

S T a D I a

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

VAIVATON VIULISTI

Viulistin fyysisen ergonomian opas

Musiikin koulutusohjelma
Musiikkipedagogi
Opinnäytetyö
Marraskuu 2006

Tuuli Kneckt



Koulutusohjelma Musiiikin koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto Musiiikkipedagogi	
Tekijä Tuuli Kneckt			
Työn nimi Vaivaton viulisti – viulistin fyysisen ergonomian opas			
Työn laji Opinnäytetyö	Aika Marraskuu 2006	Sivumäärä 23+CD	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Tämä opinnäytetyö on tehty oppaaksi kehonhuollosta kiinnostuneille viulunsoiton opiskelijoille, opettajille, harrastajille ja ammattilaisille. Opas kokoaa informaatiota muusikoiden vaivoista ja ergonomiasta viulunsoittajalle mielekkääksi kokonaisuudeksi. Työn tarkoituksena on ennen kaikkea motivoida viulisteja kuuntelemaan ja huoltamaan kehoaan soittajina ja näin ennaltaehkäisemään viulisteille tyypillisten rasitusvammojen ja vaivojen syntyä.</p> <p>Työ koostuu kirjallisesta raportista sekä CD:stä, jolle opas on tallennettu PowerPoint esityksenä. Opas on jaettu aiheiltaan viiteen osa-alueeseen:</p> <p>Tuki- ja liikuntaelämistön vaivat -osa tutustuttaa lukijan viulistin yleisimpiin TULE-vaivoihin esittelemällä niiden taudinkuvaa, oireita, diagnosointia, hoitoa sekä ennaltaehkäisyä.</p> <p>Soittoasento ja tuet sisältää tietoa oikeaoppisesta ja ergonomisesta soittoasennosta sekä viulun tuista ja niiden valinnasta.</p> <p>Menetelmiä ryhdin ja soittoasennon parantamiseksi esittelee lyhyesti kolme kehon ja mielen yhdistävää harjoitusmenetelmää ja pohtii, miten viulisti voi hyötyä kyseisistä menetelmistä.</p> <p>Harjoittelu-osiosta löytyy informaatiota oikeaoppisista harjoittelutavoista ja niiden merkityksestä.</p> <p>Lihashuolto on pieni, valokuvien havainnollistettu opas viulistin käyttämien ylävartalon lihasten huoltoon ja venyttelyyn.</p>			
Teos/Esitys/Produktio Vaivaton viulisti CD			
Säilytyspaikka Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, kirjasto/ Ruoholahti			
Avainsanat Ergonomia, tuki- ja liikuntaelinvaivat, ennaltaehkäisy, viulisti, harjoittelu, lihashuolto			



Degree Programme in Classical Music		Degree Music pedagogue	
Author Tuuli Kneckt			
Title Hale and Hearty Violinist – A guide to physical ergonomics for violinists			
Type of work Thesis	Date November 2006	Pages 23 + CD	
<p>ABSTRACT</p> <p>I have written this CD-ROM guide for violinists, both amateurs and professionals, who wish to prevent pain, RSI and other musculoskeletal disorders typical to violinists. The guide brings together information on musicians' ergonomics relevant to violin players, and aims to motivate them to listen to and take care of their bodies as instrumentalists should. Such care helps them to get into good playing shape and prevents repetitive stress injuries.</p> <p>The thesis consists of a written report and a CD. The guide has been saved on a CD as a PowerPoint presentation. The guide includes five different topics.</p> <p>Musculoskeletal injuries - this part introduces the most typical repetitive stress injuries and other disorders common to violinists, describing their clinical picture, symptoms, diagnoses, treatment and prevention.</p> <p>Playing position and violinists' rests includes information about the correct and ergonomic playing position. In addition, it discusses violin chin rests and shoulder rests and how to choose them.</p> <p>Methods to improve posture and playing position – this item describes three methods that connect the body and mind together. I also discuss how violinists can benefit from these methods.</p> <p>Practicing tells about good practicing habits and about their importance and function.</p> <p>Exercise – this part includes instruction for warm-ups, stretching and relaxation with photo illustrations. The exercises focus on relaxing and strengthening the upper-body and arm muscles that violinists need to use continuously while playing.</p>			
Work / Performance / Project Hale and Hearty Violinist CD			
Place of Storage Helsinki Polytechnic Stadia library/Ruoholahti			
Keywords ergonomics, violinist, musculoskeletal injuries, preventing, practicing, exercise			

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Aiheen valinta.....	3
2.1	Mitä on ergonomia?.....	3
2.2	Muusikoiden tuki- ja liikuntaelinvaivat.....	4
2.3	Viulistien vaivat.....	5
2.4	Omat kokemukset.....	6
2.4	Työn tarkoitus.....	7
3	Diaesityksen sisältö.....	8
3.1	Viulistin tuki- ja liikuntaelimestön vaivat.....	8
3.2	Soittoasento ja viulistin tuet.....	9
3.3	Menetelmiä ryhdin ja soittoasennon parantamiseksi.....	10
3.4	Harjoittelu.....	11
3.5	Lihashuolto.....	11
3.5.1	Lämmittelyharjoituksista.....	12
3.5.2	Vahvistavista harjoituksista ja venytyksistä.....	13
4	Opinnäytetyön lähteet.....	14
4.1	Musiikkilääketieteellinen lähdeaineisto.....	14
4.2	Muu lähdeaineisto.....	15
5	Pohdinta.....	17
	Lähteet.....	20

1 Johdanto

Viulu on soittajalleen sekä fyysisesti että psyykkisesti haastava ja monipuolinen instrumentti. Taitavaa ja päämäärätietoista viulistia voikin hyvin verrata urheilijaan, vaikka hän kantaisi yllään mustaa paitaa, jonka rinnassa lukee suurin valkoisin kirjaimin ”MUSIIKKI ON PELASTANUT MINUT URHEILULTA”. Siinä missä urheilija ylittää itsensä kehittämällä suoritukseensa jatkuvasti lisää voimaa ja kestävyyttä, tekee muusikko saman hienomotorisella tasolla. Miten muuten selittyisivät aina vain nopeammiksi ja tarkemmiksi hiotut sävelkulut kappaleissa, joiden soittaminen vielä muutamaa vuotta aiemmin olisi tuntunut ajatuksenakin aivan mahdottomalta? Samankaltaista asennetta vaaditaan urheilijalta ja viulistilta myös hyvän harjoittelumotivaation ja pitkäjänteisyyden osalta. Lisäksi molempien keho tarvitsee riittävästi lepoa ja huoltoa.

Yhtäläisyyksistä huolimatta urheilija ja viulisti eroavat toisistaan siinä, että urheilijoille opetetaan alusta alkaen oikeaoppinen kehonhuolto ja harjoittelu lämmittelyineen, venytyksineen ja harjoittelumäärineen. Tarvittavaa lepoakaan ei aikatauluista unohdeta. Lisäksi urheilijat harjoittavat kokonaisvaltaisesti kuntoaan eivätkä rasita ainoastaan omassa lajissaan tarvittavia lihaksia. Viulisteilla tällainen kokonaisvaltainen tapa ajatella ja harjoitella on vasta syntymässä ja vaatii kehittyäkseen uudenlaista tietoa ja ajattelutapaa.

Tällä hetkellä viulunsoiton opetus ja harjoittelu tähtää lähinnä hyvään tekniikkaan sekä musiikillisesti laadukkaaseen soittoon. Soittotuntien ja ohjelmistovaatimusten puitteissa viulistit ja opettajat kuitenkin helposti unohtavat, että tekniikan ja asennon harjoittamisessa on kyse lähinnä lihasmuistin ja koordinaation sekä lihasten kestävyuden ja nopeuden harjoittamisesta. Tällainen fyysisesti ja psyykkisesti raskas ja yksityiskohtainen harjoittelu vaatii rinnalleen riittävästi lepoa ja oikeaoppiset harjoittelutekniikat. Puutteelliset tiedot ja taidot oman kehonsa huollosta sekä soiton harjoittelusta ovatkin monesti syynä viulistien fyysisiin vaivoihin.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on toimia johdatuksena ja oppaana viulunsoiton fyysiseen ergonomiaan eli soiton mukavuuden ja turvallisuuden kehittämiseen.

Työ koostuu CD:lle diaesityksen muotoon tallennetusta oppaasta sekä kirjallisesta raportista. Oppaan tavoitteena on vaikuttaa asenteisiin ja tottumuksiin, jotka pahimmillaan voivat johtaa viulistin terveydentilan ja toimintakyvyn heikkenemiseen. Oppaan sisältö on jaettu viiteen osa-alueeseen: viulistin tuki- ja liikuntaelinvaivat, soittoasento ja tuet, menetelmiä ryhdin ja soittoasennon parantamiseksi, harjoittelu sekä lihashuolto. Aiheet on linkitetty siten, että opas toimii ikään kuin hakuteoksena sen sisältämien osa-alueiden puitteissa. Lisäksi opasta voi käyttää esimerkiksi opetus- tai luentomateriaalina.

Raportin sisältö koostuu lähinnä oppaan tekemistä ja aiheisisältöä selittävästä teemoista. Luvussa kaksi valotetaan ergonomian ja fyysisen ergonomian käsitteitä. Lisäksi luvussa perustellaan työn tarkoitusta muusikoiden vaivoihin liittyvien tilastotietojen sekä omien kokemusten pohjalta. Luvussa kolme selvitetään ja perustellaan yksityiskohtaisesti oppaan aihepiirejä ja niiden sisältöä. Luvun lopussa myös kerrotaan oppaan lihashuolto-osioon valittujen harjoitteiden tarpeellisuudesta ja tavoitteista. Lopuksi raportissa vielä kerrotaan musiikin ergonomiasta käsittelevästä kirjallisuudesta sekä muusta työn tekemisessä käytetystä lähdeaineistosta sekä pohditaan työn merkitystä ja onnistumista.

Kuten jo aiemmin totesin, tämän työn ja sen sisältämän oppaan tarkoituksena on innoittaa sekä opettajia että nuoria ja miksei vanhempiakin viulisteja pitämään huolta itsestään soittajina. Parhainkaan viulu ei nimittäin soi kipeään viulistin käsissä. Loppujen lopuksi instrumenttihan on soittaja itse.

2 Aiheen valinta

2.1 Mitä on ergonomia?

Ergonomia tarkastelee tieteenalana vuorovaikutusta, joka syntyy ihmisen ja toimintaympäristön välille. Ammattialana taas sen tarkoituksena on edistää ihmisen hyvinvointia sekä toimintaympäristön tehokkuutta ergonomian teoreettisia periaatteita, tietoa ja menetelmiä apuna käyttäen. Ergonomia käsittelee ihmisen ja toimintaympäristön välistä vuorovaikutusta sekä fyysiseltä, kognitiiviselta että organisaatorakenteelliselta kannalta. (Gerstenmaier 2006.) Muusikon ergonomiassa voidaan tutkia esimerkiksi sitä, miten eri instrumentit työvälineinä vaikuttavat soittajaan ja hänen fysiikkaansa. Lisäksi voidaan tarkastella muun muassa opetustilanteita, orkesteria tai esiintymistilanteita toimintaympäristöinä, jotka vaikuttavat soittajaan sekä fyysisesti että psyykkisesti. Myös orkestereiden ja musiikkiopistojen organisaatorakenteita voidaan tutkailla keskittyen nimenomaan niissä työskentelevien muusikoiden hyvinvointiin.

Ergonomisessa tarkastelussa pyritään ymmärtämään ihmisten ominaisuuksia ja tätä kautta arvioimaan, kuinka toimintaympäristö, välineet ja toiminnan sisältö sovitetaan näihin ominaisuuksiin. Ominaisuuksien ymmärtämisen ja ergonomian toteuttamisen lähtökohtana on usein työn kuormittavuuden arviointi. Työn kuormittavuutta arvioidessa huomioidaan mm. työasennot, -liikkeet, liikkuminen sekä muut hengitys- ja verenkiertoelimistöä tai tuki- ja liikuntaelimestöä kuormittavat tekijät. Lisäksi kiinnitetään huomiota esimerkiksi työjärjestelyihin, -menetelmiin, apuvälineisiin ja työympäristön olosuhteisiin. Toiminnan tarkoituksena on ennen kaikkea vähentää työn kuormittavuutta sekä kehittää toimintaympäristöä, -välineitä ja menetelmiä ihmistä varten. (Gerstenmaier 2006.) Muusikon ergonomian lähtökohtana on parantaa niitä ongelmia, joita esimerkiksi hankalat soittoasennot ja instrumentit itsessään voivat aiheuttaa soittajalle. Ergonomian tarkoituksena on selvittää, miten ongelmat syntyvät ja miten niiden syntyä voisi ennaltaehkäistä. Instrumentin

soiton kuormittavuutta voidaan arvioida perinteisten kuormitustekijöiden avulla. Soittoasento työasentona ja sekä soitossa toistuvat liikkeet ovat kuormittavuudeltaan omaa luokkaansa moneen muuhun alaan verrattuna. Lisäksi esimerkiksi orkesteri työympäristönä on ergonomian kannalta haastava. Nuottien luku, kapellimestarin näkeminen ja ergonominen soittoasento ovat monimutkainen yhtälö, jonka ratkaiseminen ei välttämättä ole helppoa. Ergonomian tarkoituksena on kuitenkin parantaa olosuhteita haastavimmissakin työympäristöissä.

Fyysinen ergonomia tarkastelee mm. ihmisen anatomisia, antropometrisia, fysiologisia ja biomekaanisia ominaisuuksia fyysisessä toiminnassa. Sen piiriin kuuluvat esimerkiksi työasentojen ja työhön liittyvien toistoliikkeiden kuormittavuuden arviointi, toimintaperäisten tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisy sekä mm. työssä käytettävien laitteiden ja apuvälineiden kehitys ihmisen ominaisuuksiin sopiviksi. Tarkoituksena on toiminnan tarkastelun ja tutkimuksen sekä ymmärtämyksen kautta edistää fyysisen toiminnan tehokkuutta ja mukavuutta. (Gerstenmaier 2006.)

Gerstenmaierin fyysisen ergonomian määritelmää apuna käyttäen voidaan päätellä, että viulunsoiton fyysinen ergonomia tarkastelee mm. soittoasentoa, soiton aikana toistuvia motorisia toimintoja sekä niiden kuormittavuutta, viulisteille tyypillisiä tuki- ja liikuntaelinsairauksia, sekä viulunsoiton apuna käytettäviä tukia. Tarkastelun avulla voidaan kehittää soiton mukavuutta, turvallisuutta. Oikeiden toimintamallien avulla voidaan myös minimoida soiton synnyttämiä riskejä ja näin auttaa viulistia ylläpitämään toimintakykyään.

2.2 Muusikoiden tuki- ja liikuntaelinvaivat

Oma keho on viulistille tärkeä työkalu siinä missä instrumenttikin. Siksi monet kehon häiriötilat vaikuttavat soittamiseen ja harjoitteluun joko fyysisen tai psyykkisen jaksamisen kautta. Toisaalta myös soittaminen vaikuttaa kehoon yllättävän paljon; Paull ja Harrison (1997, 3-4) kertovat kirjassaan, että Kansainvälisen sinfonia- ja oopperamuusikkojen kokouksen (International Conference of Symphony and Opera Musicians) jäsenten parissa suoritetun

tutkimuksen mukaan jopa 82 prosenttia ammattilaisjousisoittajista kärsii jonkin asteisesta lihaksiin kohdistuvasta ongelmasta. Myös muiden muusikkojen tai musiikin opiskelijoiden parissa suoritettujen tutkimusten mukaan soitosta aiheutuneita tuki- ja liikuntaelimestön vaivoja esiintyy jopa 34 - 87 prosentilla tutkimuksiin osallistujista (Zaza 1998, 5-6).

Kaikki muusikot aina opettajista ja esiintyjistä harrastelijoihin ovat alttiita erilaisille hermoihin ja lihaksiin kohdistuville rasitusvammoilille. Jousisoittajilla ja pianisteilla riski näyttäisi olevan hiukan suurempi kuin muilla instrumentalisteilla. Tuki- ja liikuntaelinvaikeuksille altistumiseen vaikuttavat mm. ikä ja sukupuoli sekä fyysiset ominaisuudet kuten ruumiinrakenne, liikkuvuus ja lihaskunto. Lisäksi osuutensa on tietenkin soittotekniikalla, soittoasennolla, soittimen tuilla sekä harjoittelu- ja soittoajoilla ja niiden intensiivisyydellä. Myös musiikki itsessään voi teknisen vaikeuden kautta vaikuttaa soiton kuormittavuuteen. (Lederman 2003, 549 – 550.)

Vaikka muusikon potemat rasitusvammat ovat samoja kuin muilla ihmisillä, on niillä suuri merkitys soittajan näkökulmasta. Pieni vaiva voi johtaa pahaan kierteeseen ja tätä kautta ammattilaisella jopa työkyvyn menettämiseen. Rasitusvammoista kärsivä musiikinopiskelija joutuu miettimään useamman kerran, jatkaako opiskelua vai vaihtaako alaa, jos riski työkyvyttömyyteen kasvaa. Vaivoihin tarvitsee siis kiinnittää huomiota, koska ne ovat todellisia ja uhkaavia tekijöitä muusikon arjessa.

2.3 Viulistien vaivat

*“If someone walked around with his left shoulder raised,
his neck twisted to the left and tilted chin down
and his left arm outstretched, palm outward,
for 6-8 hours a day for years,
he would assuredly develop marked and permanent postural deformities,
even if he never played the violin.”*

Dr. Earl Owen, in The musician’s hand: a clinical study.

Dr. Earl Owenin sanat internet-sivuston, Musicians’ Medical Maladies, johdannossa kertovat lyhyesti, mistä on kyse viulunsoittajan ongelmassa. Jos

joku todella kävelisi vuosien ajan kuudesta kahdeksaan tuntia päivässä, vasen olkapäää kohotettuna, niska kiertyneenä vasemmalle ja leuka puristettuna alaspäin sekä vasen käsivarsi ojennettuna kämmen ulospäin, hänelle varmasti kehittyisi merkittäviä ja pysyviä asento- ja ryhtivirheitä, vaikka hän ei koskaan olisi viuluun koskenutkaan. Pelkästään viulunsoittajan asento siis altistaa ryhti- ja asentovirheille sekä lihastasapainon heikkenemiselle.

