneva'da "International Labour Office" uluslar arası iş/hizmet ofisi kurulmuştur. "Occupation and Health: Encyclopedia of Hygiene, Pathology and Social Welfare" adında iki ciltlik bir ansiklopedi çıkarmıştır. Bu ansiklopedeki iki makale, Singer'den yola çıkarak, Ramazzini'den daha detaylı problemler listesi vererek; el ağrısı, miyop, kramp, diş problemleri, sinirsel hastalıklar, kronik larenjit (gırtlaktaki aşırı ve süreğen iltihap) gibi müzisyenleri engelleyen hastalıkları konu etmiştir (Harman,1991:4). 1948'de Dorothy M. Schullian ve Max Schoen tarafından yazılan "Music and Medicine" adlı ders kitabı hem müzik hem de tıp literatüründen, müzisyenleri engelleyen hastalıklarla ilgili yaklaşık 200 metini yayınlamıştır (Harman,1991:4).

1960'larda fizikçilerin müzik tıbbına olan ilgileri artmaktadır. "The British Medical Journal", "The New England Journal of Medicine", "Lancet" gibi geniş çapta okunan dergilerin editörlerine gönderilen mektuplar şeklinde, pek çok durum raporları ortaya çıkmıştır (Harman,1991:8). 1967'de, M. M. Porter nefesli çalgı çalanlarda meydana gelebilen özellikle dişle ilgili problemlere odaklanan "British Dental Journal" adlı, 12 bölümlü bir seri yayınlamıştır (Harman,1991:5). 1967'de pek çok müzik eğitimcisi tarafından okunan bir Amerikan yayını olan "Instrumentalist", bir trompet profesörü olan Maurice Faulkner'ın, Viyana ve diğer Avrupa merkezlerinde gerçekleştirdiği solunum sistemi ve göğüs baskısını araştıran bir mektubunu yayınlamıştır (Harman,1991:8). 1970'lerin sonunda müzik tıbbına olan ilgi artarak devam etmektedir. David G. Dbbell, müzisyenlerdeki stres oluşumunun teşhis ve tedavisi ile ilgili yazılar yazmış ve konferans vermiştir (Harman,1991:9). İlk gerçek klinik raporu "Journal of the American Medical Association" 1983'de yayınlamıştır (Harman,1991:10). 1982'de "National Flute Association"ın yıllık toplantısında "Flute Fitness" başlığı altında birkaç sunum yayınlanmıştır. "National Flute Association Newsletter"ın tüm konuları, performans kaygısı üzerine bir anket ve flütle ilgili meslek hastalıklarının kısa bir özetini kapsamaktadır (Harman,1991:10).

1983'de Chiago'dan Alice Brandfonbrener, M. D., "Medical Problems of Musicians" adıyla Apsen, Colorado Music Festival ile birleşerek ilk konferansı düzenlemiştir (Harman,1991:11). Müzik tıbbına olan ilginin artmasına örnek olarak, 1984'de Aspen'e ek olarak birkaç konferans görüldü. The American String Teachers Association (ASTA) "Sforzando! The String Player's Stres Points- and Their Relief" adlı bir konferans düzenledi. Konferansta Alexander tekniği ve yoga ile ilgili sunumlar yapılarak, incinmelerden korunma ve dikkat etme hakkında genel uyarılar yayımlanmıştır (Harman,1991:11). Sonraki yıllarda konferanslar artmaya başladı. "Mind, Body and the Performing Arts" New York üniversitesinde, viyoloncelci Janet Horvath tarafından düzenlenen "Playing Hurt" Minnesota Üniversitesi ve orkestrası tarafından desteklenmiştir (Harman, 1991:11). 1983'de Hunter J. H. Fry ve diğer fizikçiler "Performing Arts Medicine Society" yi Avustralya'nın medikal topluluğunun bir bölümü olarak kurmuşlardır. Bu grup müzik okullarında ve orkestra müzisyenleri arasında pek çok sayıda araştırmalar yapmıştır (Harman,1991:12).

Müzik tıbbına ek olarak enstürmana özel müzik toplulukları da artış göstermeye başlamıştır. 1985'de National Flute Association mesleki hastalıklarla ve fizyoloji ile ilgilenen fizikçi-müzisyen ve flütçülerden oluşan bir komite kurmuştur. Komitenin tüzüğü yıllık toplantılara katılan flütçülerden alınmış cevaplanmış anketleri ve "Flutist Quarterly" de yayımlanan materyalleri kapsıyordu (Harman,1991:14). Diğer enstürmancılar arasında, flütçüler kendi enstürmanlarının ergonomisi konusuna ilgi göstermişlerdir. Richard Norris, M. D. sol el işaret parmağındaki problemleri hafifletmek için bir flüt dayanağı geliştirmiştir. Daha yakın bir zamanda, başın eğilmesini ve dönmesini azaltan, böylece kol, omuz ve boyun problemlerini azaltan açılı bir başlık tasarlamıştır (Harman,1991:14).

1986'da bir uzmanlık alanı olarak performans sanatları tıbbının gelişmesinde önemli bir gelişme olmuştur.. Üç aylık bir dergi olan "Medical Problems of Performing Artists" Alice Brandfonbrener, M. D.'nin editörlüğünde yayımlanmaya başlamıştır (Harman,1991:14). Brandfonbrener açılış başyazında şöyle söylemiştir, "Medical Problems

of Performing Artists'in amacı müzisyenlerin tıbbi problemlerine olan ilgiyi sürdürmek, araştırmalara yardım etmek ve bilgi vermektir" (Harman,1991:15). 1989'da "Performing Arts Medicine Association (PAMA)" bu alandaki ilk profesyonel tıp organizasyonu resmi olarak ilan edilmiştir (Harman,1991:17). 1990'lara gelindiğinde Sanat Tıbbının varlığı tıbbi bir disiplin olarak bugün kabul edilen bir gerçektir. Günümüzde pek çok klinik vardır ve konu hakkındaki çeşitli toplantılar artmaya devam etmektedir (Harman,1991:17).

