

Pojavnost zdravstvenih tegoba vezanih uz rad glazbenika izvođača

Marko Lucijanić, Darko Breitenfeld, Tomo Lucijanić, Davor Kust, Tomislav Breitenfeld

Čovjek se je još od pradavnih vremena, još kad se jedva razlikovao od životinje, težio baviti umjetnošću. Možda zato jer je umjetnost oduvijek doživljavana kao poveznica između zemaljskoga i nadnaravnoga, nebeskoga, a neki umjetnici su bili bića između ta dva svijeta i u trenucima nadahnuća omogućavali su ostalim ljudima da osjete dio toga »Božanskog«. Namjera je umjetnosti (u svim njezinim inačicama) da učini ljude naprednijima, da poboljša njihov život. No često upravo kod onih, koji prenose umjetnost drugima, umjetnost smanjuje kvalitetu života. Poneseni potrebom za savršenstvom i užitkom koji im stvaranje pruža, umjetnici besprekidno rade i zanemaruju početne znakove preopterećenja koje im njihovo tijelo šalje. Ovisno o vrsti umjetnosti kojom se bave, alatima koje koriste, uvjetima u kojima rade, navikama koje posjeduju i životnom stilu koji njeguju, skloni su razvoju mnogobrojnih ozljeda. Stoga glazbenici izvođači, ne manje negoli i ostali umjetnici, obolijevaju od bolesti potaknutih izvođenjem.

Trend porasta svjesnosti o bolestima potaknutih izvođenjem možemo zahvaliti upoznavanju sve većeg broja različitih čimbenika koji dugotrajnom ili istovremenom prisutnošću potiču nastanak tih oboljenja i prisiljavaju glazbenika izvođača da čini ustupke bolesti. Iako u početku promjene



ne moraju biti prijatna sveopćemu zdravlju tijela, one pomalo sve šire zahvaćaju ljudsko djelovanje pa nakraju i prisile umjetnika da prekine karijeru te ugrožavaju njegov opstanak. Ti različiti rizični čimbenici samomu umjetniku često se čine beznačajnima i redovito su zanemarivani. Očit je utjecaj ne samo fizičkih, nego i emocionalnih opterećenja, i moramo ih sve uzimati u obzir, jer u suprotnome je učinkovito sprečavanje nastanka i liječenje već nastalih bolesti vrlo otežano. Zahvaljujući drugim poljima ljudskog djelovanja, gdje je također zbog prirode pokreta koje ljudi izvršavaju povećana mogućnost nastanka sličnih zdravstvenih tegoba, danas su razvijene mnogobrojne strategije borbe protiv njih. Ljudi koji puno tipkaju, rade kompjuterskim mišem, industrijski radnici, zidari, dizači utega, pa čak i maseri i fizioterapeuti, proučavani

su zbog sklonosti razvoju oštećenja. Osnivaju se medicinske ustanove namijenjene posebno glazbenicima izvođačima i javlja se mogućnost aktivna praćenja i pravovremena medicinskog djelovanja kod ugroženih pojedinaca. Također glazbenici izvođači sve otvorenije i slobodnije pristupaju svojim tegobama i ranije se javljaju osobama koje im mogu pomoći. Nažalost, novčana ulaganja ne prate takav uzlet zanimanja za otkrivanjem i sprečavanjem takvih oštećenja. Vjerojatno zbog toga što glazbenika izvođača ima relativno malo, a i sam tip ozljeda nije životno ugrožavajući, već oštećenja postupno zahvaćaju umjetnika i nisu početno snažno izražena.

Što govore istraživanja?

Mnogi izvode glazbu, ulažući svoj maksimalan trud u nastajanje nepovoljnih doživljaja za njihovu publi-

ku, ali od mišićnokoštanih oboljenja ne obolijevaju svi jednakim intenzitetom, dok svi ni ne obolijevaju. To je posljedica fizikalnih različitosti između pojedinaca, ali i načina na koji se oni nose sa svakodnevnim emocionalnim i fizičkim opterećenjima. Neki već boluju od drugih bolesti nepovezanih s izvođenjem, neki su podložni štetnim porocima koji ubrzano uništavaju organizam. Ako glazbenik već boluje od artritisa ili neuroloških oštećenja, bavljenje glazbom može njegovo stanje još pogoršati. Također ozljede tetiva ili prekomjerna gibljivost zglobnih čahura mogu kod glazbenika predstavljati dodatan rizik od naknadnog ozljeđivanja. Učestalost ozljeda potaknutih izvođenjem istraživa-

vana je na mnogim grupama umjetnika, različitim tehnikama, ali rezultati su uvijek podjednaki. U jednom istraživanju, koje su 1986. god. proveli Fishbein i Middlestadt, na više od 2 000 ispitanika, 76 % glazbenika izvođača naveli su zdravstvene tegobe dovoljno teške da ih ometaju pri izvođenju. U drugim istraživanjima provedenih od Calderona i Frya učestalost je bila manja, ali između 60 i 70 %. Tako visoka učestalost ozljeda navodi nas da razmislimo o mogućim uzrocima i rizičnim čimbenicima koji mogu dovesti do ozljeda.