Federation Internationale des Musiciensin (FIM) teettämän tutkimuksen mukaan yleisimmät syyt viulistien kiputiloihin olivat epäkelvot leuka- ja olkatuet, olkapään liiallinen kohottaminen, jousen puristaminen, heikko kunto, liikarasitus sekä puutteelliset harjoittelutottumukset (Parry 2000).

Vaikuttaisi siis siltä, että hyvin valitut tuet, ergonominen soittoasento ja hyvät harjoittelutottumukset sekä lihaskunnon ja lihastasapainon ylläpito ehkäisisivät suurimman osan viulistien vaivoista. Ideaalitilanne varmasti olisikin, että edellä mainitut teemat kulkisivat selkeästi soittoharjoitusten rinnalla jo alkeisopetuksesta lähtien. Tällöin ne kasvaisivat luonnolliseksi osaksi muusikkoutta ja soittamista.

2.4 Omat kokemukset

Tutustuin ensimmäisen kerran viulustin urallani ergonomiaan ja lihashuoltoon 12-vuotiaana musiikkileirillä opettajani ohjeistuksella. Tuntui kummalliselta, kun opettaja aloitti tunnin asteikon tai etydin soittamisen sijaan kehon lämmittelyllä ja päätti tunnin venytyksiin. Sain myös kuulla täysin uudenlaisia mielipiteitä soittoasennostani ja ryhdistäni. Vasta tällöin sain myös ensimmäisen kerran ohjeistusta omaan harjoitteluuni. Leirin jälkeen mietin kummissani, miksi en ollut tiennyt tällaisista asioista aiemmin.

Toinen omakohtainen kokemus liittyy yläasteikään, jolloin minut lähetettiin koulun terveydenhuollosta fysioterapeutille ryhtivirheen vuoksi. Selkärankaani oli muodostunut mutka, skolioosi. Fysioterapeutit uskoivat, että sekä selkärangan mutka että selän lihasteni epätasapaino johtui viulunsoitosta; oikean eli jousikäden puolen lihakset olivat huomattavasti vasemman puolen lihaksia kehittyneemmät. Ohjeeksi sain lihasharjoitteiden lisäksi viulunsoiton

lopettamisen. En lopettanut soittamista, mutta noudatin neuvoja lihashuollosta. Myöhemmin olen säästynyt selkävivuilta ja monilta muilta viulistin ongelmilta ns. viulistin kaulaa ja joitakin hartiavaivoja lukuun ottamatta. Nuo kokemukset saivat minut kuitenkin uskomaan, että asiat voisivat sujua paremmallakin tavalla.

2.4 Työn tarkoitus

Opinnäytetyöni aiheeksi valitsin viulunsoittajan fyysisen hyvinvoinnin juuri siksi, että voisin perehtyä viulunsoiton fysiologiseen puoleen paremmin ja tällä tavalla myös välittää tätä tietoutta eteenpäin omille oppilaille. Toivon työni myös herättävän viulisteja ajattelemaan omaa terveyttään ja hyvinvointiaan sekä kuuntelemaan kehoaan sen viestittäessä kivun, jännityksen tai muiden häiriötilojen muodossa liiasta rasituksesta. Kuten työssäni todetaan, suuri osa viulistin vaivoista olisi ennaltaehkäistävissä kehonhuollon, hyvien harjoittelutottumusten, ergonomisen asennon ja sopivien tukien avulla.

Työni muodon halusin tehdä sellaiseksi, että se olisi mahdollisimman helposti lähestyttävä ja helppolukuinen sekä riittävän yksinkertainen jokaiselle, joka siihen haluaa tutustua. Nuoria viulisteja ajatellessani tulin siihen tulokseen, että tutustuminen aiheeseen käy kätevämmän tietokoneen kuin kirjasen kautta. Ruudulta käsin on myös helpompi valita juuri ne aiheet, jotka itseään kiinnostavat. Siksi työni olennainen osa on diaesitys. Diaesityksen tekemisessä tavoitteena oli luoda kokonaisuus, joka koostuu palasista, jotka toimivat myös yksittäisinä kokonaisuuksina. Koko pakettia ei siis tarvitse lukea, jos haluaa tietoa vain yhdestä aihealueesta.

3 Diaesityksen sisältö

3.1 Viulistin tuki- ja liikuntaelimistön vaivat

Viulistin tuki- ja liikuntaelimistön vaivat -osion tarkoituksena on kuvata lyhyesti, minkälaisia ovat viulisteille tyypilliset rasitusvammat ja miten niitä voi ennaltaehkäistä. Koska työ on suunnattu tavallisille viulisteille, pyritään siinä kertomaan selkeästi ja havainnollistaen kyseisten sairauksien tai rasitusvammojen taudinkuvasta, oireista, diagnosoinnista ja hoidosta. Lisäksi esitetään keinoja oireiden ennaltaehkäisyyn.

Anatomian perusteiden ja yleisimpien tuki- ja liikuntaelinvaivojen ymmärtäminen voi parantaa suuresti muusikon käsityskykyä riskitekijöistä ja ennaltaehkäisyn keinoista (Robinson 2002, 17). Kuten Robinson kirjoittaa, on tärkeää, että muusikko on selvillä siitä, minkälaisilta vaivoilta hän voi välttyä kehoa kuunnellessaan ja huoltaessaan. Toisaalta viulistille on myös tärkeää ymmärtää, mitkä rakenteet ja alueet juuri viulistin kehossa ovat herkkiä vaurioitumaan. Tällöin hänen on mahdollista huoltaa kehoaan juuri kyseisiä rakenteita vaalien, elvyttäen ja vahvistaen.

Tyypilliset tuki- ja liikuntaelimistön vaivat muusikoilla liittyvät yleensä jänteiden ärtymiseen, lihaskramppeihin, lihasten jännitystiloihin sekä hermojen puristumiseen (Robinson 2002, 17). Työssäni esiteltävät taudit ovat jännetulehdus, jännetupentulehdus, fokaalinen dystonia eli muusikon kramppi, jännitysniska sekä rannekanavaoireyhtymä. Apuna esiteltävien sairauksien valinnassa käytin viulistien suosiman Kun-olkatuen internetsivuston viulistien terveyttä käsittelevää osiota (KUN – the shoulder rest 2005), joka pohjautui The Strad –lehdessä julkaistuihin artikkeleihin. Sivusto oli lähteenä luonteva, koska se oli suunnattu nimenomaan jousisoittajille, erityisesti viulisteille. Valitettavasti monipuolinen sivusto on myöhemmin poistettu käytöstä.

3.2 Soittoasento ja viulistin tuet

Huono soittoasento ja epäsopivat viulun tuet ovat puutteellisten harjoittelutapojen lisäksi yleisimpiä syitä viulistin vaivoihin (Parry 2000). Soittoasentoa ja viulistin tukia esittelevän osion tarkoituksena onkin kertoa, millainen on ergonomisesti oikeaoppinen soittoasento sekä miten soittajan tuet vaikuttavat asennon rakentamiseen ja ylläpitoon.

Viulun pitäminen ja soittajan asento ovat käyneet läpi suuria muutoksia kehittyessään nykyiseen moderniin muotoonsa (Nijdam, 2000). Musiikin historia ja viulunsoiton asennon kehittyminen ovat osatekijöitä soittoasennon tarkastelussa. Historian kautta on mahdollista ymmärtää, miksi ja miten soittajan asento on kehittynyt nykyiseen muotoonsa. Työssäni soittoasennon tarkastelussa edetäänkin historian kautta nykyiseen käsitykseen optimaalisesta soittoasennosta.

Optimaalisen soittoasennon saavuttaminen on vaativaa ja pitkäjännitteistä työtä. Optimaalista soittoasentoa on kuitenkin mahdollista tarkastella pääpiirteittäin, mikä onkin työssäni tarkoituksena. On tärkeää ymmärtää, millä tavalla ryhdin ja keskivartalon tuen tulisi rakentua, jotta ne palvelisivat soittajaa ja soittotekniikkaa parhaalla mahdollisella tavalla. Huomattava kuitenkin on, että työni ei pureudu viulistin soittotekniikkaan.

Jokainen viulisti tarvitsee leukatuen ja lisäksi lähes jokaisen viulistin on hyvä käyttää olkatukea (Samama 2001, 83). Tärkeää on löytää nimenomaan sopiva leukatuen ja olkatuen yhdistelmä, mikä voi joskus olla turhauttavankin vaikeaa (Nemet 2004). Työni tarkoitus on kertoa, mikä tehtävä tuilla on sekä antaa suuntaa sopivien tukien valintaan. Tuen tehtävän ymmärtäminen on tärkeää, jotta on mahdollista valita tuki, joka parhaiten vastaa oman kehon vaatimusta soitossa ja soittimen kannattelussa.

3.3 Menetelmiä ryhdin ja soittoasennon parantamiseksi

Kautta aikain on ollut viulisteja, jotka ovat epäonnekseen kärsineet erilaisista rasitusvammoista. Avuksi monille soittajille ovat osoittautuneet kehon ja mielen yhdistävät menetelmät, joissa keskitytään löytämään oman kehon luonnollinen ryhti ja taipuisuus. Aikamme kuuluisista viulisteista mm. Yehudi Menuhin on luottanut tällaisiin kokonaisvaltaisesti olemista ja liikkumista keventäviin metodeihin.

Halusin valita työhöni sellaisia tekniikoita ja lajeja, joihin on mahdollista tutustua ja joita on mahdollista harrastaa Suomessa. Toki on niin, että mikä tahansa kehoa kokonaisvaltaisesti harjoittava liikuntamuoto, joka ei rasita käsiä ja yläselän lihaksia mahdottoman paljon, on hyväksi viulistille. Työssäni esiteltävissä menetelmissä ei kuitenkaan ole kyse ainoastaan liikunnasta tai kuntoilusta vaan myös luonnollisen, rentoutuneen ja virkistyneen olotilan löytämisestä. Tällaisesta olotilasta on hyötyä viulistille sekä harjoittelussa että esiintymisissä, joissa psyyke ja keskittymiskyky ovat jatkuvasti ääri rajoilla.

Ans Samama (2001) kirjoittaa kirjansa esipuheessa, että huono kehon asento ja lihasten vääränlainen käyttö aiheuttavat erilaisia ruumiillisia vaivoja ja että niitä voidaan ennaltaehkäistä ja jopa parantaa kehoa harjoittamalla. Täytyy olla tietoinen siitä, mitä lihaksia tulee käyttää ja mitä ei tule käyttää esimerkiksi esiintymistilanteissa. Esittelemäni menetelmät auttavat kukin omalla tavallaan lisäämään juuri tuota tietoisuutta omasta kehosta ja sen toiminnasta.

Ehkäpä tunnetuin mielen ja kehon yhdistävä menetelmä etenkin muusikoiden keskuudessa on Alexander-tekniikka. Menuhinin sanojen mukaan: ”Sen lisäksi, että Alexander-tekniikka auttaa parantamaan liikkeiden laatua soittamisessa, se voi myös parantaa musiikin tulkintaa. Jäykät hartiat tai kädet tulevat esteeksi kauniin äänen saavuttamisessa. Helpottamalla turhia jännityksiä kehossa Alexander-tekniikka mahdollistaa esiintymisen sujuvuuden ja elävyyden.” (Rickover 2006.)

Myös Feldenkrais-menetelmää käytetään kokonaisvaltaisena oppimiskeinona mm. esiintyvien taiteilijoiden parissa. Muusikko voi hyötyä Feldenkraisista

löytämällä tarkoituksenmukaisempia ja tehokkaampia toimintatapoja. Lisäksi menetelmä parantaa ryhtiä ja vapauttaa hengitystä sekä lisää tietoisuutta oman kehon toiminnasta (Suomen Feldenkraisyhdistys 2006).

Pilates-menetelmä on saavuttanut suosiota erityisesti tanssijoiden parissa sekä kuntoutusohjelmana. Harrastajien joukkoon on kuulunut monia kuuluisia tanssijoita ja esiintyviä taiteilijoita. (Dillmann 2002, 35 - 36). Pilates-menetelmän tavoitteena ovat mm. asentovirheiden korjaaminen, lihastasapainon parantaminen ja keskivartalon tuen lisääminen (Latey 2001, 9). Viulistien parissa pilates-harjoitteet auttoivat toispuoleisen soittoasennon tasapainottamisessa sekä helpottivat soiton aiheuttamia niska ja hartiakipuja (Bastman 2002).

3.4 Harjoittelu

Monet viulistien fyysiset vaivat johtuvat vääränlaisista harjoittelutottumuksista. Väsyneenä soittoasennon tai ryhdin miettiminen tuntuu turhalta, kun pelkän musiikin ja tekniikan yhdistäminen tuottaa pään vaivaa. Kiireisenä päivänä taas monen tunnin harjoitus täytyy soittaa ilman tarvittavia taukoja. Tingitään siis mieluummin harjoittelun laadusta ja turvallisuudesta kuin harjoitteluun kulutetusta ajasta. Lisäksi saatetaan hioa uskomattoman kauan haastavien teosten yksityiskohtia, joissa hienomotoriikka ja tekniikka joutuvat koetukselle.

Tuki- ja liikuntaelinvaivoja lisääviä harjoittelutapoja ovat muun muassa lämmittelyn puute, riittämättömät tauot, vaativien musiikillisten fraasien liiallinen toisto harjoittelussa sekä äkilliset muutokset harjoittelurutiinissa. (Robinson 2002, 27) Työni harjoittelu-osiossa on tietoa lämmittelyn ja taukojen tarkoituksesta ja merkityksestä sekä harjoittelun kuormittavuudesta.

3.5 Lihashuolto

Lihashuolto-osio koostuu lihaksia elvyttävistä ja palauttavista harjoitteista, jotka sopivat erityisen hyvin viulistille. Osiossa on myös ehdotus siitä millä tavalla

ylävartalon ja käsien lihakset voi lämmitellä soittoharjoitusta varten. Harjoitteiden ideana on, että ne on helppo toteuttaa harjoittelun yhteydessä.

Muusikot ajattelevat usein lämmittelyn olevan jokin soittoharjoitus, jonka he ovat tottuneet tekemään aloittaessaan soittamisen. On kuitenkin tärkeää lämmitellä jo ennen soittimen esiin ottamista. Pelkästään alle viiden minuutin käsien pyörittely ja heiluttelu parantaa verenkiertoa käsivarsissa ja käsissä. (Paull & Harrison 1997, 139). Työssäni esitetyt lämmittelyharjoitteet ovat helppoja ja yksinkertaisia. Ne vievät aikaa kolmesta neljään minuuttia ja valmistavat tarvittavat yläruumiin lihakset viulunsoiton harjoitteluun.

Venytysten tarkoituksena on pitää yllä nivelten liikkuvuutta ja lihasten pituutta sekä parantaa lihasten kykyä venyä revähtämättä. Harjoitellessa lihakset supistuvat ja kiristyvät, joten harjoituksen jälkeen on tärkeää palauttaa lihakset normaaliin olotilaansa venyttelemällä (Paull & Harrison 1997, 111). Viulunsoitossa ovat käytössä käsien lihasten lisäksi mm. yläselän lihakset ja rintakehän lihakset. Työssä esiteltyt venytykset käyvät läpi kyseiset lihakset ja toimivat näin elvyttäen ja palauttaen lihaksia soittoharjoittelun rasituksesta.

On toki tärkeää, että soittaja pitää huolta kunnostaan myös kokonaisvaltaisesti. Työni kuitenkin keskittyy ennen kaikkea lihashuoltoon viulunsoittajan näkökulmasta. En kokenut tarpeelliseksi esitellä työssä muihin lihaksiin kohdistuvia harjoituksia vaan ainoastaan kehottaa pitämään huolta myös muiden lihasten kunnosta ja liikkuvuudesta.

3.5.1 Lämmittelyharjoituksista

Jaan työssäni lihasharjoitteet lämmittelyliikkeisiin sekä venytyksiin. Lisäksi joukossa on muutamia hyödyllisiä lihaksia vahvistavia harjoituksia.

Monissa lähteissä kerrotaan lämmittelyn olevan tärkeä osa harjoittelurutiinia. Ohjeistuksena onkin yleensä lämmitellä käsiä pyörittäisin, heilautuksin, kevyin venytyksin ja ravisteluin. Halusin työssäni kuitenkin antaa hiukan yksityiskohtaisempia ohjeita nimenomaan viulunsoitossa rasittuvien yläraajojen

sekä selän ja rinnan lihaksien lämmittämiseen, koska toisille uudenlaisen harjoittelurutiinin kehittäminen on varmasti helpompaa tarkkojen ohjeiden avulla.

Käsien pyörykset ja heilutukset ovat tuttuja liikkeitä monilta aerobisilta liikuntatunneilta ja lisäävät nopeasti ja tehokkaasti verenkiertoa käsissä ja sormissa, mikä on oleellista soiton sujuvuuden ja mukavuuden kannalta. Kuvien avulla havainnollistetuista lämmittelyliikkeistä lavan ja rintakehän lihaksiin kohdistuva liike sekä selän rullaus ja kierto ovat tehokkaita rintarangan ja koko selkärangan liikkuvuutta lisäävinä harjoituksina sen lisäksi, että ne toimivat hyvin lämmittelyliikkeinä.

3.5.2 Vahvistavista harjoituksista ja venytyksistä

Vahvistaviksi liikkeiksi lihashuolto-osioon valitsin harjoitteita kaulan ja niskan sekä sormien lihaksille, joiden vahvistaminen ei ole itsestään selvää tavallisimpien liikuntamuotojen parissa. Kaulan ja niskan lihakset ovat vastavaikuttajalihaksia, joiden tasapaino saattaa häiriintyä viulunsoitossa, jos viulun pitäminen ei onnistu kaulan lihaksia jännittämättä. Niskan ja kaulan lihasten tasapuolinen vahvistaminen auttaa tasapainon säilyttämisessä ja tätä kautta optimaalisen soittoasennon rakentamisessa. Sormien lihaksia vahvistamalla on mahdollista lisätä ääreisverenkiertoa ja aineenvaihduntaa, lihasten kestävyyttä sekä lihastasapainoa kämmenissä. Tämä on tärkeää viulunsoitossa, jossa molempien käsien sormet joutuvat työskentelemään normaalia enemmän.