Çalgı Performansını Etkileyen Risk Faktörleri

Gerek yurt dışında gerekse ülkemizde müzisyen sağlığına verilen bu önemi, müzisyenlerin çoğunlukla devinişsel davranışları içeren, bununla birlikte bilişsel ve duyuşsal davranışları da kapsayan yoğun bir eğitimden geçmeleri ile açıklayabiliriz. "Bilişsel davranışlar daha çok zihne ve onun biyolojik temeli olan beyin ve sinir sistemine, duyuşsal davranışlar daha çok hisse ve onun biyolojik temelini oluşturan belirli iç salgı bezleri sistemine, devinişsel davranışlar ise daha çok harekete ve onun fizyo-biyolojik temeli olan kas ve iskelet sistemine dayanmaktadır" (Uçan, 1997:94).

Müzisyenlerle ilgili olarak yapılan araştırmalar göstermiştir ki, müzisyenlerin neredeyse yarısının çalgı çalmayla ilgili medikal problemleri vardır (Lockwood, 1989:221). Müzisyenlerin önemli bir kısmı meslek yaşantıları boyunca kas-tendon, eklemleri ve sinirleri etkileyen kas-iskelet sorunları ile karşılaşır (Leblebicioğlu, 2005:25). Müzisyen hastalığı, bireyin müzik uğraşısı sırasında karşılaştığı etkenler ile nedensel bir ilişki sonucunda oluşan hastalık ve sorunlar olarak tanımlanabilir (Leblebicioğlu, 2005:25). Ancak, her düzeyde müzisyenin hayatının herhangi bir döneminde çalgı çalmaktan kaynaklanabilecek fiziksel sorunlarla karşılaşma riski bulunmaktadır (Çimen, 2003:180). Çalgı çalmayla ilgili sorunlarda özellikle riskli olabilecek iki dönem, öğrenciliğin ve meslek hayatının sonuna yakın dönemlerdir (Leblebicioğlu, 2005).

Fiziksel zorlanma ya da rahatsızlıklarda en temel belirti yorgunluk hissidir. Bunun dışında daha belirleyici olarak görülen semptomlar şunlardır; çalgı çalmayı sağlayan organlarda ağrı, yanma, gerginlik, ellerde zayıflık hissi, çalışma sırasında veya sonrasında başlayan ağrı, kola yayılan boyun ağrısı, kol ve önkol kaslarında sürekli ağrı, çalgıyı tutarken ve taşırken ağrı, çalma sırasında parmaklarda soğukluk, boyun veya kolun tutulması, hareketin kısıtlanması (Çimen, 2003,177). Bunlara ek olarak çalgı çalmaya bağlı incinmeleri tanımlayabilecek diğer belirtiler şöyle sıralanabilir; yanma, çabuk yorulma, şişlik, kızarıklık, belirli bir eklem hareketinde zorluk, parmakları kontrol etmede zorlanma, uyuşukluk, sızlamak, güçsüzlük, tutukluk, kas kontrolünün kaybı (Zaza, Charles, and Muszynski 1998; Robinson ve Zander, 2002: 8, 16, 31; Orhun, 2005:22).

Müzisyenler ağrıyı diğer insanlara göre daha normal karşılarlar ve daha az kaygılanırlar. Bununla birlikte ağrı bedenimizi korumak için tasarlanmış bir savunma mekanizmasıdır. Eğer ağrı tecrübe edilirse şunlara dikkat edilmelidir: Ağrı ne zaman oluyor?, Ne kadar sürüyor?, Performans yeteneğini nasıl etkiliyor?, Diğer günlük aktivitelerini nasıl etkiliyor? (Robinson ve Zander, 2002: 9).

Bir grup müzisyen, ağrılı durumun normal olduğunu kabul eder ve artan incinmenin etkilerini maskeleyen yollar bulurlar. Bu kısmen performans kültüründe var olan "şov devam etmeli" felsefesinden ve kısmen profesyonel müzisyenler arasındaki incinmiş bir müzisyen olarak adlandırılıyor olma kaygısından (Robinson ve Zander, 2002:16).

Bu belirtiler ve semptomlar aniden ortaya çıkabilir ya da ayları veya yılları aşan bir periyotta aşamalı olarak gelişebilir. Belirtiler ve semptomlar durumu kötüleştiren ya da duruma sebep olan aktivite boyunca meydana çıkabilir ya da çıkmayabilir. Bazı semptomlar aktiviteden sonra ve uyurken dahi ortaya çıkabilir (Robinson ve Zander, 2002: 8). Belirti ve semptomların erken tanısı, sağlık üzerindeki etkilerinin şiddetini minimuma indirmede, pratik, çalışma ve performans olumlu katkı sağlamada önemlidir (Robinson ve Zander, 2002: 8).

Semptomların Seviyesi

Robinson ve Zander (2002: 9) semptomların seviyesini şöyle sıralamıştır;

Seviye 1

Ağrı, pratikten, provadan ya da icradan sonra meydana çıkar, fakat bireysel olarak normal performans devam edebilir.

Seviye 2

Ağrı, pratik, çalışma ya da performans boyunca ortaya çıkabilir fakat bireysel performansını sınırlandırmaz.

Seviye 3

Ağrı pratik, çalışma prova ya da performans boyunca ortaya çıkabilir ve günlük hayatın bazı yönlerden etkilemeye başlar. Bireysel olarak teknik değiştirilmeli ya da aktivitenin süresi uzatılmalıdır.

Seviye 4

Ağrı pratik, çalışma, prova ya da performansa katılmaya başlar başlamaz ortaya çıkar ve devam etmek için çok şiddetlidir. Günlük hayatı pek çok yönden etkiler.

Seviye 5

Ağrı günlük hayatın bütün aktiviteleri boyunca devam eder ve pratiğe, çalışmaya veya performansa katılmak mümkün değildir.

Bir müzisyen seviye bir ya da iki de olduğunu düşünüyorsa semptomların daha fazla ilerlemesinden korunmak için aktivitelerini düzenlemelidir. Semptomlar seviye üç ya da daha yukarıdaysa profesyonel yardım almak gerekir (Robinson ve Zander, 2002:9). Belirti ve semptomların hangi seviyesinde olduğunu bilen bir müzisyen, şiddetli ya da alışılmamış fiziksel aktiviteden dolayı oluşan ve ilerlemiş bir incinmeyi gösteren ağrıyı ayırt edebilir (Robinson ve Zander, 2002: 10).