Myös venytyksiksi valitsin oppaaseen mahdollisimman yksinkertaisia ja tehokkaita liikkeitä, joiden suorittaminen on ilman lisävarusteita helppoa. Kyseiset liikkeet saattavat olla monelle kuntoilua tai liikuntaa harrastavalle viulistille jo entuudestaan tuttuja, mikä helpottaa liikkeiden oikeaoppista suorittamista. Ideana onkin ollut koota tehokkaiksi kokemani liikkeet yhdeksi kokonaisuudeksi, joka huoltaa monipuolisesti viulunsoitossa rasittuvat lihakset.

4 Opinnäytetyön lähteet

4.1 Musiikkilääketieteellinen lähdeaineisto

Muusikoiden työperäiset sairaudet ja rasitusvammat eivät ole uusi ilmiö, mutta toimintaa niiden hyväksi on ollut Suomessa vasta muutaman vuosikymmenen ajan. 1990-luvun lopulla alettiin järjestää kerran vuodessa Savonlinna Arts Medicine Symposiumeja ja lisäksi aiheeseen pureutuneita seminaareja on pidetty aiemminkin Kuhmon Kamarimusiikkijuhlien yhteydessä. Vuonna 2000 perustettiin Suomen musiikkilääketieteen yhdistys, joka on muusikoiden ja terveydenhuollon yhteinen foorumi muusikon terveyden edistämiseksi. (Suomen musiikkilääketieteen yhdistys 2006)

Huolimatta musiikkilääketieteellisestä toiminnasta Suomessa ei aiheeseen liittyvää kirjallisuutta löydy vielä juuri lainkaan suomen kielellä. Ans Samaman kirjoittama ”Vireästi musisoimaan” on julkaistu suomennettuna vuonna 2001 ja on oikeastaan ainoa puhtaasti muusikon fyysiseen hyvinvointiin keskittyvä suomenkielinen kirja. Lisäksi aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä on kirjoitettu sekä Sibelius-Akatemiassa että ammattikorkeakouluissa. Tutustuin Helsingistä löytyneisiin teoksiin työtä tehdessäni. Näistä erityisesti Tuula Remeksen vuonna 1998 kirjoittama työ ”Viulistin ja alttoviulistin hyvä soittoasento: synty ja ylläpito” syventyy viulistin hyvinvointiin ja tasapainoisen lihaskunnan ylläpitoon. Muita lukemiani töitä olivat Emma Vähälän ”Viulistien lihaskipuongelmia ja ASLAK-kuntoutus”, Pekka Kauppinen ”Orkesterimusikko ja liikunta”, Elina Lamminmäen fysioterapian näkökulmasta kirjoittama ”Muusikon tules & ergonomia –opintojakson arviointi” sekä Anne Susiluodon toimintaterapian näkökulmasta kirjoittama ”Jousisoittajien toimintaterapia”.

Englanninkielistä kirjallisuutta muusikoiden tuki- ja liikuntaelinvaivoista sekä niiden ennaltaehkäisystä ja hoidosta sen sijaan löytyy jonkin verran. Mielenkiintoinen teos on mm. Barbara Paullin ja Christine Harrisonin kirjoittama ”The Athletic Musician”, joka valmentaa muusikkoa elämään kuten urheilija. Paljon informaatiota sisältää myös Raoul Tubianan ja Peter C. Amadion kokoama ”Medical Problems of the Instrumentalist Musician”. Lisäksi muusikon

terveyteen liittyviä artikkeleja on julkaistu sekä lääketieteen että musiikin alan julkaisuissa.

Internetistä materiaalia muusikon terveydestä ja hyvinvoinnista löytyy suhteellisen paljon. Käytin joitakin sivuja apuna etsiessäni tietoa ja lisätäkseni ymmärtämystäni opinnäytetyön kirjoittamista ajatellen. Pyrin kuitenkin kirjoittamaan työtä lähinnä kirjalähteiden pohjalta, koska monet sivustoista ovat kaupallisia eivätkä täytä kriteerejä luotettavasta lähteestä. Sivustoja, joita voi kuitenkin olla mielenkiintoista selailla tai lukea tarkemmin ovat esimerkiksi Dr. Timothy Jamesonin ylläpitämä sivusto MusiciansHealth.com sekä Arizona Health Science Libraryn ylläpitämä sivusto Musicians' Medical Maladies.

4.2 Muu lähdeaineisto

Ymmärtääkseni paremmin tuki- ja liikuntaelimestön anatomiaa ja sitä kautta myös siihen liittyviä sairauksia, tutustuin tarvittavalta osin mm. Antti Hervosen (1998) kirjoittamaan Tuki- ja liikuntaelimestön anatomiaan. Myös Työterveyslaitoksen Rasitusvammaoppaasta (2003) löytyy tärkeää informaatiota viulisteillekin tutuista TULE-vaivoista.

Kehon ja mielen yhdistävistä menetelmistä on kirjoitettu paljon kirjallisuutta. Alexander-tekniikkaan tutustuin yksityistuntien lisäksi kuitenkin lähinnä internetistä löytyvän sivuston avulla, koska löysin useita mielenkiintoisia Alexander-tekniikan ja muusikoiden välistä suhdetta käsitteleviä artikkeleita www-dokumentista The Complete Guide to the Alexander Technique (Rickover 2006).

Feldenkrais-menetelmä on Suomessa tuntemattomampi tapa tutustua omaan kehoonsa kuin esimerkiksi Alexander-tekniikka ja Pilates-menetelmä. Siksi kirjallisuutta aiheesta on saatavilla hyvin vähän. Yleistä tietoa kuitenkin sain suomen Feldenkrais-yhdistyksen internet-sivustolta sekä muutamista internetistä löytyneistä koulutettujen feldenkrais-ohjaajien haastatteluista (Lahtinen 2004 ja Case 2004).

Pilates-menetelmän periaatteisiin ja historiaan tutustuin sekä Erika Dillmanin kirjoittaman oppaan ”Pieni pilateskirja” sekä Penelope Lateyn ”Modern Pilates” –oppaan avulla. Lisäksi luin Saara Bastmanin kirjoittaman opinnäytetyön ”Pilates-menetelmä: käytännön apukeinoja kehonhallintaan viulisteille”, jossa selvitetään tarkemmin, millä tavoin viulisti voi hyötyä Pilates-menetelmän tarjoamista eduista.

5 Pohdinta

Opinnäytetyöni ”Vaivaton viulisti” on mielestäni tarpeellinen opas viulistille, joka on kiinnostunut viulunsoiton ergonomiasta ja kehonsa hyvinvoinnista, mutta ei ehdi paneutumaan laajaan englanninkieliseen aihetta käsittelevään materiaaliin. Suomenkielinen kirjallisuus koskee yleisesti muusikoiden hyvinvointia, joten siitä viulistin on vaikea poimia riittävästi informaatiota.

Koen onnistuneeni tekemään hauskan näköisen työn, johon tutustuminen on helppoa ja yksinkertaista. Uskon, että olen osannut ilmaista lääketieteelliset asiat niin selkeästi, että lukijan on helppo ymmärtää työn sisältämä tieto ja soveltaa sitä vaikeuksista myös käytäntöön. Toivon, että informaatio on tästä huolimatta riittävän yksityiskohtaista antamaan vastauksia hieman tiedonjanoisempienkin viulistien ajatuksiin ja kysymyksiin.

Vaivaton viulisti -oppaan tekeminen on ollut mielenkiintoista, mutta myös haastavaa. Suomenkielisen lähdeaineiston vähäisyys osoittautui ehkäpä suurimmaksi hankaluudeksi, koska osittain hyvinkin lääketieteellisen aineiston kääntäminen englannin kielestä selkeälle suomen kielelle ei sujunut aina vaivattomasti. Englanninkielisten ja lääketieteellisten materiaalien ohella työn haastaviin osuuksiin kuului ehdottomasti lihasharjoitteiden valitseminen sekä niiden havainnollistaminen tekstein ja kuvin. Onneksi sain ohjaajaltani Jouko Heiskaselta paljon hyviä vinkkejä sekä tarkastus- ja kuvausapua lääketieteellisten ja lihashuoltoa koskevien sisältöjen teossa. Toki opasta voisi vielä kehittää laajemmaksi ja yksityiskohtaisemmaksi esimerkiksi soittoasennon ja viulistin vaivojen osalta. Myös lihasharjoitteiden osuutta voisi kasvattaa lisäämällä esimerkiksi lihaksia vahvistavien ja koko kehoa tukevien harjoitusten määrää, mutta johdantona viulunsoiton ergonomiaan opas toimii mielestäni hyvin.

Viulistin fyysisen ergonomian oppaan tekeminen on antanut minulle uusia näkökulmia ja ajatuksia viulunsoiton fyysisestä puolesta. Oli järkyttävää lukea tilastoja joiden mukaan ammattijousisoittajista yli puolet todella kärsii soittoon

liittyvistä kivuista ja muista fyysisistä vaivoista. Toisaalta tieto lisäsi motivaatiota laatia opasta, joka ehkä voisi omalla tavallaan raikastaa ja uudistaa vanhoja tottumuksia ja tapoja, jotka juuri johtavat elimistön häiriötilojen syntyyn. Voin ainakin todeta, että omat harjoittelutapani ovat kohentuneet huomasti ergonomisen tietoisuuden myötä. Uskonkin, että pystyn soveltamaan työn tekemisen aikana kertynyttä informaatiota tulevaisuudessa sekä omassa harjoittelussani että oppilaiden harjoittelun ja soiton ohjaamisessa.

Vaikka opinnäytetyöni esittelee useita viulunsoiton varjopuolia, en halua sen missään nimessä pelästyttävän viulisteja pois soittamisen parista vaan ainoastaan herättävän lukijansa kuuntelemaan omaa kehoaan sekä kohtelemaan ja hoivaamaan sitä armahtavaisesti fyysisesti haastavan viulunsoiton paineessa. On mielestäni hämmästyttävää, että soittaja voi välinpitämättömyydellään altistaa itsensä mitä ikävimmille kivuille ja oireille, jotka olisivat ennaltaehkäistävissä riittäväällä levolla sekä kärsivällisyydellä ja ymmärtäväsyydellä omaa kehoa ja sen toimintaa kohtaan.

Uskon, että sekä viulunsoiton että muiden instrumenttien soittamisen ergonomia on kasvavan mielenkiinnon kohteena tulevaisuudessa. Ehkäpä jonakin päivänä se osataan huomioida jo soiton alkeisopetuksessa, jolloin se kasvaisi yhdeksi osaksi soiton ja musiikin harrastamista. Edellisen ajatuksen toteutuminen vaatii tosin tulevilta soitonopettajilta sekä kiinnostusta ihmisen anatomiaa ja fysiologiaa kohtaan sekä tietoa ja rohkeutta uudistaa opetusta.

Toisaalta olisi oikeudenmukaista, että vastuuta muusikoiden hyvinvoinnista ei langettaisi ainoastaan musiikkipedagogien vastuulle vaan että Suomeen saataisiin lisää terveydenhuollon ammattilaisia työskentelemään muusikkojen ja musiikinopiskelijoiden parissa. Monissa ammattikorkeakouluissa järjestetään jo mm. Alexander-tekniikan ja kehonhuollon kursseja. Ehkäpä niitä jatkossa saadaan myös suurimpien musiikkiopistojen tai muiden muusikkoja kouluttavien ja työllistävien laitosten tarjontaan. Onhan urheilijoillakin jo omat lääkärintensä, hierojansa ja fysioterapeuttinsa, miksi ei muusikoilla olisi tulevaisuudessa omiaan? Ehkäpä musiikkilääketieteenyhdistyksen avaaman väylän avulla terveydenhuollon ammattilaisten ja muusikoiden välinen yhteistyö syvenee ja

näin saavutetaan uusia ulottuvuuksia muusikoiden terveydenhuollon ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Lähteet

Amadio, Peter C. & Tubiana, Raoul 2000. Medical Problems of the Instrumentalist Musician. London: Martin Dunitz.

Amadio, Peter C. 2003. Management of nerve compression syndrome in musicians. Hand clinics 19(2), 279-286.

Bastman, Saara 2003. Pilates-menetelmä: käytännön apukeinoja keuhonhallintaan viulisteille. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Opinnäytetyö.

Case, Linda 2004. The Feldenkrais Method and Music. FEFNA- Feldenkrais Educational Foundation of North America. Saatavilla www-muodossa: <<http://www.feldenkrais.com/method/rubinint.html>> 10.10.2006

Dillmann, Erika 2002. Pieni pilateskirja. Hämeenlinna: Karisto.

Gerstenmaier, Irma. Ergonomian määritelmä. Ergonomia-opintojakson luento. Stadia 3.11.2006.

Heiskanen, Jouko & Porander, Katarina. Muusikon tules & ergonomia – opintojakso 1.2.2005 – 12.4.2005. Sibelius-Akatemia, Helsinki.

Hervonen, Antti 1998. Tuki- ja liikuntaelimestön anatomia. Tampere: Kirjapaino Virtaset.

Hohenthal Auli. Alexander-tekniikan yksityistunnit elokuussa 2006.

Jameson, Timothy 2006. Musicians Health.com. Saatavilla www-muodossa: <<http://www.musicianshealth.com/>> 12.8.2006

Kauppinen, Pekka 1998. Orkesterimuusikko ja liikunta. Sibelius-Akatemia. Kirjallinen työ.

Ketola, Ritva, Viikari-Juntura, Eira, Malmivaara, Antti & Karppinen, Jaro 2003. Rasitusvammaopas- Yläraajan rasitussairaudet ja yläraajoihin kohdistuvan kuormituksen arviointi. Työterveyslaitos, Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki.

KUN – the Shoulder Rest 2005. Musicians' Health Section. Saatavilla www-muodossa: <<http://www.kunrest.com/health.htm>> 3.8.2005

Lahtinen, Titta 2004. Hyvää oloa Feldenkrais-menetelmästä. Akuutti. Saatavilla www-muodossa: <http://www.yle.fi/akuutti/arkisto2004/090304_d.htm> 10.10.2006

Lamminmäki, Elina 2005. Muusikon tules & ergonomia –opintojakson arviointi. Helsingin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Latey, Penelope 2001. Modern Pilates. Crows Nest: Allen & Unwin.

Lederman, Richard 2003. Neuromuscular and musculoskeletal problems in instrumental musicians. Muscle and nerve, May 2003, 549-561.

Merisalo, Tuula, Rinne, Marjo & Suurnäkki, Timo 2000. Terve selkä – selän omatoimisen huollon opas. UKK-Instituutti, Työturvallisuuskeskus.

Musicians' Medical Maladies. Arizona Health Science Library 2006. Saatavilla www-muodossa: <<http://www.ahsl.arizona.edu/about/ahslexhibits/musicianmedicalmaladies/>> 10.10.2006

Nemet, Mary 2004. Rest Assured, choosing the chin rest that best suits your needs. Strings Magazine no. 121. Saatavilla www-muodossa: <<http://www.stringsmagazine.com/issues/Strings121/yourinstrument.html>> 24.7.2006

Nijdam, Marc 2000. Stützenloses Spiel auf der Bratsche. Saatavilla www-muodossa: <<http://www.violavirtuoso.de/chinrest/stzeart.pdf>> 24.7.2006

Parry, C.B. Wynn 2003. Prevention of musicians' hand problems. *Hand clinics*, 19(2), 317-324.

Paull, Barbara & Harrison, Christine 1997. *The Athletic Musician*. Lanham, Maryland: Scarecrow Press.

Remes, Tuula 1998. *Viulistin ja alttoviulistin hyvä soittoasento: synty ja ylläpito*. Sibelius-Akatemia, Helsinki. Lopputyö.

Rickover, Robert 2006. *The complete guide to the Alexander Technique*. Alexander Technique of Nebraska and Toronto. Saatavilla *www-muodossa*: <<http://www.alexandertechnique.com/musicians.htm>> 3.8.2005

Robinson, Dan 2000. Preventing musculoskeletal injury (MSI) for musicians and dancers: a resource guide. National Library of Canada Cataloguing in Publication Data. Saatavilla *www-muodossa*: <<http://www.shape.bc.ca/resources/pdf/msi.pdf>> 25.8.2006

Samama, Ans 1998. *Vireästi musisoimaan*. Suom. A. Helasvuo. Jyväskylä: Gummerus.

Suomen Feldenkraisyhdistys ry 2006. Kotisivut. Saatavilla *www-muodossa*. <www.feldendraisyhdistys.fi> 10.10.2006

Suomen musiikkilääketieteen yhdistys 2006. Kotisivut. Saatavilla *www-muodossa*: <<http://www.musiikkilaaketiede.fi/muslaake/index.php>> 11.10.2006

Susiluoto, Anne 2001. *Jousisoittajien toimintaterapia – menetelmiä yläraajakipujen vähentämiseksi*. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Opinnäytetyö.

Tubiana, Raoul 2003. Musician's focal dystonia. *Hand clinics* 19(2), 303-308.

Ward, Richard 2005. Show of Support, Choosing a shoulder rest can be a tricky task. Strings Magazine, March 2005, No. 127. Saatavilla www-muodossa:
<http://www.stringsmagazine.com/issues/strings127/yourinstrument_127.html>
12.8.2006

Vähälä, Emma 2002. Viulistien lihaskipuongelmia ja ASLAK-kuntoutus. Sibelius-Akatemia. Opinnäytetyö.

Zaza, Christine 1998. Playing-related musculoskeletal disorders in musicians: a systematic review of incidence and prevalence. Association médicale canadienne, 158(8), 1019-1025.