Çalgı çalan müzisyenlerde görülen bu fiziksel rahatsızlıkların en yaygın nedenleri; aşırı kullanım, yanlış kullanım; özellikle hatalı pozisyonlarda yapılan tekrarlı hareketler ve uzun süre enstrüman ağırlığını taşımakla ortaya çıkan rahatsızlıklardır. Aşırı kullanım dokuların anatomik ve fizyolojik limitlerinin üstünde zorlanmasının sebep olduğu bir durum olarak tanımlanır (Avcı, 1997:7). Kasın uzun periyotlarla kullanılması ve yeterli dinlenme aralarının verilmemesi ile oluşan ısrarlı ağrı, kaslarda hassasiyet, çok ileri safhalarda kas kontrolü zayıflığı, hatta kaybı ile sonuçlanabilir (Avcı, 1997:7).

Aşırı Kullanım semptomları

İncinmenin en yaygın belirtisi rahatsızlık, ağrı ya da acıdır. Norris (1993:6) aşırı kullanım incinmelerini; sadece bir yerde ve çalarken ağrı, pek çok alanda ağrı, çalmayı bıraktıktan sonra ısrarlı devam eden ağrı, günlük pek çok aktivitede ağrının başlaması, etkilenen beden bölümleriyle bağlantılı tüm günlük aktivitelerde ağrı olmak üzere beş kategoride toplamaktadır. Pek çok aşırı kullanım incinmesi ilk üç semptomu kapsar. Semptomlar ne kadar erken teşhis edilir ve tedavi edilirse iyileşme o kadar çabuk olur. Başlangıç aşamasındaki aşırı kullanım incinmesi, önemli derecede bir ağrı olmaksızın sert, katı, tutuk olma olarak tecrübe edilebilir (Norris, 1993:6).

Norris (1993, 2-5), bir müzisyenin aşırı kullanımla acı çekmesine neden olan genelde oniki faktörden söz etmektedir. Bu faktörler şunlardır; yetersiz fiziksel kondisyon, çalışma süresinde ani artış, çalışma alışkanlıklarında hatalar, teknikte hatalar, enstrüman değişimi, önceki incinmelerin yetersiz rehabilitasyonu, yanlış ya da uygun olmayan beden posture, müzik dışı stresli aktiviteler, anatomik çeşitlilik, cinsiyet, enstrüman kalitesi, çevresel faktörler.

Çalgı çalarken bedenini çalgıya göre ve doğal duruşunun dışında bir pozisyon alması gerekmektedir. Sabit bir pozisyonda uzun süreli çalışmalar yapmak, milyonlarca kez aynı hareketleri tekrarlamak çeşitli fiziksel sorunlara yol açabilir. "Çalgı eğitiminde genelde sabit, çok tekrarlı ve uzun süreli duruş problemleri omurgada özellikle boyun, üst sırt, bel, omuz, kollar, bilek, el bölgelerinde fazla yüklenmelere neden olmaktadır. Bu durumlar, eklemlerde ve omurganın değişik seviyelerini destekleyen kas gruplarında ağrıya, eklemlerde hareket kısıtlılığı ve işlev kaybına neden olmakta dolayısıyla müzisyenin performansını olumsuz yönde etkilemektedir" (Akgöl, 2005:40). Tıbbi ve bilimsel araştırmalar, yaygın olarak kas iskelet incinmesini artırdığına inanılan bazı risk faktörlerini teşhis etmektedirler. Bu risk faktörlerini anlamak, müzisyenin sağlığını korumak ve kariyeri sonlandırabilecek etkilerinden korunmak için önemlidir. Risk faktörleri çevresel, fiziksel ve kişisel karakteristikleri kapsar (Robinson ve Zander, 2002: 11). *Çevresel faktörler*; ısı- sıcaklık, sınırlanmış alan, alanın düzenlenmesi, donanımın düzenlenmesi ya da görünüşü, yüzey-taban, aydınlatma şeklinde sıralanabilir. *Fiziksel faktörler*; elverişsiz postür, tekrarlı hareketler, uzun süreli aktivite, yetersiz dinlenme, dokunma baskısı, vibratodur. *Kişisel karakteristikler*; yaş ve cinsiyet, fiziksel uygunluk/hazır oluş (esneklik, kuvvet, dayanıklılık), beslenme, postür, alışkanlık yapan maddeler (tütün, alkol, uyuşturucu ilaçlar), psikolojik stresler, hastalıklar ya da sağlık koşulları (diabet, kalsiyum eksikliği) şeklinde sıralanabilir (Robinson ve Zander, 2002:11).

Bununla birlikte teknikte ya da enstrümanda bir değişim, performans için yoğun hazırlık, yeni ve zor bir parçanın hazırlığı, yeterli dinlenme olmaksızın performansın sürdürülmesi de müzisyenler için yaygın risk faktörleridir. Psikolojik stres ve yetersiz beslenme düzeni, sık sık yarışmaya iten programlar, mükemmel olma baskısı ve performans kaygısı müzisyen sağlığına negatif etki edebilecek etmenlerdir (Robinson ve Zander, 2002: 12). Bunun yanı sıra müzisyenlerin çalışma alışkanlıkları da bedensel sorunlar yaşama bakımından önemlidir. Isınmanın eksikliği, yetersiz dinlenme, aşırı tekrarlar, ani değişen pratik rutinleri de risk faktörleri arasındadır (Robinson ve Zander, 2002: 25). Ancak tüm bu etkenler arasında çalgı çalmaya bağlı oluşabilecek kas iskelet incinmeleriyle ilgili olarak ortaya çıkan en büyük risk faktörleri pratik boyunca yeterli dinlenme araları vermeme ve ısınmanın eksikliğidir (Zaza and Farewell 1997; Robinson ve Zander, 2002: 24).

Özetle; çalgı performansında olası bedensel sorunların yaşanmasında, bedenin doğal duruşunun dışında farklı bir pozisyona girmesi, yetersiz fiziksel kondisyon, tekrarlı hareketler, aşırı ya da yanlış kullanım, çalgının kalitesi, çalgının ağırlığını taşıma, yaş ve cinsiyet, çalışılan eserin güçlüğü, konser ve yarışma gibi etkenlerle günlük çalışma sürelerinde yaşanan değişiklikler, performans kaygısı, aydınlatma, ortamın ısısı gibi çevresel faktörler, hobiler ve diğer fiziksel aktiviteler rol oynasa da, yeterli dinlenme olmaksızın performansın sürdürülmesi ve ısınma yapmama "en önemli iki risk faktörü" olarak kabul edilmektedir (Norris, 1993: 2; Frederickson, 2002: 38, 39; Robinson ve Zander, 2002:12, 24, 25; Lockwood, 1989: 221; Bilgütay, 2004: 14-17; Hoppmann ve Patrone, 1991: 73; Brandfonbrener, 1991: 36). Müzisyenler, çalgı çalmaya bağlı olarak gelişen kas-iskelet incinmelerine veya rahatsızlıklarına ilişkin bulgularını, rahatsızlık riskini ve etkilerini en aza indirmek için koruyucu stratejileri öğrenmeli ve uygulayabilmelidirler.

İncinmeden Koruyucu Stratejiler

Bedensel çaba gerektiren eylemlerde verime ulaşmak için gerekli ve önemli unsurlardan olan fiziksel hazırlık, bu noktada tıpkı sporcularda olduğu gibi müzisyenler için de önem kazanmaktadır. Çalgı çalmanın gerektirdiği koordinasyon, esneklik, kas kuvveti, kas dayanıklılığı, hız, vb. gibi fizyolojik fonksiyonları geliştirmek önemli hale gelmektedir.

Enstrüman çalmak için gerekli olan esneklik; enstrümanın teknik, müzikalite ve yorum özelliklerini en rahat ve istenilen düzeyde ortaya koyabilmek için müzisyenin eklemelerinin hareket kapasitesini geliştirmek ve serbestlik kazandırmaktır. Yeterli düzeyde olmayan bir esneklik, çeşitli bedensel yapılarda ağrı, kramp, kasılma gibi birtakım sakatlıklara ve yaralanmalara yol açar, hareket açısını sınırlandırır, enstrümanın gerektirdiği teknik hareketlerin uygulanış kalitesini düşürür, müzikalitenin gelişmesini engeller (Başkurt, 2007:7). Dayanıklılık; uzun süre devam eden çalgısal alıştırmaya, performans, konser gibi süreçlerde yorgunluğa karşı koyabilme ve yoğun performansı uzun süre devam ettirebilme yeteneği şeklinde tanımlamak mümkündür. Kişinin çalma performansını sınırlandıran ve etkileyen ana etmenlerden biri de yorgunluktur. Müzisyenin yorulmadan uzun süre aynı performansı gösterebilmesi de dayanıklılık kapasitesi ile orantılıdır. Her enstrümanın özelliklerine göre eğitim süreci içinde ve sonrasında o enstrümanın gerektirdiği postür, tutuş, teknik ve yorum özelliklerini uzunca bir süre koruyabilmeye ortaya konan dayanıklılık kapasitesi düzenli olarak egzersiz programlarının uygulanması ile geliştirilebilir (Başkurt, 2007:7). Esas olarak herhangi bir enstrüman çalmada çok büyük bir kas kuvvetine gereksinim yoktur. Ancak icracıların, konserlerde enstrümanın duruş-tutuş özelliklerini herhangi bir postürel bozukluğa yer vermeden uzun süre koruyabilmesi ve kullanılan kasların performans boyunca aynı kuvveti/gücü sergileyebilmesi için bir kas gücüne her zaman ihtiyaçları vardır. Ayrıca kas kuvveti, eklemelerin dengeli çalışabilmesi ve kas iskelet sistemi yaralanma riskini azaltması bakımından da önem taşır (Başkurt, 2007:7).

Kas ve iskelet sisteminden kaynaklanan problemlerle karşılaşmamak için önlem almak gerekir. Doğru duruş pozisyonlarının öğrenilmesi, çalgıya göre en fazla kullanılacak kas gruplarının kuvvetlendirilmesi, dayanıklılığın artırılması, gerekli kas, tendon ve bağlarda yeterli esnekliğin sağlanması bu problemleri önlemede en önemli adımlardır. Fazla zaman almayan ve yorucu olmayan bu egzersizler bir müzisyenin yaşamındaki rutinler arasında yer almalıdır (Akgöl, 2005:40). Sağlık uzmanları stresin tedavisi için en iyi yollardan birinin egzersiz olduğunu ileri sürmektedir. Egzersiz beyindeki belirli kimyasalları uyarır ve kan akışını hızlandırarak gerilime bağlı stres hormonlarını azaltarak kasları rahatlatılabilir (Frederickson, 2002:39).

Müzisyenlerin sağlıklı bir yaşam sürmelerinde hayati rol oynayan bedensel egzersiz rutinleri (Norris, 1993: 99), çalgıya göre en fazla kullanılacak kas gruplarının kuvvetlendirilmesine, gerekli kas, tendon ve bağlarda yeterli esnekliğin sağlanmasına, stres ve kaygıyı azaltmaya, bedenin zinde kalmasına, esnek ve güçlü olmasına, yorgunluğa ve çalmanın neden olduğu yaygın incinmelere karşı direnmesine yardımcı olacaktır (Akgöl, 2005: 40; Frederickson, 2002: 39, 40; Paul ve Harrison, 1997: 110; Özer, 2006: 23).

Isınma, çalgı çalarken kullanılan bedensel yapılardaki kan akışını artırmak amacıyla kasları birkaç dakika rahat, sakin ve yumuşak bir şekilde kullanmaktır (Paul ve Harrison, 1997: 110; Robinson ve Zander, 2002: 26). Soğuk kaslar gerilemez; güçsüz ya da kötü durumda olan kaslar çoğunlukla bedensel rahatsızlığın bir kaynağıdır (Norris, 1993: 99). Boyun, kollar, omuzlar ve sırtı içeren güzel bir ısınma rutini, aşırı kullanım incinmelerini önlemede önemlidir. Egzersizler başın yavaş dönüşlerini, yavaş omuz silkme ve çevirmelerini, yana eğilmeleri, gövde döndürmelerini içerebilir (Norris, 1993:2).