STADIA

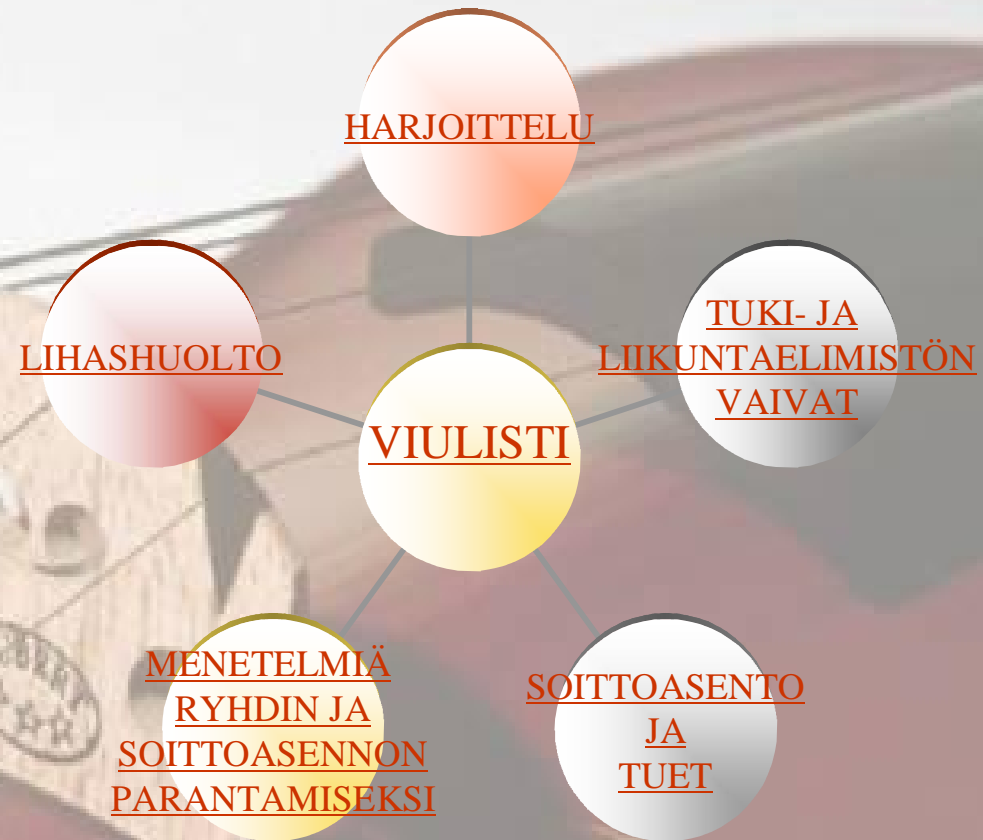
HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

VAIVATON VIULISTI

VIULISTIN FYYSISEN ERGONOMIAN OPAS

TUULI KNECKT

VAIVATON VIULISTI



LÄHDEAINEISTO

VAIVATON VIULISTI

Viulu on soittajalleen sekä fyysisesti että psyykkisesti haastava ja monipuolinen instrumentti. Soittimen hallinta vaatii hyvää hienomotoriikkaa ja koordinaatiota, joiden harjoittamiseen tarvitaan pitkäjänteisyyttä, motivaatiota ja ahkeraa harjoittelua. Taitavaa ja päämäärätietoista viulistia voikin hyvin verrata urheilijaan, joka harjoittelee intensiivisesti kehittääkseen suorituksensa jokaista osaluuetta kerta kerralta paremmaksi.

”Urheilija ei tervettä päivää näe!” on monille tuttu sanonta. Totuus kuitenkin on, että myös muusikoilla on tutkimusten mukaan jopa viisinkertainen määrä erilaisia tuki- ja liikuntaelimestön kipuja ja oireita verrattuna muiden alojen edustajiin. Siksi onkin tärkeää, että muusikko pitää huolta kehostaan. Toivon tämän oppaan innostavan sekä viulunsoiton ammattilaisia että harrastajia pitämään huolta itsestään soittajina. Onhan nimittäin niin, että parhainkaan viulu ei soi kipeän soittajan käsissä.

Opas sisältää viisi osiota, jotka sisältävät tietoa viulistin terveydestä.

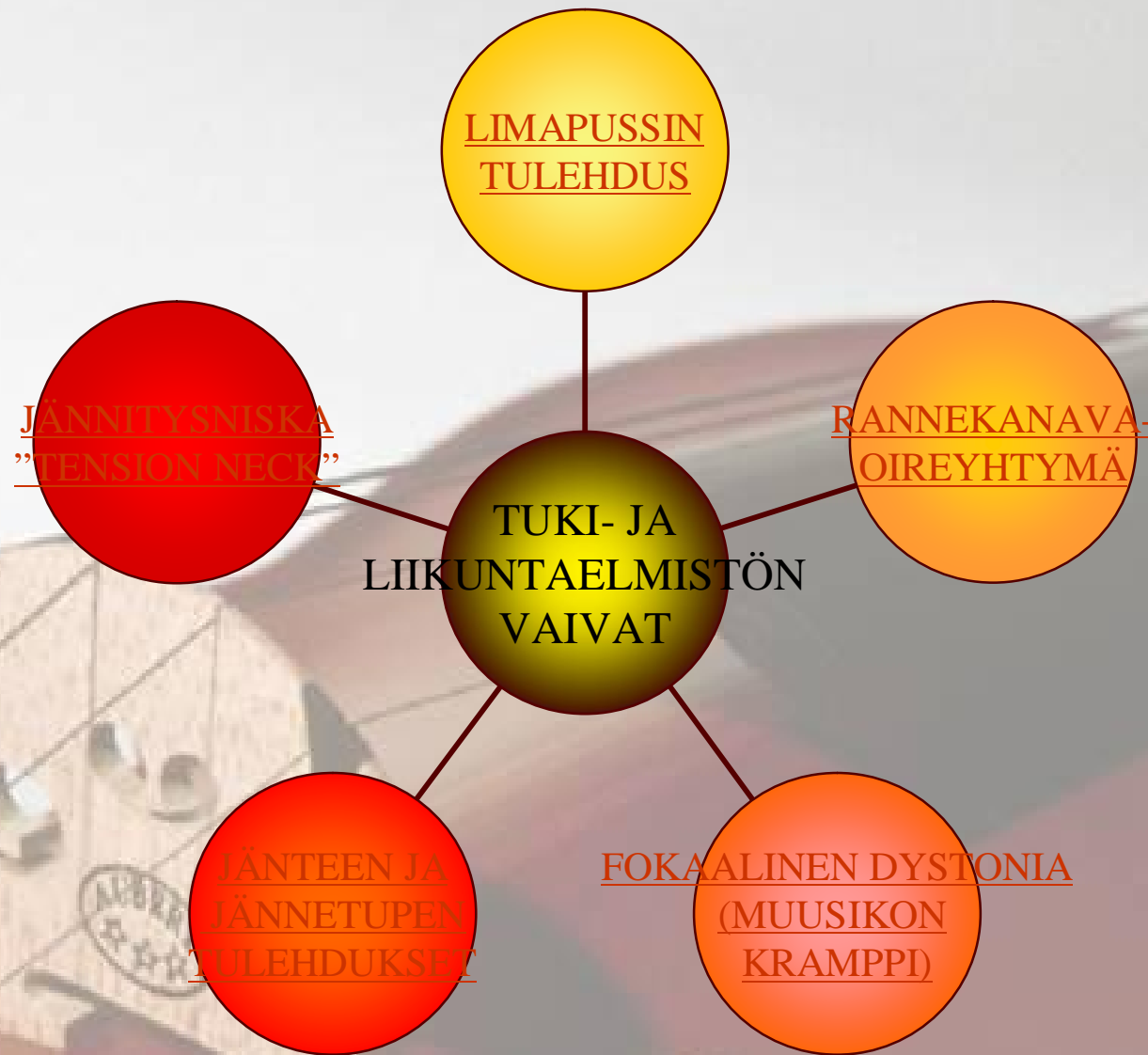
Tuki- ja liikuntaelimestön vaivat -osa tutustuttaa lukijan viulistin yleisimpiin TULE-vaivoihin esittelemällä niiden taudinkuvaa, oireita, diagnosointia, hoitoa sekä ennaltaehkäisyä.

Soittoasento ja tuet sisältää tietoa oikeaoppisesta ja ergonomisesta soittoasennosta sekä viulun tuista ja niiden valinnasta.

Menetelmiä ryhdin ja soittoasennon parantamiseksi esittelee pääpiirteittäin kolme kehon ja mielen yhdistävää menetelmää ja pohtii, miten viulisti voi hyötyä kyseisistä menetelmistä.

Harjoittelu –otsikon alta löytyy informaatiota oikeaoppisista harjoittelutavoista ja niiden merkityksestä.

Lihahuolto on pieni opas viulistin käyttämien ylävartalon lihasten huoltoon ja venyttelyyn.



LIMAPUSSIN TULEHDUS

- Mikä on limapussin tulehdus?
- Syitä sairauteen
- Hoito
- Ennaltaehkäisy
- Edellinen sivu
- Palaa alkuun

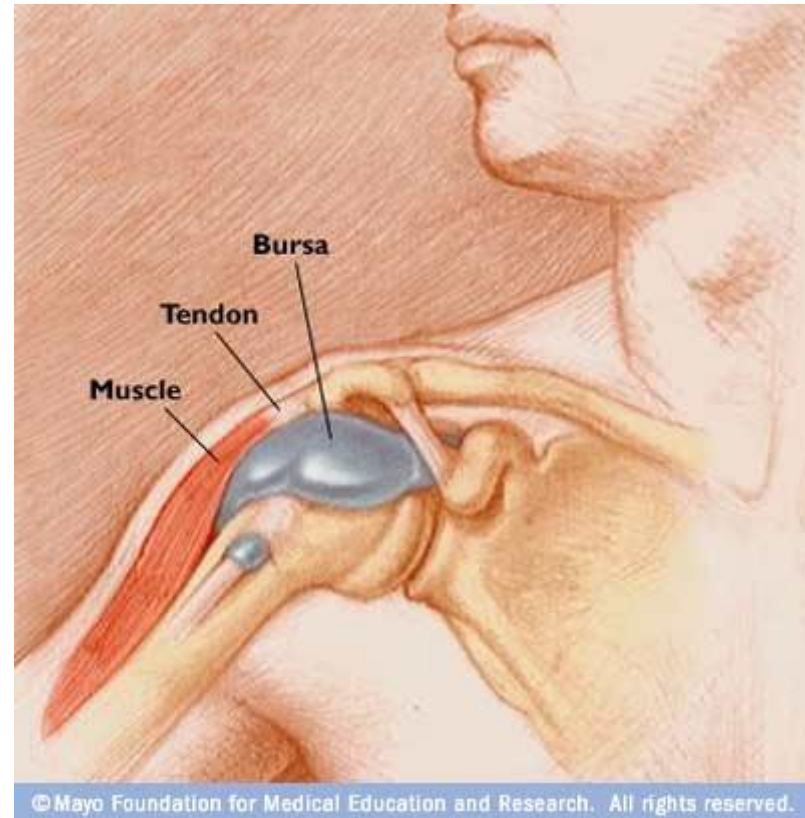
MIKÄ ON LIMAPUSSIN TULEHDUS?

Limapusseiksi (bursa) kutsutaan pieniä sidekudospusseja, jotka sisältävät kitkaa vähentävää nestettä. Limapussin tarkoituksena on suojata tuki- ja liikuntaelimiä, kuten luita ja jänteitä, vähentämällä niiden välistä hankausta ja painetta lihasten toimiessa. Limapusseja sijaitsee eri puolilla kehoamme.

Olkapään liikkuvuudesta vastaa olkanivel, jonka liikkeitä ohjaavat monet lihakset. Sekä yläselän, hartian, että rinnan lihakset työskentelevät käden liikkuesssa. Lisäksi olkaniveltä tukee neljän lihaksen ja jänteen muodostama kiertäjäkalvosin.

Olkapään monimutkaisen rakenteen vuoksi myös rakenteiden välistä kitkaa ehkäisevä limapussi altistuu kovalle rasitukselle. Samanlaisina toistuvat liikeradat, kuten viulistilla jousikäden liikkeet, saattavat aiheuttaa limapussiin ärtymisen tai tulehtumisen liiallisen rasituksen seurauksena. Tällöin limapussiin kertyy ylimääräistä nestettä, se ärtyy ja aiheuttaa arkuutta ja kipua tulehtuneelle alueelle.

[Edellinen sivu](#)
[Palaa alkuun](#)



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

LIMAPUSSIN TULEHDUKSEN OIREET JA DIAGNOOSI

Limapusseja on joka puolella kehoamme yhteensä n. 160 kappaletta. Mikä vain niistä voi ärtyä. Viulistilla erityisen voimakkaalle rasitukselle joutuvat kuitenkin limapussit, jotka sijaitsevat lapaluun alueella sekä olkapään etuosassa heti hartialihaksen alapuolella, jossa käsivarsi yhdistyy rintakehään.

Olkapäässä sijaitsevan limapussin tulehdus aiheuttaa yleensä hartian etu- ja sivuosiin jatkuvaa särkyä, joka pahenee usein öisin. Kivun lisäksi tulehtuneella alueella voi esiintyä jäykkyyttä sekä liikeratojen rajoittuneisuutta. Toisissa tapauksissa limapussin ylirasitusoireet voivat ilmetä ainoastaan lievänä alueen arkuutena ja ärsytyksenä, mutta toisaalta limapussiin syntynyt infektio voi johtaa myös kivuliaaseen turvotukseen ja nostaa jopa kuumeen.

Limapussin tulehduksen oireet voivat muistuttaa hyvinkin paljon muiden rasituksesta johtuvien tulehdusten oireita. Diagnoosia tehdessä lääkäri kartoittaa potilaan historiaa kyselemällä aiemmista nivel- ja rasitusvammoista sekä viimeaikaisista toiminnoista esimerkiksi soiton harjoittelun sekä urheilun parissa. Lisäksi hän tunnustelee ärtynyttä aluetta käsin. Jos lääkäriillä on syytä epäillä tilan aiheutuvan esimerkiksi poikkeamista luuston tilassa, niveltulehduksesta tai kihdistä, voi hän suorittaa myös tarkempia, kyseiset taudit poissulkevia, testejä.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

SYITÄ LIMAPUSSIN TULEHDUKSEEN

Useimmiten limapussin ärtymisen syynä on limapussin suojaaman lihaksen yksipuolinen ja liiallinen rasitus. Tavallisia syitä ovat myös mahdollinen aiempi vaurio, niveltulehdus, virus tai kihti. Alttiutta limapussin tulehdukselle nostaa limapussin tulehdus jonkin muun nivelen ympäristössä sekä esimerkiksi muillekin infektioille altistava kylmä sää.

Viulistilla limapussin tulehduksen yleisin syy on varmastikin intensiivinen ja yksipuolinen harjoittelu. Käsien staattinen kohoasento aiheuttaa herkästi lihasjännitystä ja jäykkyyttä olkapään rakenteisiin, jolloin myös limapussit altistuvat ylimääräiselle paineelle ja rasitukselle. Lisäksi puutteellinen lämmittely ja heikko fyysinen kunto voivat pahentaa harjoittelun kuormittavuutta ja lisätä riskiä limapussien tulehtumiseen tai ärtymiseen. Limapussin tulehdus voi olla yhteydessä myös muihin rasituksesta aiheutuviin vammoihin, joiden vuoksi paine tai rasitus nivelten ja lihasten ympäristössä kasvaa.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

LIMAPUSSIN TULEHDUKSEN HOITO

Limapussin tulehduksen hoidossa täytyy ärtynyt alue rauhoittaa riittävällä levolla. Lievät limapussin tulehdukset paranevat näin useimmiten yhdessä tai kahdessa viikossa. Levon parantavaa vaikutusta voi lisäksi tehostaa kylmähoidolla sekä tulehduskipulääkkeillä, jotka ovat avuksi kivun lievityksessä sekä tulehduksen ehkäisyssä. Hoitona voidaan käyttää myös kiputuntemuksiin perustuvaa liikeharjoittelua, jossa liikkeiden määrää tai kuormitusta lisätään hiljalleen, niin että ne eivät pääse aiheuttamaan kipua.

Tehokas hoitokeino pitkään jatkuneille limapussivaivoille on kortisonipistos, joka poistaa nopeasti alueella esiintyvät oireet. Pistos yhdistettynä rasittuneen alueen lihastasapainoa parantavaan harjoitusohjelmaan takaa useimmiten pitkäaikaisen paranemisen.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

LIMAPUSSIN TULEHDUKSEN ENNALTAEHKÄISY

Yksinkertaisin tapa ennaltaehkäistä limapussin tulehdus on välttää yksipuolista ja pitkäkestoista harjoittelua, jossa tietyt lihasryhmät altistuvat jatkuvalla rasitukselle. Riittävät tauot sekä harjoitusten monipuolisuus laskevat harjoittelun kuormittavuutta. On myös suositeltavaa ylläpitää hyvää lihastasapainoa sekä fyysistä kuntoa. Nämä nimittäin luovat pohjan optimaaliselle soittoasennolle ja ehkäisevät näin ylimääräistä lihasjännitystä. Ennen harjoittelua on myös hyvä lämmitellä ja venytellä huolella, koska hyvä liikkuvuus pienentää riskiä liikarasitukseen ja kudonvaurioihin. Harjoittelun jälkeen kevyet ja rauhalliset venytykset auttavat palauttamaan lihakset ja muut kudokset harjoittelun aiheuttamalta jännitykseltä ja rasitukselta.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

FOKAALINEN DYSTONIA (MUUSIKON KRAMPPI)

- [Mikä on fokaalinen dystonia](#)
- [Oireet ja diagnoosi](#)
- [Syitä](#)
- [Hoito](#)
- [Ennaltaehkäisy](#)

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

MIKÄ ON FOKAALINEN DYSTONIA?

Fokaalinen dystonia on lihasten hallintaa ohjaavan tahdonalaisen hermoston häiriötila. Tässä tilassa aivojen antama käsky ei välitykään tietyille lihaksille normaalisti, mikä vaikeuttaa tai jopa estää näiden lihasten toimintaa. Useimmiten dystonia vaikuttaa lihasryhmiin, jotka suorittavat pieniä eli hienomotorisia liikkeitä. Tyypillisiä alueita, joihin muusikon kramppi voi vaikuttaa ovat esimerkiksi kädet, kaula ja puhaltajilla kasvojen lihakset.

Viulisteilla fokaalinen dystonia (muusikon kramppi) tarkoittaa yleensä vasemman käden sormien tottelemattomuutta; Soittaessa yksi tai useampi sormi ei enää nousekaan otelaudalta vaan jää soittajan tahtomatta paikalleen ja estää näin soiton etenemisen. Laitettuaan viulun sivuun soittaja pystyy kuitenkin käyttämään kättään normaalisti.