Tüm bedenin ısınması için; kısa fakat canlı bir yürüyüş, yavaş tempoda koşu, birkaç dakika orta tempoda merdivenleri çıkıp inmek, birkaç dakika dans etmek yararlı olabilir (Paul and Harrison, 1997:110). Isınma egzersizleri kişinin kendisini tükenmiş değil enerjik hissetmesini sağlamalıdır. Çalmadan önce kolları ve omuzları ısıtmak için; kollar uygun adım yürür gibi sallanabilir, yaklaşık on defa kendini kucaklama ve kollarını serbest bırakma hareketleri yapılabilir (Paul and Harrison, 1997:110). Bilekleri ve elleri ısıtmak için, elleri sabun ve suyla yıkama pandomimi yapılabilir, bilekler kendi etrafında döndürülebilir (Paul and Harrison, 1997:110).

Bazı araştırmalar göstermiştir ki, esnetme egzersizleri incinmeden korunmada daha faydalı olabilmektedir (Frederickson, 2002: 41). Esnetme, bedeni fiziksel aktiviteye hazırlar, kan dolaşımını hızlandırır, kas gerilimini azaltır, kas sakatlıklarını önler. Kuvvetli ve önceden esnetilmiş kas, kuvvetli ve esnetilmemiş bir kasa göre strese daha dirençlidir ve koordinasyona yardım eder (Anderson, 1996: 10; Norris, 1993: 99). Bu sebeplerle daha az efor ve daha fazla verimle performansın sürdürülebilmesi için disiplinlerarası bir takım yaklaşımıyla düzenlenen, fazla zaman almayan ve yorucu olmayan, çalgıya özel egzersizler bir müzisyenin yaşamındaki rutinler arasında yer almalıdır (Akgöl, 2005: 40; Frederickson, 2002: 40; Warrington, 2003: 287). Örneğin flütçüler başlarını sağ yana eğerler dolayısıyla karşıt yönde esnetmeye ihtiyaç duyarlar (Norris, 1993: 100).

Günlük çalışmaya başlamadan önce, çalgısız olarak germe ve gevşeme egzersizleri yapılarak tüm organlar ve kasların ısıtılması sağlanabilir. Olası incinmeleri önlemek için kol ve omuzların gevşek olmasına dikkat edilmelidir. Çalışma sırasında duruş ve tutuş pozisyonları sürekli kontrol edilmelidir. Bu bir ayna karşısında çalışarak veya bir arkadaş yardımıyla sağlanabilir. Video çekimiyle kişi kendi kendini de denetleyebilir. Çalışırken omuzları kaldırma, kamburlaşma, öne eğilme gibi yanlış duruşlar vücudun tüm dengesini bozar ve gerilim yaratır. Bazı öğrenciler notayı iyi görebilmek için yanlış duruş pozisyonlarına girebilirler. Bu durumdaki öğrencilerden kesinlikle göz kontrolü yaptırması istenmelidir (Çimen, 2003).

Müzisyenlere ısınma alışkanlıkları sorulduğunda, sıklıkla "ısınmadıklarını" söylerler; ya da dizileri veya birkaç yavaş parçayı çalmayı "yeterli ısınma" olarak düşünürler (Norris, 1993: 2). Oysa ki günlük çalışmaya başlamadan önce, çalgısız olarak esnetme ve gevşeme egzersizleri yapılarak kasların ısıtılması sağlanabilir (Çimen, 2003: 178). Kaslar, tendonlar ve diğer destekleyici yapılar çalışma öncesi ısıtılsa, incinme olasılığı en aza düşecek ve bu yapılar daha etkili bir işleve sahip olacaktır (Hoppmann ve Patrone, 1991: 73).

Çalgıyla ısınma, en az bedensel ısınma kadar önem taşımaktadır. Dolayısıyla, ısınma rutini, West'in de belirttiği gibi (2003) "çalgısız" ve "çalgılı" olmak üzere iki aşamalı olarak düzenlenmelidir. Çalgıyla ısınma, çalışma boyunca gerekli olacak bölgelere kan akışını sağlamayı ve kasları ısıtmayı amaçlamalı (Robinson ve Zander, 2002: 26); yavaş/orta bir tempoda, uzun sesler kullanılarak gerçekleştirilmeli ve yumuşak hareketleri kapsamalıdır (Çimen, 2003: 178; Paul ve Harrison, 1997: 140, 141). Çalışma başlangıcındaki müzikal ısınma, çalışma boyunca gerekli olacak bölgelere kan akışını sağlamak ve kasları ısıtmak için uzun ve yavaş notaları kapsamalıdır (Robinson ve Zander, 2002, 26).

Performans sırasında yeterli dinlenme aralarının verilmesi de çalgı çalmaya bağlı incinme riskini azaltma da önemli bir konudur. Yeterli dinlenme olmaksızın performansı sürdürmek, çalıcının çok fazla fiziksel stres yaşamasına neden olabilmektedir. Böylece bedensel yapılar yorulur; aynı işi uzun süre yapamaz ve incinmeler meydana gelir (Robinson ve Zander, 2002:26). Yumuşak doku yaralanmalarının çoğu, kaslar yorgunluğunda gelişir. Kasın uzun periyotlarla kullanılması ve yeterli dinlenme aralarının verilmemesi ile oluşan ısrarlı ağrı, kaslarda hassasiyet, çok ileri safhalarda kas kontrolü zayıflığı, hatta kaybı ile sonuçlanabilmektedir (Avcı, 1997:7). Bu nedenle, "dinlenme araları verme", bedeninde incinmeler meydana gelmiş müzisyenlere uygulanan terapinin temel taşı olup (Lockwood, 1989: 221), çalarken stres altında olan bedensel yapıların iyileşmesini ve müzisyenin, kendini yenilenmiş hissetmesini sağlamaktadır. Aynı zamanda, beynin de dinlenmesine etki ederek öğrenmeyi geliştirmektedir (Robinson ve Zander, 2002: 26, 27). Performans kısa dinlenme aralarıyla ve kısa sürelerle gerçekleştirilirse, uzun süre konsantre olarak yapılan çalışma ile karşılaştırıldığında öğrenme daha etkili olur.

Pratik, prova veya performans sırasında uzun süre çalmak müzisyenin çok fazla fiziksel stres yaşamasına neden olabilir. Dinlenme araları bu stresi dindirmeye yardımcı olur (Robinson ve Zander, 2002:26). Dinlenme araları sadece kas, tendon gibi yumuşak dokular için değil aynı zamanda zihinsel dinlenmeyi de sağlar. Literatürde çeşitli çalışma-dinlenme oranları önerilmiştir:

- Her 25 dk'lık çalma için 5 dk dinlenme
- Her 50 dk'lık çalma için 10 dk dinlenme

- Her 60 dk'lık çalma için 10-15 dk dinlenme (Norris, 1993; Robinson ve Zander, 2002: 27).

Yeterli dinlenme araları ağrı, sızı ya da yorgunluk derecelerinde artarak ilerleme olmaksızın müzisyenlerin tazelenmiş, yenilenmiş hissetmelerini ve performansa devam etmeye hazır olmalarını sağlar (Robinson ve Zander, 2002: 27). Daha uzun dinlenme araları tekrar çalgı çalışmaya bedeni hazırlamak için diğer bir ısınma periyodunu gerektirebilir (Robinson ve Zander, 2002: 24). Verilen bu dinlenme aralarında da germe ve gevşeme egzersizi yapılmalıdır (Çimen, 2003). Eğer müzisyen özel bir repertuar öğreniyorsa daha sık dinlenme araları verilebilir. Bu aynı zamanda yeterli dinlenmeyi sağlamak için tüm güne yayılabilir (Robinson ve Zander, 2002: 27).

Bunlara ek olarak, çalgı performansından kaynaklanabilecek olası incinmelerden korunmada etkili olabilecek diğer koruyucu stratejiler; kişisel sağlığı korumak, uygun pratik ortamları seçmek, doğru pratik alışkanlıkları geliştirmek, uygun enstrüman ve mobilya seçmek, bedenini farkında olmak, ekipmanları güvenli taşıma teknikleri geliştirmek, ergonomik prensiplerden yararlanmaktır (Robinson ve Zander, 2002: 24; Başkurt, 2007: 31). Koruyucu stratejiler genellikle çalışma alışkanlıklarına odaklanır ve bu stratejiler çalışma ve performans boyunca uygulanabilir. Müzisyenler koruyucu sağlık eğitimi almalı ve müzik eğitiminin önemli bir boyutu olan anatomi ve biyomekanik konusunda bilgi sahibi olmalıdır (Orhun, 2005:22).

Sonuçlar

Çalgı performansı için gereken her türlü fiziksel aktivite, kullanılan bedensel yapılara aşırı derecede yüklenmeyi gerektirmekte ve bu durum çeşitli incinmelere yol açabilmektedir. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, tüm yaş gruplarında, gerek amatörler, gerek öğrenciler ve gerekse profesyonel icracılar arasında kas-iskelet sorunları yaygındır ve icracıların neredeyse yarısı çalgı çalmaya bağlı olarak kas-tendon, eklem ve sinirleri etkileyen sorunlarla karşılaşmaktadırlar (Lockwood, 1989: 221; Zaza ve Farewell, 1997: 292; Robinson ve Zander, 2002: 16; Brandfonbrener, 2003: 231; Hoppmann ve Patrone, 1991: 71; Leblebicioğlu, 2005: 25).

Çalgı çalmaya bağlı olarak yaşanabilecek bedensel zorlanma ya da rahatsızlıklarda ortaya çıkan en temel belirti yorgunluk hissidir. Diğer belirti ve semptomları şöyle özetlemek mümkündür; çalgı çalmayı sağlayan organlarda ağrı, yanma, gerginlik, ellerde güçsüzlük hissi, çalışma sırasında veya sonrasında başlayan ağrı, kola yayılan boyun ağrısı, kol ve önkol kaslarında sürekli ağrı, çalgıyı tutarken ve taşırken ağrı, çalma sırasında parmaklarda soğukluk, boyun veya kolun tutulması, hareketin kısıtlanması, şişlik, kızarıklık, belirli bir eklemde hareketinde zorluk, parmakları kontrol etmede zorlanma, uyuşukluk, sızlamak, tutukluk, kas kontrolünün kaybı. Esasen bu belirtilerin her biri çalgı performansına bağlı olarak ortaya çıkabilecek oldukça önemli belirtilerdir. Burada dikkat edilmesi gereken husus, bu belirti ve semptomların hangi düzette yaşandığıdır.

Semptomların seviyesini beş grupta ele almak mümkündür. *Seviye 1*; Ağrı, pratikten, ya da icradan sonra meydana çıkar, fakat bireysel olarak normal performans devam edebilir. *Seviye 2*; Ağrı, pratik, çalışma ya da performans boyunca ortaya çıkar fakat bireysel performansı sınırlandırmaz. *Seviye 3*; Ağrı, pratik, çalışma prova ya da performans boyunca ortaya çıkar ve günlük hayatı bazı yönlerden etkilemeye başlar. Bireysel olarak teknik değiştirilmeli ya da aktivitenin süresi uzatılmalıdır. *Seviye 4*; Ağrı, pratik, çalışma, prova ya da performansa katılmaya başlar başlamaz ortaya çıkar ve devam etmek için çok şiddetlidir. Günlük hayatı pek çok yönden etkiler. *Seviye 5*; Ağrı günlük hayatın bütün aktiviteleri boyunca devam eder ve pratiğe, çalışmaya veya performansa katılmak mümkün değildir. Müzisyenin yaşadığı belirti ve semptomlar seviye üç ya da daha yukarı düzeydeyse, profesyonel yardım almak gerekir (Robinson ve Zander, 2002:9).