[Edellinen sivu](#)
[Palaa alkuun](#)

FOKAALISEN DYSTONIAN OIREET JA DIAGNOOSI

Fokaalinen dystonia eli muusikoilla muusikon kramppi on yleensä kivuton tila. Sen ensimmäiset oireet liittyvätkin useimmiten sormien tottelemattomuuteen. Sormi ei esimerkiksi tahdo ojentua koukistusliikkeen jälkeen, minkä takia viulistin vasemman käden sormet pysähtyvät tahtomatta otelaudalle. Koska taudille on tyypillistä asteittainen eteneminen, on monissa tapauksissa mahdollista, että soittaja hakeutuu hoitoon vasta useita kuukausia tai vuosia esiintyneiden lievien oireiden pahetessa. Paranemisen kannalta olisi kuitenkin ensisijaisen tärkeää, että oireet huomioitaisiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Tautia diagnosoidessa lääkärin on suljettava pois muut sellaiset sairaudet, jotka voisivat mahdollisesti aiheuttaa vastaavanlaisia oireita kuin muusikon kramppi. Tällä menetelmällä dystonia voidaan diagnosoida ja täten aloittaa hoitotoimenpiteet.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

SYITÄ MUUSIKON KRAMPPIIN

Muusikon krampin puhkeamiseen ei tiedetä mitään yksittäistä syytä. Osatekijöitä sairastumisessa voivat olla mm. psyykkinen stressi, äkillinen harjoitus- tai esiintymismäärien lisääminen, radikaalit muutokset soittoasennossa tai esimerkiksi pitkän tauon jälkeen alkanut päättäväinen harjoittelu. Instrumentin vaihto, muutokset soittotekniikassa sekä fyysiset ominaisuudet ja niiden vastaiset soittoliikkeet altistavat myös osaltaan dystonialle. Lisäksi iän tuomat muutokset kehossa ja sen toiminnassa saattavat huomioimattomina edistää taudin syntymistä. Dystonian perimmäisenä syynä kuitenkin pidetään häiriötä keskushermoston sentraalisessa kontrollissa.

[Edellinen sivu](#)
[Palaa alkuun](#)

MUUSIKON KRAMPIN HOITO

Muusikon krampin hoitaminen alkaa usein soittoasentojen tarkastelulla ja on näin hyvinkin kokonaisvaltaista. Hoidon aikana soittajalle pyritään etsimään hänen omalle ruumiinrakenteelleen luonnollisimmat soittoasennot, joissa kuormitus jakautuu tasaisesti kaikkialle kehoon. Lisäksi harjoittelua pyritään monipuolistamaan niin, että lihasryhmiä käytettäisiin tasaisesti harjoittelun aikana. Hoito jatkuu pitkään ja usein muusikko joutuu jättämään harjoittelun kuukausiksi ja tämän jälkeen rakentaa soittokuntoa pikkuhiljaa edelleen kuukausien ajan.

Toipumiseen vaikuttaa hyvin paljon dystonian aste ja aika sekä diagnostinen viive. Lisäksi kuntoutuksessa on apua muusikon omasta aktiivisuudesta sekä joissain tapauksissa myös ruumiinrakenteesta sekä psykologisista ominaisuuksista.

[Edellinen sivu](#)
[Palaa alkuun](#)

MUUSIKON KRAMPIN ENNALTAEHKÄISY

Muusikon krampin ennaltaehkäisy voi katsoa alkavan jo varhaislapsuudesta. Monipuoliset harrastukset ja liikunta kehittävät lapsen lihaksistoa ja koordinaatiota, jolloin asennon rakentaminen ja aistiminen on alusta alkaen helpompaa. Myös lihastasapainon säilyttäminen on varmempaa, kun viulunsoiton rinnalla kulkee monipuolisesti muita harrastuksia ja liikuntaa.

Myöhemmin muusikon krampin ehkäisyssä auttavat suurelta osin samat asiat kuin muiden viulisteille tyypillisten sairauksien ennaltaehkäisyssä. Huolellinen lämmittely ja riittävä määrä taukoja sopivin väliajoin harjoiteltaessa ovat tärkeimpiä huomioitavia asioita. Lisäksi harjoittelun tulisi sisältää monipuolisesti erilaisia tekniikoita ja liikeratoja, etteivät tietyt lihasryhmät joutuisi työskentelemään harjoittelun aikana huomattavasti enemmän kuin toiset. Hyvä fyysinen kunto ja venyttelyn avulla saavutettava liikkuvuus luovat myös vastapainoa vaativalle soiton harjoittelulle. On siis tärkeää, että muusikko muistaa huolehtia hyvistä ja terveistä elämäntavoista yhtälailla kuin urheilija.

[Edellinen sivu](#)
[Palaa alkuun](#)

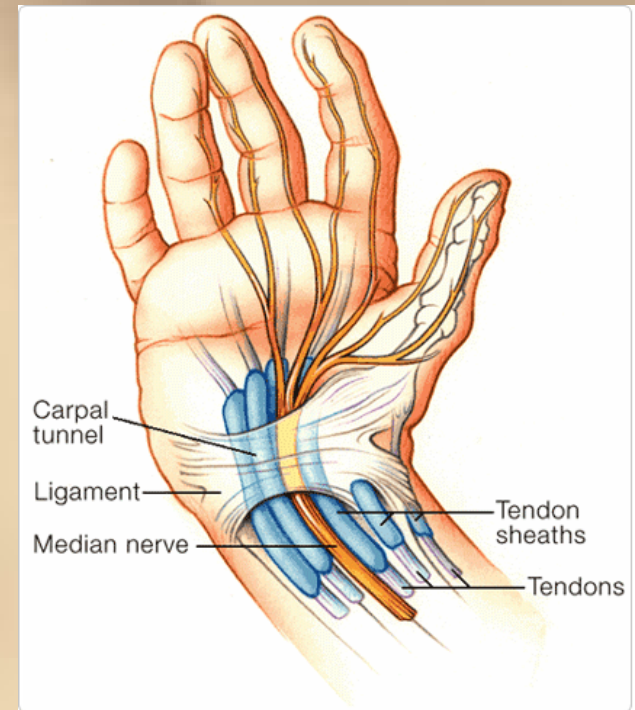
RANNEKANAVAOIREYHTYMÄ

- [Mikä on rannekanavaoireyhtymä](#)
- [Oireet](#)
- [Syitä](#)
- [Hoito](#)
- [Ennaltaehkäisy](#)

[Edellinen sivu](#)
[Palaa alkuun](#)

MIKÄ ON RANNEKANAVAOIREYHTYMÄ?

Rannekanavaoireyhtymä on hermostosairaus, joka aiheutuu mm. sormien lihaksia ja tuntoa ohjaavan keskihermon (median nerve) puristumisesta rannekanavassa. Rannekanava sijaitsee ranteen kämmenpuolella ja sitä rajaavat selkäpuolella ranteen luut ja kämmenpuolella poikittainen nivelside. Kanavassa kulkee keskihermon lisäksi sormien koukistajajänteet sekä verisuonia. Tunnelissa sijaitsevien rakenteiden laajentuessa esimerkiksi tulehdusten vuoksi, syntyy painetta myös keskihermon ympärille. Pinnettiin joutuvan keskihermon johtokyky heikkenee, mikä aiheuttaa mm. tuntohäiriöitä ja puutumista käden neljään ensimmäiseen sormeen, joihin hermo on yhteydessä.



[Edellinen sivu](#)
[Palaa alkuun](#)

RANNEKANAVAOIREYHTYMÄN OIREET JA DIAGNOOSI

Rannekanavaoireyhtymän tyypillisiä ensimmäisiä oireita ovat peukalon, etusormen, keskisormen ja nimettömän tuntohäiriöt; Sormet saattavat tuntua puutuneilta ja niitä pistelee. Ensimmäiset oireet ilmaantuvat usein öisin tai rasituksessa ja häviävät kättä ravistelemalla. Oireiden edetessä puutumisen ja väsymisen sekä kipua ja jopa kömpelyyttä alkavat mahdollisesti häiritä motoriikkaa, jolloin soitto muuttuu hankalammaksi ja käsi rasittuu hyvin lyhyessäkin ajassa. Hoitamattomana tauti voi aiheuttaa pysyviä hermostollisia vaurioita.

Tautia diagnosoidessa lääkäri testaa keskihermon tuntoa mahdollisimman huolellisesti, mikä tapahtuu erilaisia kosketus- ja värinäntunnon testejä suorittamalla. Rannekanavaoireyhtymän diagnosointiin on käytössä myös useita erilaisia kliinisiä testejä, joista käytetyimpiä ovat hermon koputteluun rannekanavan alueella perustuva Tinelin koe sekä Phalenin ranteiden fleksio-testi, jossa ranteita pidetään 90 asteen koukistuksessa minuutin ajan. Taudin diagnoosin tekemiseen suositellaan myös hermonjohtonopeuksien testaamista. Diagnoosi voidaan antaa esimerkiksi pelkkien taudin oireiden ja hermonjohtonopeuksien perusteella.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

SYITÄ RANNEKANAVAOIREYHTYMÄÄN

Rannekanavaoireyhtymä ei synny yksittäisen syyn seurauksena, vaan on useimmiten useiden tekijöiden summa. Muusikolla suurien harjoitusmäärien ja taudin yhteyttä ei kuitenkaan voida kieltää. Yhtenä syynä taudin puhkeamiseen pidetään staattista työskentelyä. Lisäksi jatkuvasti toistuvat ranteen ja käden keskiasennosta poikkeavat asennot sekä lihasten toiminta, kuten viulunsoitossa vasemman käden sormien vasaraliike, voivat johtaa rannekanavassa kulkevien jänneiden sidekudosten tulehtumiseen ja laajentumiseen, jolloin tila tunnelissa vähenee ja keskihermo joutuu puristuksiin. Muita sairauden puhkeamiseen liittyviä syitä voivat olla yksilölliset syyt kuten kanavan synnynnäinen ahtaus, B12-vitamiinin puute, raskaus, ylipaino, niska- tai selkävaivat sekä esimerkiksi nivelsairaudet ja diabetes.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

RANNEKANAVAOIREYHTYMÄN HOITO

Rannekanavaoireyhtymän oireiden hoitoon käytetään yleisesti venyttelyä sekä lepoa. Koko oireilevan yläraajan staattista tai toistuvaa rasitusta tulee välttää. Myös öisin käden asento olisi hyvä säilyttää neutraalina, minkä helpottamiseksi voidaan käyttää apuna esimerkiksi urheiluteippiä. Joissain tapauksissa pinnettä voidaan helpottaa myös kortikosteroidiruiskeella, joka vähentää jänteiden turvotusta ja täten tekee lisää tilaa pinteessä olevalle hermolle. Pahimmissa tapauksissa on mahdollista, että joudutaan turvautumaan kirurgiin, joka vapauttaa leikkauksella hermon pinteestä. Jos rannekanavaoireyhtymä havaitaan ajoissa ja hoidetaan asianmukaisesti, muusikko voi usein jatkaa täysipainoista harjoittelua hyvinkin pian hoidon aloittamisen jälkeen.

[Edellinen sivu](#)
[Palaa alkuun](#)

RANNEKANAVAOIREYHTYMÄN ENNALTAEHKÄISY

Paras tapa välttää rannekanavaoireyhtymä on rakentaa harjoittelu-aikataulu sellaiseksi, että se sisältää säännöllisin väliajoin riittävän pitkiä taukoja. Taukojen aikana on hyvä venytellä ja hieroa kevyesti työskentelemään joutuvia lihaksia ja tällä tavalla palauttaa niitä jatkuvasta rasituksesta.

Koska rannekanavaoireyhtymä esiintyy viulisteilla useimmiten vasemmassa kädessä, on soitossa syytä kiinnittää huomiota vasemman käden ja ranteen asentoihin. Luonnollisen ja rennon ranteen keskiasennon säilyttäminen soiton aikana on varmin tapa säästyä rannekanavan ahtaumalta. Esimerkiksi eri kielillä soittaessa koko käden asennon muuttaminen kyynärpäähjauksen avulla on tarpeellista, jotta ranne ei taitu sivusuunnassa pois keskiasennosta. Välttää tulisi myös viulisteille tyypillistä ranteen liiallista koukistamista tai luonnottoman suoraa asentoa, joka johtaa ylimääräiseen rasitukseen käden tukikudoksissa.

Napsauta kuvaa
nähdäksesi
kyynärpäähjauksen
vaikutuksen
ranteen asentoon



[Edellinen sivu](#)
[Palaa alkuun](#)



Ranteen liiallinen koukistaminen tai ojentaminen rasittaa rannetta. Näet ääriasentojen eron kuvaa napsauttamalla.

JÄNNE- JA JÄNNETUPENTULEHDUS

- [Mikä on jännetulehdus](#)
- [Oireet](#)
- [Syitä](#)
- [Hoito](#)
- [Ennaltaehkäisy](#)

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

MIKÄ ON JÄNNETULEHDUS?

Jänneet ovat lihaksiston apurakenteita, joiden tehtävänä on liittää lihakset luihin. Paikoissa, joissa jänne liikkuu suhteessa ympäröiviin rakenteisiin runsaasti, tarvitaan jännettä suojaava ja kitkaa vähentävää nestettä erittävä jännetuppi mahdollistamaan liike.

Jännetulehdus on yleisnimike tilalle, jossa tämä lihaksia luihin yhdistävä sidekudos tulehtuu rappeutuman tai rasituksen seurauksena. Tulehduksen aikana jänne paksuuntuu paikallisesti tai yleisesti ja aiheuttaa näin kipua ja painetta sitä ympäröiviin rakenteisiin. Joskus myös jänne ympärille saattaa syntyä tulehdusmuutoksia ja kiinnikkeitä. Pahimmissa tapauksissa jänne saattaa tulehduksen seurauksena katketa osittain tai kokonaan.

Jännetupentulehduksessa jännettä ympäröivä jännekalvo tai jännetuppi tulehtuu ja sen toiminta häiriintyy; Tulehtunut jännetuppi turpoaa ja estää jänneen kitkattoman liikkumisen sen sisällä.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

JÄNNE- JA JÄNNETUPENTULEHDUKSEN OIREET

Jännetulehdus aiheuttavaa tulehtuneelle alueelle kipua, arkuutta ja jäykkyyttä. Esimerkiksi kyynärpään alueen jännetulehdus aiheuttaa oireita olkavarren ulkosyrjälle, heti kyynärpään yläpuolelle. Oireet ilmenevät varsinkin olkavartta kiertäessä sekä esineisiin tarttuessa. Hartioiden seudulla oireet ovat usein vaikeita paikantaa ja saattavat esiintyä monin eri tavoin, usein sitoutumatta mihinkään tiettyyn liikkeeseen tai asentoon.

Jännetupentulehduksessa kipua ilmenee jänteen alueella. Lisäksi jänteen liike on rajoittunut tai täysin lukossa ja raaja tuntuu heikolta. Oireet ovat useimmiten pahimmat aamuisin ja helpottavat lihasaktiivisuuden myötä.

[Edellinen sivu](#)
[Palaa alkuun](#)

JÄNNE- JA JÄNNETUPENTULEHDUKSEN SYYT

Jännetulehdus ja jännetupentulehdus johtuvat useimmiten liiasta rasituksesta. Joskus ne voivat olla myös bakteerin aiheuttamia. Työskentely tai soittaminen olkavarret koholla kasvattaa riskiä sairastua jännerakenteisiin kohdistuviin tulehduksiin. Usein tulehduksissa on osatekijänä myös jänteeseen vaikuttavien lihasten väärinkäyttö, joka voi viulistilla johtua esimerkiksi heikosta soittotekniikasta, huonosta fyysisestä kunnosta tai harjoitteluun valmistavan lämmittelyn puutteesta.

[Edellinen sivu](#)
[Palaa alkuun](#)

JÄNNE- JA JÄNNETUPENTULEHDUKSEN HOITO

Yleisin hoitomenetelmä jännekudosten tulehduksissa on lepo ja tulehduskipulääkkeet tai –voiteet, joiden käyttö aloitetaan heti oireiden ilmaannuttua. Innokkaan soittajan on syytä tällaisessa hoidossa muistaa, että tulehduskipulääkkeet peittävät varsinaiset oireet, mutta eivät poista niitä. Ainoastaan riittävä lepo antaa kudoksille mahdollisuuden toipua tulehduksesta. Tulehduskipulääkkeiden voimalla harjoittelu johtaa tulehduksen pahenemiseen ja jopa pysyviin vaurioihin kudoksissa.

Jänneiden turvotusta ja kipua voidaan lievittää myös kylmähoidolla. Akuutin vaiheen ohituttua voidaan alueen verenkiertoa kiihdyttää myös lämpöhoidoilla, mutta liikaa lämpöä tulee kuitenkin välttää. Lisäksi tulehduksia voidaan hoitaa tehokkaasti mm. ultraäänellä sekä hieronnalla ja venyttelyllä. Kuntoutuksessa on pyrittävä jänteen normaaliin liikelaajuuteen, jotta paraneminen tapahtuisi tehokkaasti ja optimaalisesti aikaisemmalle tasolle. Jos tulehdukseen on osallisena huono soittoasento, on kuntoutuksessa kiinnitettävä huomiota myös asennon korjaamiseen tulehduskierteen välttämiseksi.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

JÄNNETULEHDUKSEN JA JÄNNETUPENTULEHDUKSEN ENNALTAEHKÄISY

Jänne- ja jännetupentulehduksen ennaltaehkäisyssä pätevät samat säännöt kuin muidenkin rasituksesta aiheutuvien kudoshäiriöiden ehkäisyyn.

Paras tapa välttää jänteiden ongelmat on siis harjoitella kunnollinen soittotekniikka ja lämmitellä aina asiaankuuluvalla tavalla ennen soittamista. On myös hyvä pitää huolta soitossa käytettävien lihasten yleiskunnosta, tasapainosta ja liikkuvuudesta. Soittaessa ennaltaehkäisyä helpottavat lukuisat pienet tauot, joilla voi mm. venytyksin helpottaa painetta, joka kohdistuu jänteisiin ja muihin tukikudoksiin.

[Edellinen sivu](#)
[Palaa alkuun](#)



JÄNNITYSNISKA ”TENSION NECK”

- [Mikä on jännitysniska?](#)
- [Oireet ja diagnoosi](#)
- [Syyt](#)
- [Hoito ja ennaltaehkäisy](#)

[Edellinen sivu](#)
[Palaa alkuun](#)

MIKÄ ON JÄNNITYSNISKA?