Çalgı çalmaya bağlı olarak yaşanabilecek olası bedensel rahatsızlıklara neden olabilecek riskli durumları şöyle özetlemek mümkündür; Aşırı kullanım, yanlış kullanım; özellikle hatalı pozisyonlarda yapılan tekrarlı hareketler, çalgı çalarken bedenin çalgıya göre ve doğal duruşunun dışında bir pozisyon alması sebebiyle sabit bir pozisyonda uzun süreli çalışmalar yapmak, çalışma alışkanlıklarında hatalar, teknikte hatalar, çalgının kalitesi, çalgının ağırlığını taşıma, bedensel ısınmanın eksikliği, dinlenme araları vermeme, aşırı tekrarlar, ani değişen pratik rutinleri, önceki incinmelerin yetersiz rehabilitasyonu. Bunlara ek olarak *çevresel faktörler*;ısı- sıcaklık, yüzey-taban, aydınlatma, *fiziksel faktörler*; elverişsiz postür, tekrarlı hareketler, uzun süreli aktivite, yetersiz dinlenme, dokunma baskısı, vibrato, *kışisel karakteristikler*; yaş ve cinsiyet, anatomik çeşitlilik, yetersiz fiziksel kondisyon, fiziksel uygunluk/hazır oluş (esneklik, kuvvet, dayanıklılık), yetersiz beslenme, alışkanlık yapan maddeler (tütün, alkol, uyuşturucu ilaçlar), psikolojik stresler, hastalıklar ya da sağlık koşulları (diabet, kalsiyum eksikliği) diğer önemli risk faktörleridir. Çalgı çalan müzisyenlerin genellikle yaşadıkları mükemmel olma baskısı ve performans kaygısı, konser ve yarışma gibi etkenlerle günlük çalışma

sürelerinde yaşanan ani artışlar, performans için yoğun hazırlık, sık sık yarışmaya iten programlar, yeni ve zor bir parçanın öğrenilmesi gibi durumlarda olası bedensel rahatsızlıklara neden olabilecek riskli durumlardır.

Literatürde yeterli dinlenme olmaksızın performansın sürdürülmesi ve ısınma yapmama "en önemli iki risk faktörü" olarak kabul edilmektedir (Norris, 1993: 2; Frederickson, 2002: 38, 39; Robinson ve Zander, 2002:12, 24, 25; Lockwood, 1989: 221; Bilgütay, 2004: 14-17; Hoppmann ve Patrone, 1991: 73; Brandfonbrener, 1991: 36). Risk faktörlerinden olumsuz etkilenmemek için uygulanması yararlı olabilecek koruyucu stratejiler şunlardır; doğru duruş pozisyonlarının öğrenilmesi ve uygulanması, fazla zaman almayan ve yorucu olmayan bedensel egzersizler ile çalgıya göre en fazla kullanılacak kas gruplarının kuvvetlendirilmesi, gerekli kas, tendon ve bağlarda yeterli esnekliğin sağlanması, boyun, kollar, omuzlar ve sırtı içeren güzel bir ısınma rutininin çalışma öncesi uygulanması. Literatürde çalışma öncesi bilekleri ve elleri ısıtmak için, elleri sabun ve suyla yıkama pandomimi yapılması, bileklerin kendi etrafında döndürülmesi, kısa tempolu bir yürüyüş, yavaş tempoda koşu, birkaç dakika orta tempoda merdivenleri çıkıp inmek, birkaç dakika dans etmek önerilmektedir. Isınma rutini "çalgısız" ve "çalgılı" olmak üzere iki aşamalı olarak düzenlenmelidir. Çalgıyla ısınma, çalışma boyunca gerekli olacak bölgelere kan akışını sağlamayı ve kasları ısıtmayı amaçlamalı yavaş bir tempoda, uzun sesler kullanılarak gerçekleştirilmeli ve yumuşak hareketleri kapsamalıdır.

Yeterli dinlenme araları verme, risk faktörlerinden olumsuz etkilenmemek için en az bedensel ısınma kadar önem taşımaktadır. Dinlenme araları şöyle düzenlenebilir: "her 25 dk'lık çalma için 5 dk dinlenme", "her 50 dk'lık çalma için 10 dk dinlenme", "her 60 dk'lık çalma için 10-15 dk dinlenme". Diğer önemli koruyucu stratejiler; kişisel sağlığı korumak, uygun pratik ortamları seçmek, doğru pratik alışkanlıkları geliştirmek, uygun enstrüman ve mobilya seçmek, bedenini farkında olmak, ekipmanları güvenli taşıma teknikleri geliştirmek, ergonomik prensiplerden yararlanmaktır.

Öneriler

Günlük çalgı çalışmaya başlamadan önce, çalgısız olarak germe ve gevşeme egzersizleri yapılarak kullanılacak bedensel yapıların ve kasların ısıtılması sağlanabilir. Olası incinmeleri önlemede çalgıya özgü bir ısınma rutini uygulamak incinmelerden korunmada son derece yararlı olacaktır. Çalgıya özgü bedensel ısınma egzersizlerini oluştururken, fizyoterapistler ile işbirliği içinde olmak, onların postür analizleri doğrultusunda bir ısınma programı geliştirmek en doğru yaklaşım olacaktır.

Çalışma boyunca uygun dinlenme araları verilerek, kullanılan kas, eklem ve tendonların dinlenmesi yenilenmesi sağlanabilir. Ayrıca dinlenme araları beynin de dinlenmesini sağlayarak öğrenmeyi çabuklaştıracak daha etkili ve verimli bir çalışma süreci gerçekleştirecektir.

Çalışırken, prova ya da konserler esnasında omuzları kaldırma, kambur duruş, notayı iyi görebilmek için nota sehпасına eğilme gibi yanlış duruşlar vücudun tüm dengesini bozar ve ağrı, yorulma gibi rahatsızlıklara neden olabilir. Çalışma sırasında duruş ve tutuş pozisyonları ayna karşısında çalışılarak sürekli kontrol edilmelidir. Bu, öğretmen tarafından ya da müzisyenin kendisi tarafından dikkat edilmesi gereken bir konudur. Bu hatalı davranışları önlemek, incinmeleri de önlemede yararlı olacaktır.

Müzik bölümüne giren bir öğrencinin çalgı seçiminde onun tercih, eğilim ve yeteneklerinin yanı sıra fiziksel özelliklerinin de göz önünde tutulması ve bu konuda ilgili tıp dallarından danışmanlık istemesi uygun olabilir. Müzisyenler çalgı çalmaya bağlı bedensel rahatsızlıklar yaşamamak ya da bu rahatsızlıkları en aza indirmek için koruyucu sağlık eğitimi almalı ve çalgı performansının önemli bir boyutu olan anatomi ve biyomekanik konusunda bilgi sahibi olmalıdırlar.

Kaynaklar

- Akgöl, C. "Müzisyenlerde Kas İskelet Sistemi İçin Koruyucu Egzersizler". Müzisyen Sağlığı Günleri-1 Müzisyenlerde Kas İskelet Sistemi Sakatlıklarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yaklaşımları Sempozyumu, 11-12 Mart. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, 2005.
- Anderson, B. *Stretching Tüm Spor Dalları ve Sağlıklı Yaşam İçin*. İngilizceden Çeviren: Metin Yaman, Osman Sati Coşkuntürk, Gülten Hergüner. Ankara: Saygın Matbaası, 1996.
- Avcı, Ş. *Müzisyenlerde Görülen Kas İskelet Sistemi Sorunları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi, 1997.
- Balcı, A. *Sosyal Bilimlerde Araştırma*. Ankara: PegemA Yayıncılık, 2001.

- Başkurt, F. *Boyun-Omuz Ağrılı Müzik Öğrencilerinde Ev Egzersiz Programının Etkinliği*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2007.
- Bilgütay, S. *Müzisyenlerde Kas İskelet Sistemi İle İlgili Risk Faktörleri ve Çalışma Kapasitesinin Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2004.
- Brandfonbrener, A. G. "Epidemiology of The Medical Problems of Performing Artist". *Textbook of Performing Arts Medicine*. R. T. Sataloff, A. G. Brandfonbrener, R. J. Lederman (Editors), New York: Raven Press. (1991): p. 25-69.
- Brandfonbrener, A. G. "Musculoskeletal Problems of Instrumental Musicians". *Hand Clinic*, 19 (2) (2003): 231-239.
- Cüceoğlu, G. *Flüt Çalışmasından Kaynaklanan Bedensel Sorunlar Çerçevesinde Geliştirilmiş Bir Flüt Isınma Programı*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi, 2008.
- Çimen, G. "Çalgı Çalmaya Bağlı Fiziksel Rahatsızlıklar". *Cumhuriyetimizin 80. Yılında Müzik Sempozyumu*, 30-31 Ekim. İnönü Üniversitesi, Malatya, 2003.
- Frederickson, K. B. "Fit To Play: Musicians' Health Tips". *Music Educators Journal*, 88 (6) (2002): 38-43.
- Harman, E. S. "The Evolution Of Performing Arts Medicine As Seen Through The Literature". *Textbook of Performing Arts Medicine*. R. T. Sataloff, A. G. Brandfonbrener, R. J. Lederman (Editors), New York: Raven Press. (1991):1-24.
- Hoppmann, R. A., ve Patrone, N. A. "Musculoskeletal Problems In Instrumental Musicians". *Textbook of Performing Arts Medicine*. R. T. Sataloff, A. G. Brandfonbrener, R. J. Lederman (Editors), New York: Raven Press. (1991): 71-109.
- Leblebicioğlu, G. "Enstrümantalist Müzisyenlerde El Sorunları". *Müziyen Sağlığı Günleri-1 Müzisyenlerde Kas İskelet Sistemi Sakatlıklarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yaklaşımları Sempozyumu*, 11-12 Mart. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, 2005.
- Lockwood, A.H. "Medical Problems of Musicians". *The New England Journal of Medicine*, 320 (4) (1989): 221-227.
- Norris, R. *The Musician's Survival Manual: A Guide To Preventing And Treating Injuries In Instrumentalists*. USA: ICSOM (International Conference of Symphony and Opera Musicians), 1993.
- Orhun, H. "Müziyenlerde Omurga Problemleri ve Tedavisi". *Müziyen Sağlığı Günleri-1 Müzisyenlerde Kas İskelet Sistemi Sakatlıklarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yaklaşımları Sempozyumu*, 11-12 Mart. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, 2005.
- Özer, K. M. *Fiziksel Uygunluk*. (İkinci Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2006.
- Paul, B., Harrison, C. *The Athletic Musician: A guide To Playing Without Pain*. USA: Scarecrow Pres, 1997.
- Robinson, D., ve Zander, J. *Preventing Musculoskeletal Injury (MSI) For Musicians And Dancers*. Canada: SHAPE (Safety and Health in Arts Production and Entertainment), 2002.
- Uçan, A. *Müzik eğitimi*. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları, 1997.
- Warrington, J. "Hand Therapy For The Musician: Instrument-Focused Rehabilitation". *Hand Clinics*, 19 (2) (2003): 287-301.
- West, A.B. *Medical Opinions Regarding Warm-Up Procedures For Four-Mallet Marimba Performance*. DMA, Thesis. University of Oklohoma Graduate Collage, 2003.
- Zaza, C., Charles, C., ve Muszynski, A. "The Meaning Of Playing-Related Musculoskeletal Disorders To Classical Musicians". *Social Science & Medicine* 47(12) (1998): 2013-2023.
- Zaza, C., ve Farewell, V. T. "Musicians' Playing-Related Musculoskeletal Disorders: An Examination of Risk Factors". *American Journal of Industrial Medicine*, 32 (1997): 292-300.



BODILY RISK FACTORS AND PROTECTIVE STRATEGIES OF INSTRUMENT PERFORMANCE

Gülten CÜCEOĞLU ÖNDER

ABSTRACT

Playing an instrument requires the body to be in a position against the natural posture of the instrument, and there is a risk of bodily problems that may arise from playing the instrument at any level of the musician's life. With this study, it is aimed to search in detail the physical risk factors that may be caused by the playing an instrument and how to protect from these risk factors, to include theoretical information on the subject, to raise awareness on the subject, and to be a source. In line with the purpose of the study, local and foreign sources related to the subject were reached by using the literature review method. The data obtained in the study were classified in line with the subject and purpose of the study and presented as subject headings. Risky situations that cause physical ailments in musicians playing musical instruments; Overuse, misuse, repetitive movements performed in wrong positions, carrying the weight of the instrument for a long time, the quality of the instrument, the use of unfavorable body position, the technical difficulty of the repertoire, intensive work before the concert, overstrain, performance anxiety, psychological stress caused by the pressure to be perfect. To prevent injuries caused by these negative situations, to give appropriate rest breaks during the study, to warm up the body structures used with physical exercises before to work, to protect personal health, to choose appropriate practical environments, to develop the correct practical habits, to benefit from ergonomic principles, to choose suitable instruments and furniture, It will be helpful to be aware and develop safe equipment handling techniques.

Keywords: Instrument performance, bodily problems, risk factors, protective strategies, warm up exercises