Jännitysniskaksi kutsutaan tilaa, jossa niskan ja hartioiden lihakset ovat jatkuvassa jännitystilassa. Jännitystila syntyy, kun kyseiset lihakset joutuvat tekemään pitkään staattista työtä esimerkiksi käsien kohoasennossa. Lopulta työskentelyvaiheen päätyttyä lihasten supistustila ei hellitäkään vaan jää pysyväksi. Tällöin lihasten aineenvaihdunta kuten hapen ja energian saanti häiriintyy, mikä aiheuttaa alueelle kipuja. Kivut puolestaan edelleen lisäävät lihasjännitystä, jolloin oireet ja taudin kierre pahenevat.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

JÄNNITYSNISKAN OIREET JA DIAGNOOSI



Jännitysniskan tavallisimmat oireet ovat kipu ja jännityksen tunne niskassa, hiusten rajassa, hartioissa ja lapojen seudulla. Kipu voi joskus lisäksi säteillä käsivarsiin ja rinnan alueelle. Oireisiin kuuluu myös huimaus keinuttavana tunteena sekä niskasta säteilevä päänsärky ja silmien väsyminen ja näön hämärtyminen. Pitkään kestänyt lihasjännitys pyrkii leviämään hartioiden ja niskan alueelta myös muihin lihasryhmiin. Joskus häiriöt heijastuvat myös hienomotoriikkaan kuten sormien toimintaan käsien kömpelyytenä. Oireille on tyypillistä, että niitä ei esiinny hyvin nukutun yön jälkeen, mutta työpäivän tai rasituksen myötä ne pahenevat.

Diagnoosia tehdessään lääkäri tutkii niskan, kaulan ja alaselän kiristävät lihakset sormin tunnustelemalla. Röntgenkuvia tai laboratoriotutkimuksia tarvitaan ainoastaan poikkeustapauksissa.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

SYITÄ JÄNNITYSNISKAAN

Tavallisin syy niskan, hartioiden ja yläselän lihasten jatkuvaan jännitystilaan on työskentely, joka vaatii kyseisiä lihaksia työskentelemään pitkiä aikoja tietyissä asennoissa. Tavallisin näistä asennoita on yläraajojen kohoasento ja siihen liittyvä lavan fiksaatiotyö. Lisäksi oireisiin voivat vaikuttaa mm. stressi, näkemisen vaikeus heikossa valaistuksessa, meluisa työympäristö sekä ryhtivirheet ja epäergonomiset asennot.

Viulistin soittoasento on kuin luotu jännitysniskan synnyttämiseksi. Käsiä joudutaan soiton aikana kannattamaan staattisessa kohoasennossa kehon etupuolella, jolloin hartiat helposti painuvat eteen ja alas. Niska on usein kiertynyt ja pää viety eteenpäin viulun paikallaan pitämiseksi ja nuottien luvun helpottamiseksi. Yläselän lihasten ollessa heikot tai epätasapainossa, lihakset jännittyvät ja kipeytyvät herkästi, mikä johtaa jatkuvaan jännitystilaan.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

JÄNNITYSNISKAN HOITO JA ENNALTAEHKÄISY

Jännitysniskan hoito perustuu lihasjännityksen laukaisemiseen. Tämä voi tapahtua eri tavoin esimerkiksi lämpöhoidoin tai hieronnan ja voimistelun avulla. Joissakin tapauksissa voidaan käyttää myös lihaskiintoutusta. Lämpöhoidon tarkoituksena on lievittää kipua ja rentouttaa sekä parantaa aineenvaihduntaa ja verenkiertoa alueen lihaksissa. Lämpöhoitona voidaan käyttää esimerkiksi lämpötyynyjä, kylpyä tai saunaa. Voimistelun avulla voidaan vuorostaan venyttää sekä samoin kuin lämpöhoidolla rentouttaa hartioita ja niskan seutua. Jos kivun syytä ei ole varmaa tietoa, on hyvä kokeilla ensihoidoksi kipeytyneelle alueelle kylmähoitoa. Jos kivun aiheuttaja nimittäin onkin tulehdus, pahentaa lämpöhoito sitä entisestään.

Jännitysniskaa voi ehkäistä oikeilla asennoilla ja harjoitustottumuksilla. Nuotteja lukiessa valoa ja etäisyyttä on oltava sopivasti, että päätä ei tarvitse kurkottaa eteenpäin. Lisäksi viulun tukien ollessa yksilölliset ja sopivan korkuiset, voidaan välttää niskan jännitystä, joka syntyy viulun paikallaan pitämisestä. Rintakehä on hyvä muistaa pitää avoimena, jotta hartiat eivät painu eteen. Tällöin myös ryhti pysyy hyvänä ja soittoasentoa tukevat keskivartalon ja yläselän lihakset voivat toimia optimaalisesti.

[Edellinen sivu](#)
[Palaa alkuun](#)



MENETELMIÄ RYHDIN JA SOITTOASENNON PARANTAMISEKSI

Viulistin ura ei ole haastava ainoastaan musiikillisesti vaan vaatii soittajalta myös hyvää hienomotoriikkaa, ergonomista soittoasentoa ja fyysistä kestävyyttä. Koska avuksi ei aina riitä opettajan neuvo rentoutumisesta, on apua lähdetty hakemaan erilaisista kehonhallintaa ja hyvinvointia lisäävistä metodeista. Alexandertekniikka ja Feldenkrais-metodi ovat hyviä esimerkkejä muusikoiden ja muiden esiintyvien taiteilijoiden suosimista keinoista selviytyä ammatin fyysisistä ja psyykkisistä haasteista. Myös muut rentoutumista ja mielen ja kehon yhteistyötä harjoittavat liikuntamuodot kuten jooga ja pilates ovat auttaneet monia viulisteja ja muusikoita jaksamaan ja voimaan hyvin.

[Alexander-tekniikka](#)

[Feldenkrais-menetelmä](#)

[Pilates-menetelmä](#)

[Edellinen sivu](#)

[Lähdeaineisto](#)

ALEXANDER-TEKNIikka

Periaatteet

Alexander-tekniikka ja muusikot

Miten viulisti hyötyy Alexander-tekniikasta

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

ALEXANDER-TEKNIIKAN PERIAATTEET

Alexander-tekniikka on mielen- ja kehonhallintaan keskittynyt tapa muokata ryhtiä ja liikkuvuutta. Sen tarkoituksena on auttaa löytämään taloudellinen ja luonnollinen, lapsille tyypillinen, tapa liikkua ja olla. Pyrkimyksenä on myös vapauttaa kehon jännitystiloja sekä parantaa lihasten tasapainoa ja koordinaatiota. Alexander-tekniikan perustana on hyvä selän, niskan ja pään suhde toisiinsa. Jos tämä suhde ei toimi, on kehossa ylimääräisiä jännitystiloja, jotka hankaloittavat muidenkin lihasten toimintaa ja liikkuvuutta. Alexander-tekniikassa periaatteena on, että kehoamme ohjaa oma mieleemme. Muuttamalla mielikuvaa tai ajattelua myös kehonkäyttö muuttuu.

[Edellinen sivu](#)
[Palaa alkuun](#)

ALEXANDER-TEKNIikka JA MUUSIKOT

Alexander-tekniikalla on vahvat juuret muusikkojen ja muiden esiintyvien taiteilijoiden parissa. Sen kautta löydetty lihastasapaino ja rentous eivät auta ainoastaan ehkäisemään rasitusvammoja vaan mahdollistavat myös säilyttämään luonnollisen rentouden, elävyyden ja kauniin soinnin esiintymistilanteissakin, joissa kehon- ja mielenhallinta on koetuksella. Opetusaineeksi Alexander-tekniikan ovat ottaneet mm. sellaiset koulut kuin The Juilliard School, Royal College of Music Lontoossa ja Torontossa sekä monet muut arvostetut korkeakoulut ympäri maailmaa.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

MITEN VIULISTI VOI HYÖTYÄ ALEXANDER-TEKNIIKASTA?

Parempi ryhti ja keskivartalonhallinta auttavat oikeanlaisen soittoasennon rakentamisessa

Alexander-tekniikan parissa opetellaan pois vuosien mittaan opituista tavoista ja maneeereista, jotka helposti hallitsevat liikkumistamme ja olemistamme. Tunneilla opetellaan mm. istumaan, seisomaan ja kävelemään niin, että pään, niskan ja selän suhde pysyy tasapainoisena. Kun edellä mainittu suhde säilyy, vältetään ylimääräisiä lihasjännityksiä, kiertoja ja yliojennuksia lihaksissa ja nivelissä. Jos soittoasento voidaan rakentaa tämän luonnollisen ja vapautuneen ryhdin varaan, säästytään ikäviltä niskan ja hartian seudun sekä selän vaivoilta, jotka viulisteilla usein johtuvat yksinkertaisesti liiasta jännittyneisyydestä, kiertyneistä asennoista sekä huonosta tai liioitellun hyvästä ryhdistä.

Voima, kestävyys ja liikkuvuus paranevat

Alexander-tekniikka pyrkii lihasten tasapainoon ja taloudelliseen käyttöön. Kun lihastyöhön kuluva energia ja lihasten jännittyneisyys minimoidaan, soitosta tulee kevyttä ja sulavaa. Työtä tekevät siis ainoastaan ne lihakset, joiden työtä vaaditaan liikkeen aikaansaamiseksi. Tällöin energiaa riittää paremmin itse soittamiseen, kun se ei kulu ylimääräiseen lihastyöhön ja jännitykseen.

Kehon ja mielen yhteistoiminta auttaa keskittymään musiikkiin itseensä

Yksi Alexander-tekniikan peruspilareista on keskittyminen. Tekniikassa opetellaan sulkemaan mielestä ylimääräiset ajatukset ja keskittymään ainoastaan asiaan, jota ollaan tekemässä. Kun keho on vapautunut ja mieli keskittynyt, moni tekninen asia saattaa toimia kuin itsestään ja tilaa jää mielikuvitukselle ja musiikin luonteen toteuttamiselle. Vapautuneisuus ja keskittyminen helpottavat myös esiintymistilanteissa, joissa ylimääräiset lihasjännitykset näkyvät jousen tärinänä tai esimerkiksi liikkeiden jäykkyytenä ja tätä kautta myös äänen kaventumisena.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

FELDENKRAIS-MENETELMÄ

Periaatteet

Feldenkrais-menetelmä ja viulisti

[Palaa alkuun](#)

FELDENKRAIS-MENETELMÄN PERIAATTEET

Feldenkrais-menetelmä on kehonhallintaan pohjautuva oppimismenetelmä, jossa tutkitaan oman vartalon toimintaa liikkeen avulla. Menetelmässä oppimisen lähtökohtina pidetään kehon ja sen toiminnan aistimista, havainnointia ja hahmottamista.

Menetelmän avainsana on tietoisuus. Tiedostamalla oman kehon toimintaa, voidaan totuttuja liike- ja toimintamalleja muokata helpommiksi ja kevyemmiksi.

Menetelmässä käytetään kahta toimintatapaa:

Ryhmätunnilla opettaja ohjaa tunnin kulkua sanallisesti. Hän seuraa oppilaiden liikkeitä ja poimii niistä aineksia tunnin kulkuun. Oppilaat ikään kuin tulkitsevat ohjaajan puhetta ja toimivat sen mukaan. Näin he oppivat tekemään, mitä ajattelevat ja toisaalta myös ajattelemaan, mitä tekevät.

Yksilötunnilla opettaja ohjaa oppilaan liikkeitä lähinnä käsillä, kosketuksen ja liikuttamisen avulla. Näin oppilas tuntee, kuinka hänen kehonsa sillä hetkellä toimii. Opettajan ohjatessa liikkeitä ja oppilaan havainnoidessa oman kehonsa toimintaa, on opettajalla mahdollisuus tarjota oppilaalle uusia, helpompia tapoja liikkua ja toimia.

Molempien toimintatapojen tarkoituksena on parantaa havainnointia ja tätä kautta oppimista oman itsensä ja kehonsa kautta.

FELDENKRAIS-MENETelmä JA VIULISTI

Feldenkrais-menetelmän tarkoituksena on oppia hahmottamaan ja tiedostamaan oman kehon toimintaa ja tätä kautta kehittää lihasten toimintaa ja kehontuntemusta. Viulunsoittajalle hyvä koordinaatio ja kehon hallinta ovat laadukkaan soiton lähtökohtia. Siksi menetelmä voikin omalla tavallaan helpottaa soittamista; Oman kehon tuntemus ja hallinta helpottavat viulunsoiton tekniikan oppimista sekä luonnollisen ja optimaalisen soittoasennon saavuttamista.

Feldenkrais-menetelmä tarjoaa mahdollisuuden tutustua omaan kehoon kokonaisvaltaisesti. Monilla viulisteilla on tapana keskittyä lähinnä käsiensä toimintaan. Pienet lihasryhmät, kuten sormien lihakset, tarvitsevat optimaaliseen toimintaansa kuitenkin myös isompien lihasten apua. Esimerkiksi sormet ovat yhteydessä nivelten, jänteiden ja lihasrakenteiden kautta aina rinnan ja selän rakenteisiin asti. Rinnan ja selän rakenteet taas tarvitsevat tuekseen keskivartalon rakenteet, joita kannattelee lantion ja tätä kautta myös jalkojen tuki- ja liikuntaelimistö. Feldenkrais-menetelmän avulla on mahdollista löytää soittotapa, jossa koko keho toimii kokonaisuutena ja tukee soitossa käytettävien lihasten työtä helpottamalla niiden työtaakkaa ja vapauttamalla niiden toimintaa.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

PILATES-MENETELMÄ

Mitä on Pilates?

Pilates-menetelmän
päämäärät ja periaatteet

Pilates-menetelmä ja viulisti

MITÄ ON PILATES?

Pilates-menetelmän tavoitteena on oppia yhdistämään mielen ja kehon toiminta kiinteäksi kokonaisuudeksi sekä korjata lihasten epätasapainoa, parantaa ryhtiä ja vahvistaa vartaloa.

Pilates-menetelmän kehittäjä Joseph Pilates (1880-1968) oli monipuolinen ja innokas kuntoilija. Kehittämässään kunto-ohjelmassa Pilates yhdistääkin piirteitä elämänsä aikana oppimistaan lajeista kuten voimistelusta, joogasta, taistelulajeista ja tanssista filosofisiin ajatuksiin kehon ja mielen yhteydestä.

Pilates-menetelmä koostuu lihasharjoituksista, jotka sekä vahvistavat että venyttävät tasapuolisesti koko kehon lihaksistoa. Kunto-ohjelman toteuttaminen vaatii tuloksia tuottaakseen sitoutumista, pitkä-jännitteisyyttä, keskittymiskykyä ja säännöllistä harjoittelua. Palkkana ahkerasta harjoittelusta Pilates uskoi menetelmänsä varustavan ihmisen sekä fyysisillä että henkisillä ominaisuuksilla, joita tarvitaan terveyden ja onnen saavuttamisessa. Pilates piti tärkeänä, että hyvän kunnon lisäksi huolehditaan terveistä elämäntavoista, kuten riittävästä unesta ja rentoutumisesta sekä muun muassa hyvästä ruokavaliosta. Menetelmän lähtökohtana oli siis kokonaisvaltainen hyvinvointi.

PILATES-MENETELMÄN PÄÄMÄÄRÄT JA PERIAATTEET

Pilatesin mukaan hänen menetelmänsä on kunto-ohjelma, jonka avulla on mahdollista löytää uudenlainen elinvoima, saattaa keho tasapainoon sekä saavuttaa rauhallinen olo sekä keholle että mielelle. Tavoitteena oli siis harjoitusten avulla vahvistaa lihaksia sekä parantaa aineenvaihduntaa, keskittymiskykyä sekä koordinaatiota. Lisäksi päämääränä oli väärin asentotottumuksien ja huonon hengitystekniikan korjaaminen sekä lihastasapainon saavuttaminen ja tätä kautta koko kehon ja mielen virkistäminen.

Pilates-menetelmän kokonaisvaltaisuus ja elinvoimaa antava vaikutus pohjautuu peruseriaatteisiin, joiden ymmärtäminen on menetelmän harjoittamisessa tärkeää. Lyhyesti nämä periaatteet ovat keskittyminen, kehonhallinta, täsmällisyys ja koordinaatio, keskivartalon tuki, säännöllinen harjoittelu ja oikea hengitystekniikka.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

PILATES-MENETELMÄ JA VIULISTI

Joseph Pilateksen menetelmä saavutti suosiota erityisesti tanssijoiden keskuudessa, koska se vahvisti ja notkeutti lihaksia kasvattamatta niitä liikaa. Menetelmä menestyi myös kuntoutusohjelmana, koska se mahdollisti liikunnan mutta ei rasittanut olemassa olevia vammoja.

Pilates-menetelmällä ei ole vahvoja juuria muusikkojen keskuudessa toisin kuin esimerkiksi Alexander-tekniikalla. Menetelmä voisi kuitenkin tarjota monia etuja viulisteille.

Pilates-menetelmän avulla on mahdollista korjata kehon epätasapainotiloja, joita viulisteille helposti syntyy toispuoleisen soittoasennon vaikutuksesta. Sekä pieniä että suuria lihaksia vahvistamalla menetelmä auttaa lihaksia toimimaan yhdessä sillä tavalla kuin ne on alun perin tarkoitettu toimimaan. Menetelmä edistää myös hyvän ryhdin rakentamisesta vahvistamalla ja venyttämällä keskivartalon tukilihaksia ja parantamalla tätä kautta selkärangan tukea ja asentoa. Viulistille hyvä keskivartalon tuki merkitsee mahdollisuutta käyttää käsiä ja ylävartaloa vapautuneemmin. Keskivartalon tuki helpottaa myös yläselän ja hartioiden rasitusta, joka syntyy soittoasennolle ominaisesta käsien kohoasennosta.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

SOITTOASENTO JA TUET



SOITTOASENTO

[Historiaa](#)

[Optimaalinen soittoasento](#)

VIULUN TUET

[Leukatuki](#)

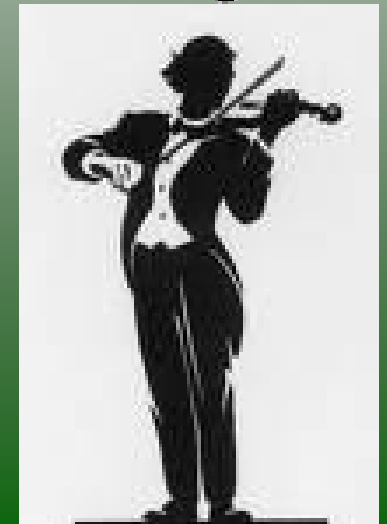
[Olkatuki](#)

SOITTOASENNON HISTORIAA

1700-luvulta peräisin olevat kuvat osoittavat, että modernin viulun edeltäjiä on soitettu alkuaan hyvin erilaisella tyyllillä kuin nykyään. Pääpiirteiltään erilaisia soittotyylejä oli kaksi. Joko viulu lepäsi soittajan käsivarrella (viola da braccia) tai sitä soitettiin kuten seltoa, pitämällä polvien välissä (viola da gamba).

Ensimmäisiä viuluja soitettiin pitämällä instrumenttia vasemman rinnan tai olan päällä kuitenkin niin, että viulun kaula osoitti maahan ja kyynärpää tukeutui kylkeen. Myöhemmin viulu siirtyi ylemmäs aina nykyiselle paikalleen soittajan kaulalle. Vaikka jälkimmäinen asento toi mahdollisesti hieman tukevuutta ja apua yläasemissa soittamiseen ja alaspäin suuntautuviin asemanvaihtoihin, on luultavaa, että soittaja joutui puristamaan viulua olkapään ja leuan väliin sen paikallaan pitämiseksi.

1800-luvulla soittoasento koki uudistuksia leuka- ja olkatuen kehittämisen myötä. Viulu siirtyi entistä lähemmäs soittajan kaulaa ja sen paikka vakiintui hartian/solisluun ja leukaperän väliin. 1900-luvulla soittoasento ei ole enää muuttunut radikaalisti, mutta monet kuuluisat viulistit ovat toki vaikuttaneet kirjoituksillaan ja opetuksensa kautta soittajien asentoihin ja asenteisiin.



[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

OPTIMAALINEN SOITTOASENTO

Optimaalinen soittoasento rakentuu vapautuneen ja hyvän ryhdin varaan. Lantio ja alaselkä ovat sekä seistessä että istuessa keskiasennossa ja yläselän lihakset toimivat tehokkaasti tukien näin yläraajojen rentoa työskentelyä.

Lantion ja selän keskiasento on jokaisella yksilöllinen. Periaatteena on, että keskivartalon lihakset tukevat selkärangan luonnollista kaarta. Seistessä polvet ja lonkat eivät yliojennu, jolloin myöskään selkä ei painu notkolle tai oikene luonnollista kaarta suuremmaksi. Istuessa molemmat jalat taas tukevat lattiaan, jolloin tasapaino säilyy ja paino jakautuu tasaisesti istuinluille.

Viulua soittaessa tulisi erityisesti myös huomioida, että selkäranka ei kierry viulun mukana vasemmalle tai vastaavasti jousikäden puolelle oikealle vaan että lantio ja rinta kohdistuvat samansuuntaisesti eteenpäin. Asennon avoimuus eli ainakin ajatuksen tasolla leveä selkä sekä tila kytkien ja olkavarsien välillä auttavat pitämään rinnan auki, jolloin hengitys vapautuu. Rinnan pysyessä avoimena myöskään hartiat eivät pääse työntymään käsien mukana eteen ja ylös vaan pysyvät luonnollisen ryhdin mukaisessa asennossa. Keskivartalon ja hartioiden tuen ollessa kohdallaan myös kasvojen, niskan ja kaulan lihasten on mahdollista pysyä rentoina.

Optimaalinen soittoasento ei missään tapauksessa tarkoita staattista asentoa, joka täytyy säilyttää koko soiton ajan, vaan sen tarkoituksena on helpottaa luonnollista musikaalista liikehdintää ja vapautunutta soittoa myös niissä tilanteissa, joissa viulunsoiton teknisyys ja haastavuus kasvattavat riskiä liialliseen lihasjännitykseen ja tätä kautta erilaisiin lihaksiin kohdistuviin rasitusvammoihin ja kiputiloihin.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

LEUKATUKI

[Leukatuen historiaa](#)

[Leukatuen tehtävä](#)

[Oikeanlaisen leukatuen valinta](#)

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

LEUKATUEN HISTORIAA

1800-luvulla siirryttiin musiikin tyyliin ja viulunsoitossa uuteen aikakauteen, joka vaati soittajalta vapautunutta vasemman käden käyttöä ja tätä myös tukevampaa otetta viulun pitämiseen.

Vastauksena tähän tarpeeseen brittiläinen viulisti Louis Spohr kehitti ensimmäisen leukatuen noin vuonna 1830. Tämä leukatuki sijoitettiin suoraan kieltenpitimen päälle ja viulu tuettiin leuankärjen avulla niin, että pää oli suoraan viuluun päin.

Myöhemmin 1900-luvulla leukatuen kehityttyä puisesta kieltenpitimien päälle kiinnitettävästä kappaleesta uudenaikaiseksi kieltenpitimen vasemmalle puolelle kiinnitettäväksi tueksi, se on vahvistanut asemansa viulistien keskuudessa. Leukatuen avulla saavutettu vakaus on myös osaltaan mahdollistanut vasemman käden vapaamman liikkuvuuden ja tätä modernin vasemman käden tekniikan synnyn.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

LEUKATUEN TEHTÄVÄ

Leukatuen ensisijainen tehtävä on auttaa pitämään viulu paikallaan silloinkin, kun vasen käsi vaihtaa asemaa viulun kaulalla. Nykyinen leukatuki sijoittuu usein kieltenpitimien sivulle, jolloin viulisti voi kevyesti pääätä kääntämällä ja niskan rentouttamalla tukea viulun paikalleen leukaperäänsä vasten. Viulun ei kuulu pysyä paikallaan kuin liimattuna vaan se saa elää jousen ja soittajan liikkeiden mukana. Leukatuen merkitys korostuu alaspäin eli kehosta poispäin suuntautuvissa asemanvaihdossa, joissa viulu helposti ilman tukea lähtee luisumaan pois paikaltaan liikkeen suuntaan.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

LEUKATUEN VALINTA

1800-luvulla, historiansa alkuaikoina, leukatuen valitsemisessa ei ollut muuta pohdittavaa kuin käyttääkö vai eikö käyttää tukea. Nykyään erilaisia malleja on markkinoilla kymmenittäin. Materiaalit vaihtelevat aina geelistä ja allergisoimattomasta muovista perinteisempään puuhun. Lisäksi tuet eroavat paljonkin sekä malliltaan, kooltaan että korkeudeltaan. Miten siis valita itselleen sopiva tuki?

[Soittoasennon merkitys](#)

[Leukatuen sopiva korkeus](#)

[Leukatuen kokeilu ja valinta](#)

[Edellinen sivu](#)
[Palaa alkuun](#)

SOITTOASENNON MERKITYS LEUKATUKEA VALITTAESSA

Soittoasento vaikuttaa merkittävästi tuen valintaan. Koska tuki voidaan sijoittaa joko kielenpitimen päälle tai sen vierelle vasemmalle puolelle, tulee tukea kokeiltaessa verrata viulun ja oman leuan keskinäistä sijoittumista. Myös leuan malli vaikuttaa siihen, mihin sijoittuva tuki antaa parhaan tuloksen viulun tukemiseen ja paikallaan pitämiseen.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

LEUKATUEN KORKEUS

Leukatuen korkeus määrittyy paljolti soittajan kaulan pituuden ja olkatuen korkeuden mukaan. Olkatuen avulla viulua voidaan nostaa lähemmäs leukaa, jolloin leukatuen tehtävänä on ainoastaan sovittaa viulu mukavasti leukaa vasten. Jos taas olkatuki on matala tai esimerkiksi ainoastaan solisluuhun tai olkaan kohdistuvaa painetta helpottava tyyny, voi leukatuen korkeudella löytää sopivan mitan olan ja kaulan välille.

Ergonomisesta näkökulmasta katsottuna pitkäkaulaisten soittajien ei kannattaisi nostaa viulua olkatuen avulla kovin kauas hartian korkeudesta. Tällöin soittaja nimittäin joutuu kannattamaan vastaavasti käsiään olkatuen korkeuden verran ylempänä, jolloin lihasjännitys olkapäiden ja hartioiden alueella lisääntyvät herkästi. Leukatuen korkeutta lisäämällä ei synny samaa vaikutusta vaan tällöin viulu sijoittuu paremmalle korkeudelle käsien vapautunutta ja mukavaa asentoa ja käyttöä ajatellen.

[Edellinen sivu](#)
[Palaa alkuun](#)

LEUKATUEN VALINTA JA KOKEILU

Tärkeintä leukatuen valinnassa on ehdottomasti tuen istuvuus ja mukavuus. Pään, niskan ja hartioiden täytyy pysyä soittoasennossakin vapaina ja jännittymättä. Olkatuen ja leukatuen yhteisvaikutuksesta viulun tulisi pysyä paikallaan ainoastaan soittajan kääntäessä päätä viulun suuntaan ja rentouttamalla niskaa nojaamalla kevyesti leukatukeen. Missään tapauksessa leukatuki ei saisi tuntua epämukavalta tai painaa kaulaa tai luuta vasten tuntuvasti. Leukatuki ei saa myöskään nostaa leukaa ylös niin, että niska jännittyy vaan leukatuen vaikutuksen tulisi nimenomaan syntyä siitä että tuki ja leukaperä sopivat toisilleen kuten palapelin palat.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

OLKATUKI



[Olkatuen historiaa](#)

[Olkatuen tehtävä](#)

[Oikeanlaisen olkatuen valinta](#)

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

OLKATUEN HISTORIAA



Olkatuen idean on ensimmäisen kerran esitellyt Pierre Baillot vuonna 1834 kirjassaan "L'art du violon". Hän kirjoitti tuolloin, että tilan viulun ja hartian välissä voi täyttää tyynyn tai taitellun pyyhkeen avulla, jolloin viulua ei tarvitse kannattaa vasemmalla kädellä soiton aikana. Tämän jälkeen aina pitkälle 1900-luvulle saakka monet kuuluisat viulistit ovat soittoasennosta kirjoittaessaan ehdottaneet käyttämään pientä tyynyä viulun ja kehon välistä painetta helpottamaan.

Olkatuen käytön yleistyessä kehitettiin myös monipuolisempia tukia, jotka täyttivät entistä tehokkaammin tilan leuan alle asetetun viulun ja hartian välissä. 1980-luvulla tuli yleisille markkinoille myös malli, jonka korkeutta ja kallistuskulmaa pystyi säätämään yksilölliseen tarpeeseen sopivaksi.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

OLKATUEN TEHTÄVÄ



Olkatuen tarkoitus on tarjota pehmeä ja olkapään muotoja mukaileva kontakti viulun ja hartian välille. Samanaikaisesti tuki myös nostaa viulua lähemmäs leukaa, jolloin viulun asettaminen onnistuu pitkäkaulaiseltakin soittajalta päätä kääntämällä ja niskaa rentouttamalla.

Sopiva materiaali tarjoaa pitoa, joka estää viulua luisumasta alaspäin. Viulun lakattu puupinta on vaatetta vasten hyvinkin liukas. Jos soittaja pelkää viulun luisuvan hartialta, jännittyvät niskan ja hartian lihakset helposti reaktiona viulun paikallaan pitämiseksi. Sen sijaan viulun pysyessä kevyesti paikallaan, on myös soittoasento ja ryhti helpompi pitää rentona ja luontevana.

Olkatuen yhtenä etuna voi myös nähdä sen, että sen kiinnittyessä viulun sarjaan soittimen pohja jää vapaaksi ja resonoi paremmin soiton mukana.

[Edellinen sivu](#)
[Palaa alkuun](#)

OIKEANLAISEN OLKATUEN VALINTA

Erilaisten olkatukien valikoima on nykyään laaja. Eri kokoisten tyynyjen ja pehmusteiden lisäksi tarjolla on niin sanottuja proteesityyppisiä olkatukia, joiden korkeutta ja kulmaa on helppo säätää. Joitakin tukia on myös mahdollista taivuttaa oman kehon muotoa mukailevaksi.

Tärkeintä olkatuen valinnassa on tietysti, samoin kuin leukatukea sovitettaessa, tuen istuvuus, mukavuus ja tarkoituksenmukaisuus. Tuen tulisi olla yhdessä leukatuen kanssa korkeudeltaan kaulan pituutta vastaava. Liian korkea olkatuki kääntää viulistin leuan ylös, jolloin niskan ja kaulan lihakset jännittyvät ja jäykistyvät. Liian matala tuki taas aiheuttaa helposti kaulan lihaksiin tarttumarefleksin viulun paikallaan pitämiseksi. On siis mahdollista, että lyhytkaulaiselle viulistille riittää matala tyyny kehon ja viulun välisen paineen helpottamiseksi. Pitkäkaulaisen kannattaa harkita, millainen leukatuen ja olkatuen yhdistelmä on juuri hänen fysiikalleen sopiva. Korkean leukatuen ja matalan olkatuen yhdistelmä ei nosta viulua tarpeettomasti ylös päin, jolloin myöskään jousikättä ei jouduta kannattamaan korkeammalla kuin oman hartian tasolla.

Pienten lasten tukia valittaessa on erityisen tärkeää varmistaa, että tuet ovat riittävän pehmeät ja mukavat. Proteesityyppinen olkatuki on usein lapselle turhan korkea ja kova. Useimmiten sopiva vaahtomuovin palanen onkin parhaiten muovailtavissa lapsen olkapäälle sopivaksi tueksi.

HARJOITTELU

Monet viulistien vaivoista johtuvat soittamisesta

aiheutuneesta liiasta rasituksesta sekä

puutteellisista harjoitustekniikoista. Tärkeintä

vammojen ja vaivojen ehkäisyssä onkin niiden

riskin ymmärtäminen ja sen minimoiminen.

Järkevällä tavalla harjoittelemalla on mahdollista

parantaa sekä harjoituksen että tuloksien laatua,

lisätä fyysistä hyvinvointia ja lisäksi suojella

itseään ikäviltä ja yllättäviltä vammoilta ja

säryiltä.

Lämmittely

Tauot

Harjoittelun
kuormittavuus

Edellinen sivu

Lähdeaineisto

LÄMMITTELY

Yksi suurimmista riskitekijöistä rasitusvammojen synnyssä on puutteellinen lämmittely ennen soiton aloittamista. Olisi tärkeää kehittää itselleen lämmittelyrutiini, joka tuntuu mukavalta ja jonka voi helposti toistaa aina harjoittelemaan ryhtyessä. Oikeastaan viulistit voisi verrata harjoitustaan hyvinkin urheilijan valmentautumiseen, koska soittaminen on musiikillisten yksityiskohtien hiomisen lisäksi lihasten ja fysiikan harjoittamista. Voimankäytön ei ole tietystikään tarkoitus vastata urheilijan tasoa, mutta suoritettujen toistojen määrä yksittäisillä lihaksilla on usein valtava. Lisäksi liikkeet ovat usein hyvinkin yksipuolisia ja tiettyjä pieniä lihasryhmiä kuormittavia. Urheilijat ja kuntoilijat ovat suurimmaksi osaksi hyvinkin tietoisia lämmittelyn ja lihasten palauttamisen tärkeydestä, mutta monilta muusikoilta tämä asia jää helposti huomioimatta.

Lämmittelyn tarkoituksena on aktivoida verenkiertoa sekä valmistaa fyysisesti soitossa tarvittavia lihaksia ja niveliä työhön. Hitaat ja laajoja liikkeitä sisältävät hellävaraiset harjoitukset sopivat hyvin soittimen kanssa tehdyiksi harjoituksiksi. Esimerkiksi pitkät ja hitaat hyvällä tekniikalla toteutetut jousenvedot sekä vasemman käden rentouttamis- ja liikkuvuusharjoitukset ohjaavat verenkiertoa sopivasti niille alueille ja niille lihaksille, jotka tekevät töitä soittaessa.

Viulunsoitossa kovalle rasitukselle joutuu oikeastaan lähes koko yläruumis, minkä takia lämmittelyä olisi hyvä monipuolistaa rauhallisten tekniikka- ja ääniharjoitusten lisäksi ilman soitinta tehtävillä harjoitteilla. Koska viulua kannateltaessa ja soittaessa työssä ovat käsivarret ja hartiat, myös näiden liikkeitä ohjaavat lihakset kuten yläselän ja rinnan lihasryhmät ovat työssä. Siksi sopivaa lihashuoltoa ovat sellaiset liikkeet, jotka saavat myös nämä laajemmat lihasryhmät heräämään ja valmistautumaan työhön.

[Edellinen sivu](#)
[Palaa alkuun](#)

[Lämmittelyliikkeitä](#)

TAUOT

Toinen yleisimmistä puutteista viulistien harjoittelussa on riittävä tauottaminen. Kaikenlainen fyysinen harjoittelu perustuu lihasten kuormittamiseen. Jos haluaa soittonsa kehittyvän, täytyy kehoa ja lihaksia opettaa toimimaan paremmin ja paremmin, yli edellisen kerran tason. Tämä menetelmä toimii ainoastaan, jos lihakset saavat harjoitusten välillä riittävästi lepoa. Ilman lepoa lihakset uupuvat ja tällöin harjoitukset alkavat kuormittaa niveliä ja muita tukielimistön pehmeitä kudoksia, mikä johtaa helposti vammoihin. Myös harjoituksen tehokkuuden ja keskittymiskyvyn kannalta riittävät tauot ovat hyväksi ja tekevät harjoittelusta tarkoituksenmukaisempaa ja laadukkaampaa.

Perussääntönä voisi pitää sitä, että soittaa kannattaa kerralla vain niin kauan kuin jaksaa keskittyä. Esimerkiksi jokaista 25 minuuttia kohden olisi hyvä pitää noin viisi minuuttia taukoa. Tauon pituuden pitäisi olla aina suhteessa harjoittelun pituuteen; mitä pidempi harjoitusaika sitä pidempi tauko.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

HARJOITTELUN KUORMITTAVUUS

Päivittäinen harjoittelu olisi hyvä rakentaa erilaisista tekniikoista ja musiikkityyleistä. Jos harjoitetaan ainoastaan yhtä kappaletta tai tekniikkaa pitkiä aikoja, kasvaa toistojen määrä ja tiettyjen lihasten rasitus, suuremmaksi kuin monipuolista ohjelmistoa harjoittaessa. Tällainen harjoittelu johtaa helpommin liikarasiinukseen ja uupumukseen. Lisäksi lihakset tarvitsevat kehittyäkseen palautumista, joten ahkera yksittäisen asian harjoittaminen ei pitkällä aikavälillä anna tilaa lihaksen toipumiselle ja tätä kautta kehitykselle.

Harjoittelumäärien tai tekniikoiden yhtäkkiäinen muuttaminen kasvattaa myös liikarasiinuksen riskiä. Sen sijaan, että nostaa harjoittelumäärää kerralla, olisi syytä antaa keholle aikaa totuttautua uuteen ja nostaa harjoittelumääriä hiljalleen suuremmiksi. Tällainen asteittainen muutos antaa keholle aikaa totuttautua rasitukseen ja myös muusikon on tällöin helpompi seurata kehonsa reaktiota ja rajoja.

[Edellinen sivu](#)
[Palaa alkuun](#)

LIHASHUOLTO

Lämmittely

Venytyksiä ja vahvistavia harjoituksia

Niska ja kaula

Yläselkä ja hartiat

Rintakehä

Kädet

MUISTA LIIKKEITÄ TEHDESSÄSI, ETTÄ OLET ITSE VASTUUSSA HARJOITUKSEN TURVALLISUUDESTA. JOS JOKIN LIIKE EI TUNNU HYVÄLTÄ, JÄTÄ SE TEKEMÄTTÄ. HARJOITUKSIA EI TULE MYÖSKÄÄN TEHDÄ ILMAN LÄÄKÄRIN TAI FYSIOTERAPEUTIN OHJEISTUSTA, JOS SINULLA ON KIPUJA TAI RASITUSVAMMOJA TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖSSÄ.

LÄMMITTELY

Lämmittelyn tarkoituksena on parantaa verenkiertoa lihaksissa, jotka joutuvat työskentelemään harjoittelun aikana. Lämmittelyn jälkeen olon tulisi olla energinen ja keskittynyt, ei uupunut tai hengästynyt.

Koko kehon verenkiertoa parantaa muutaman minuutin kävely, hölkkä, hyppely tai esimerkiksi portaiden kiipeäminen. Ennen viulun esiin ottamista on hyvä lämmittää erikseen vielä ylävartalon, kuten rinnan, selän, niskan ja käsien lihaksia.

Hyviä lihaksia lämmittäviä harjoituksia ovat erilaiset käsien heilutukset, pyöriytykset, ravistelut ja kevyet venytykset. Lämmittelyssä on syytä huomata, että venytysten tulee olla asteeltaan hyvin kevyitä ja kestoaltaan 5-10 sekuntia. Pitkät ja voimakkaat venytykset vievät lihakselta toimintakykyä ja lisäävät rasitusta harjoittelun aikana.

[Lämmittelyliikkeitä](#)

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

LÄMMITTELYLIIKKEITÄ

1. Käsien pyöräytykset

Anna käsien roikkua aluksi rennosti sivuilla. Nosta kädet ojennettuina etukautta ylös, kunnes sormet osoittavat kattoon. Palauta kädet alas takakautta mahdollisimman laajalla liikkeellä. Toista 10 kertaa. Vaihda suuntaa.

2. Käsien nostot

Nosta kädet sivukautta ylös ja kurota sormilla kattoa kohti. Palauta samaa reittiä alas. Toista 10 kertaa.

3. Olan kohautukset [\(Katso kuva\)](#)

Aloita liike rentouttamalla hartiat. Nosta hartiat niin ylös kuin mahdollista ja pudota takaisin alas. Toista 10 kertaa.

4. Liike lavan- ja rintakehän lihaksille [\(Katso kuva\)](#)

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Pyöristä yläselkää ja vie kädet koukussa ylävartalon eteen, kyynärpäät mahdollisimman lähelle toisiaan. Tämän jälkeen suorista selkä ja vie kädet, olkavarret 90 asteen kulmassa vartalosta taakse niin, että tunnet lapaluiden lähenevän toisiaan. Toista 10 kertaa.

5. Selän kierto ja pyöristys halausotteessa [\(Katso kuva\)](#)

A) Kierrä kädet vartaloasi ympärille aivan kuin halaisit itseäsi. Pidä polvet hieman koukussa ja lantio aivan paikallaan. Tämän jälkeen kierrä ylävartaloa puolelta toiselle lantion pysyessä paikallaan. Toista 10 kertaa.

B) Pidä kädet edelleen halausotteessa ja jätä ylävartalo keskelle. Tämän jälkeen lähde pyöristämään yläselkää niin, että kyynärpäät lähenevät napaa. Palaa alkuasentoon. Toista 10 kertaa.

6. Ranteet ja sormet

Ravistele käsiä ja purista kädet muutaman kerran nyrkkiin ja ojenna sormet niin leveälle auki kuin mahdollista.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

LÄMMITTELYLIIKKEITÄ

Näet liikkeen vaiheet napsauttamalla kuvaa!



Olan kohautukset



Liike lavan ja rintakehän lihaksille

[Palaa takaisin ohjeisiin](#)

LÄMMITTELYLIIKKEITÄ

Näet liikkeen vaiheet napsauttamalla kuvaa!



Selän kierto



Selän pyöristys

[Palaa takaisin ohjeisiin](#)

HARJOITUKSIA JA VENYTYKSIÄ KÄSILLE

Sormien lähennys ja loitonnuus –harjoitus (Toista molemmilla käsillä)

1. Ojenna sormet suoraksi ja purista niitä yhteen. Ranne on keskiasennossa.
2. Levitä sormet niin leveälle toisistaan kuin mahdollista ja säilytä asento muutamien sekuntien ajan.
3. Toista harjoitus muutamia kertoja.



Näet liikkeiden vaiheet
napsauttamalla kuvia!

Sormien ojennus ja koukistus –harjoitus (Toista molemmilla käsillä)

1. Ojenna sormet suoriksi.
2. Koukista sormet keskimmäisen nivelen kohdalta, mutta pidä rystyset alhaalla. Pidä asento yllä muutamien sekuntien ajan.
3. Toista harjoitus muutamia kertoja.



[Lisää harjoituksia](#)

HARJOITUKSIA JA VENYTYKSIÄ KÄSILLE

Kyynärvarren lihasten venytykset

(Toista molemmilla käsillä)

A) Sormien ja ranteen koukistajalihakset

1. Istu pöydälle tai tuolille ja aseta kämmen istuma-alustaa vasten siten, että sormet osoittavat suoraan eteenpäin.
2. Ojenna käsi suoraksi ja nojaa sillä kevyesti tasoa vasten.
3. Venytys tuntuu käsivarsien sisäpuolella ja tehostuu kättä taaksepäin siirtämällä.

B) Sormien ja ranteen ojentajalihakset

1. Istu edelleen paikallasi, mutta käännä kämmen nyt osoittamaan kattoa kohden.
2. Ojenna käsi ja kierrä kämmentä kevyesti peukaloa kohden.
3. Venytys tuntuu käsivarren päällä.



[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

HARJOITUKSIA JA VENYTYKSIÄ KÄSILLE

Olkavarren lihasten venytykset

A) Ojentajan venytys (Toista molemmilla käsillä)

1. Seiso tai istu selkä suorana. Vie vasen käsi pään taakse lapaluiden väliin. Kyynärpää osoittaa kattoa kohti.
2. Paina oikealla kädellä vasemman käden kyynärpäätä alaspäin.
3. Venytys tuntuu olkavarren takana ojentajalihaksessa.



B) Koukistajan eli hauiksen venytys (Toista molemmilla käsillä)

1. Seiso sivuttain seinän vieressä.
2. Vie vasen käsi hartiasta taaksepäin ja aseta kämmenpohja seinää vasten.
3. Nojaa hieman kättä vasten ja anna painon siirtyä kämmenen peukalonpuoleiseen osaan. Varo nostamasta hartiaa ylös.
4. Astu vielä oikealla jalalla askel eteenpäin ja siirrä paino tälle jalalle.
5. Venytys tuntuu käsivarren etupuolella.



[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

NISKAN JA KAULAN LIHASTEN VAHVISTAMINEN JA VENYTTÄMINEN

Pään puskeminen (Niskan ja kaulan rintakehään kiinnittyvien lihasten vahvistaminen)

1. Pidä pää koko harjoituksen ajan pystyasennossa.
2. Aseta kämmen otsalle ja puske päätä kättä vasten muutaman sekunnin ajan.
3. Toista harjoitus 2-3 kertaa.
4. Suorita harjoitus vielä tämän jälkeen asettamalla kämmen ensin oikealle ja sitten vasemmalle ohimolle ja viimeiseksi vielä takaraivolle.



Niskan ja yläselän lihasten venytys

1. Seiso tai istu selkä suorana ja aseta kädet ristiin takaraivolle. Tuo kyynärpäät yhteen edessäsi.
2. Anna käsien painon pikkuhiljaa uloshengitysten mukana painaa leukaa lähemmäs rintaa niin, että yläselkä kaareutuu enemmän.
3. Anna venytyksen tuntua yläselässä ja niskan lihaksissa.

Voit tehostaa venytystä hengittämällä kaiken ilman ulos ja päästä päätä alemmas hengityksen mukana, jolloin seuraavan sisään hengityksen luoma paine venyttää lihaksia entistä tehokkaammin. Venytyksen lopuksi päästä kädet kehon sivuille ja nosta pää rauhallisesti normaaliin asentoon.

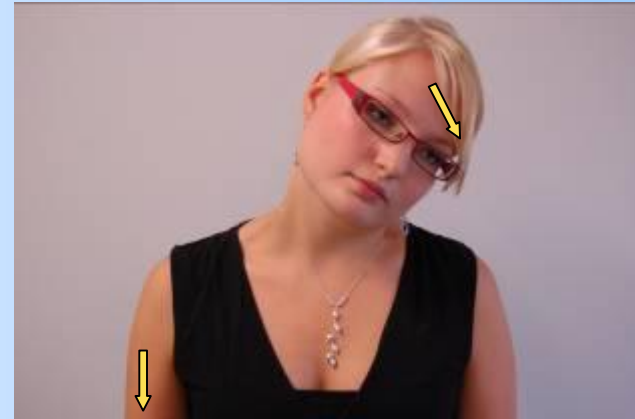


[Lisää harjoituksia](#)

NISKAN JA KAULAN LIHASTEN VAHVISTAMINEN JA VENYTTÄMINEN

Kaulan sivulla olevien lihasten venytys
(Toista molemmilla puolilla)

1. Istu tai seiso selkä suorana, hartiat rentoina.
2. Ojenna venytettävän puolen käsi lattiaa kohti. Taivuta päätä vastakkaisen olkapään suuntaan kevyesti.
3. Voit tehostaa venytystä kurottamalla kädellä pidemmälle alas ja sivulle.



Kaulan etusivun venytys (Toista molemmilla puolilla)

1. Istu tai seiso selkä suorana, hartiat rentoina.
2. Nosta vasen käsi oikean rinnan yläpuolelle.
3. Kierrä leukaa hiukan ylös vasemmalle ja kallista päätä takaviistoon.
4. Vedä rintalihasta kevyesti alaspäin ja tunne venytys kaulan oikealla etusivulla.



[Edellinen sivu](#)

[Pala alkuun](#)

SELÄN JA HARTIOIDEN LIHASTEN VENYTYKSET

Lavan lähentäjien venytys

1. Halaa itseäsi molemmin käsin tavoitellen vasemman käden sormilla oikean puoleista lapaluuta ja oikean käden sormilla vasemman puolen lapaluuta.
2. Taivuta päätä eteenpäin ja pyöristä yläselkää.
3. Tunne venytys yläselässä, lapaluiden välissä.



Lavan kohottajalihaksen venytys (Toista molemmilla puolilla)

1. Asetu seisomaan kasvot seinään päin ja vie vasen kyynärpää ylös seinää vasten.
2. Vie oikea kämmen takaraivolle ja venytä niskaa oikeaan kainaloon päin kuin katsoisit kainalon ali.
3. Nojaa kevyesti seinää vasten ja tunne venytys niskasta lapaluuhun saakka.



Hartialihasten venytys (Toista molemmilla puolilla)

1. Aseta venytettävä käsi kehon etupuolelle rinnan korkeudelle.
2. Paina venytettävää kättä kohti rintaa, pidä hartia alhaalla.
3. Venytys tuntuu hartialihaksessa.



RINTALIHASTEN VENYTTÄMINEN

Rintalihasten venytys (Toista molemmilla puolilla)

1. Asetu seisomaan seinän viereen sivuttain siten, että seinän puoleinen jalka on hieman edempänä.
2. Nosta kyynärpää olkapään tasolle ja aseta kyynärvarsi seinää vasten.
3. Nojaa kevyesti eteenpäin ja tunne venytys kainalon etupuolella rintalihaksissa.



Pienen rintalihaksen venytys

1. Asetu seisomaan esimerkiksi ovensuuhun. Nosta käsi ylös ja aseta kyynärvarsi ovenpieltä vasten.
2. Nojaa kevyesti eteen ja alas, pois päin venytettävästä kädestä.
3. Venytys tuntuu rinnan yläosassa pienessä rintalihaksessa.
4. Jos venytys aiheuttaa sormissa pistelyä, venyy myös käden hermoyhteydet. Hermon saa vapautettua pinteestä taivuttamalla päätä venytettävää kättä kohti.
5. Venytystä voi tehostaa vetämällä rintalihasta alaspäin venytyksestä vapaalla kädellä.



[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

LÄHDEAINEISTO

TUKI- JA LIKUNTAELIMISTÖN VAIVAT

MENETELMIÄ RYHDIN JA SOITTOASENNON PARANTAMISEKSI

SOITTOASENTO JA TUET

HARJOITTELU JA LIHASHUOLTO

[Palaan alkuun](#)

LÄHTEITÄ

TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖN VAIIVAT

Kirjat

Amadio, Peter C., Tubiana, Raoul 2000. Medical Problems of the Instrumentalist Musician. London: Martin Dunitz.

Hervonen, Antti 1998. Tuki- ja liikuntaelimestön anatomia. Tampere: Kirjapaino Virtaset.

Ketola, Ritva, Viikari-Juntura, Eira, Malmivaara, Antti & Karppinen, Jaro 2003. Rasitusvammaopas- Yläraajan rasisairaudet ja yläraajoihin kohdistuvan kuormituksen arviointi. Työterveyslaitos, Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki.

Artikkelit

Amadio, Peter C. 2003. Management of nerve compression syndrome in musicians. Hand clinics, 19(2), 279-286.

Lederman, Richard 2003. Neuromuscular and musculoskeletal problems in instrumental musicians. Muscle and nerve, May 2003, 549-561.

Parry, C.B. Wynn 2003. Prevention of musicians' hand problems. Hand clinics, 19(2), 317-324.

Tubiana, Raoul 2003. Musician's focal dystonia. Hand clinics, 19(2), 303-308.

Zaza, Christine 1998. Playing-related musculoskeletal disorders in musicians: a systematic review of incidence and prevalence. Association médicale canadienne, 158(8), 1019-1025.

[Edellinen sivu](#)

[Palaa alkuun](#)

LÄHTEITÄ

MENETELMIÄ RYHDIN JA SOITTOASENNON PARANTAMISEKSI

Alexander-tekniikka

Hohenthal, Auli. Alexander-tekniikan yksityistunnit elokuussa 2006.

Rickover, Robert 2006. The Complete Guide to the Alexander Technique. Alexander Technique of Nebraska and Toronto. Saatavilla www-muodossa: <<http://www.alexandertechnique.com/musicians.htm>> 3.8.2005

Feldenkrais-menetelmä

Case, Linda 2004. The Feldenkrais Method and Music. FEFNA – Feldenkrais Educational Foundation of North America. Saatavilla www-muodossa. <<http://www.feldenkrais.com/method/rubinint.html>> 10.10.2006

Lahtinen, Titta 2004. Hyvää oloa Feldenkrais-menetelmästä. Akuutti. Saatavilla www-muodossa: <http://www.yle.fi/akuutti/arkisto2004/090304_d.htm> 10.10.2006

Suomen Feldenkrais-yhdistys ry. Kotisivut. Saatavilla www-muodossa. <www.feldendrais-yhdistys.fi> 10.10.2006

Pilates-menetelmä

Bastman, Saara 2003. Pilates-menetelmä: käytännön apukeinoja kehonhallintaan viulisteille. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Opinnäytetyö.

Dillmann, Erika 2002. Pieni pilateskirja. Hämeenlinna: Karisto.

Latey, Penelope 2001. Modern Pilates. Crows Nest: Allen & Unwin.

LÄHTEITÄ

SOITTOASENTO JA TUET

Heiskanen, Jouko & Porander, Katarina. Muusikon tules & ergonomia –opintojakso 1.2.2005 – 12.4.2005. Sibelius-Akatemia, Helsinki.

Nemet, Mary 2004. Rest Assured, choosing the chin rest that best suits your needs. Strings Magazine, August/September 2003, no. 121. Saatavilla [www-muodossa:](http://www.stringsmagazine.com/issues/Strings121/yourinstrument.html)
<<http://www.stringsmagazine.com/issues/Strings121/yourinstrument.html>> 24.7.2006

Remes, Tuula 1998. Viulistin ja alttoviulistin hyvä soittoasento: synty ja ylläpito. Sibelius-Akatemia, Helsinki. Lopputyö.

Samama, Ans 1998. Vireästi musisoimaan. Suom. A. Helasvuo. Jyväskylä: Gummerus.

Ward, Richard 2005. Show of Support, Choosing a shoulder rest can be a tricky task. Strings Magazine, March 2005, no. 127. Saatavilla [www-muodossa:](http://www.stringsmagazine.com/issues/strings127/yourinstrument_127.html)
<http://www.stringsmagazine.com/issues/strings127/yourinstrument_127.html> 12.8.2006

LÄHTEITÄ

HARJOITTELU JA LIHASHUOLTO

Merisalo, Tuula, Rinne, Marjo & Suurnäkki, Timo 2000. Terve selkä – selän omatoimisen huollon opas. UKK-Instituutti, Työturvallisuuskeskus.

Paull, Barbara & Harrison, Christine 1997. The Athletic Musician. Lanham, Maryland: Scarecrow Press.

Susiluoto, Anne 2001. Jousisoittajien toimintaterapia – menetelmiä yläraajakipujen vähentämiseksi. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Opinnäytetyö.