Različiti »alati« koje glazbenici koriste u svojem poslu zahtijevaju korištenje različitih mišićnih skupina, zadržavanje različitih neprirodnih stavova tijela i tjeraju umjetnika da nepravilno diše i da podnosi pritiske na različite dijelove tijela. Samo korištenje instrumenata predstavlja povećan rizik od razvoja ozljeda uzrokovanih preopterećenjem. Ono zahtijeva različite tehnike za različite instrumente, ali i za istu vrstu instrumenta razli-

čitih proizvođača. Upravo promjena instrumenta i promjena tehnike korištenja predstavlja značajan rizik za razvoj ozljeda, jer zahtijeva angažiranost drugih mišića (koji još nisu dovoljno uvježbani) nego je to zahtijevala prijašnja tehnika. Glazbenici izvođači također su često prisiljeni podizati i nositi različite kutije, stalke, zvučnike ili pojačala, tijekom čega se vrlo lako može ozlijediti mišićnokoštani sustav.

Mnogobrojni štetni čimbenici prisutni su istovremeno i dugotrajno i postupno se šuljajući zahvaćaju mišićnokoštani sustav umjetnika, tako da je on u trenutku dijagnosticiranja ozljede često onemogućen nastaviti sa svojim radom bez ozbiljnije medicinske in-

Namjera je umjetnosti da učini ljude naprednijima, da poboljša njihov život. No često upravo kod onih, koji prenose umjetnost drugima, umjetnost smanjuje kvalitetu života. Umjetnici besprekidno rade i zanemaruju početne znakove preopterećenja koje im njihovo tijelo šalje.

tervencije. Ti štetni čimbenici počinju djelovati od samog početka glazbene karijere, a možemo biti dovoljno hrabri i reći da djeluju već tijekom djetetova boravka u maternici tijekom trudnoće. Zanimanje za glazbu razvija se češće u djece koja od svojega ranog djetinjstva borave u muzikalnom okruženju. Kasnija sposobnost izvođenja glazbe ta-

kođer je pod utjecajem razvoja sluha, uma i spretnosti udova tijekom najranijih dana. Ti najmlađi umjetnici vježbanjem postižu kasnije za prosječna čovjeka nedostižne sposobnosti, brzinu i preciznost. Diljem svijeta primjenjuju se tehnike koje dijete potiču na shvaćanje i ponavljanje jednostavnih glazbenih obrazaca dok ono još i nije glazbeno ili uopće pismeno. Potiče ga se na vježbanje i savladavanje novih tehnika koje su sve zahtjevnije. Tako rani početak izlaže dijete mnogobrojnim opterećenjima. Da bi dijete napredovalo mora se uz odgovarajuću, duševno i ekonomski poticajnu okolinu posvetiti glazbi intenzitetom koji je neprirodan za njegovu dob. Tijekom

djetinjstva i mladosti, vremena tijekom kojeg ulaganje u glazbu daje najbolje rezultate, dijete bi trebalo razvijati svoj osobni identitet, koji postoji

i izvan glazbe, obrazovati se i razvijati socijalne vještine. Odluku da se posveti upravo glazbi u toj dobi za njega moraju donijeti njegovi skrbnici. Oni tada ne mogu u potpunosti znati ima li dijete potreban talent i, iako dobro namjerno, oni ga lošom prosudbom mogu dovesti pod izniman pritisak i opterećenje, koje će se ubrzo iskazati



kao bolest. Velika količina rada koji dijete ulaže mora biti raspoređen da ga tijelo na svojem stupnju razvoja može podnijeti. Važno je i rano savladavanje odgovarajuće tehnike uz odgovarajućeg učitelja. Glazbeni mentor ili učitelj ima velik utjecaj na psihički i fizički razvoj djeteta. Njegova dugotrajna prisutnost i blizak odnos utječu na dijete i izvan glazbe ponekad i tijekom cijeloga života. Zato je odabir učitelja i profesionalna i osobna odluka. Glazbeno neupućen roditelj može odabrati neodgovarajućeg učitelja, čije metode ili značaj mogu zakočiti ili onemogućiti budućeg umjetnika u njegovu razvoju. Kasnija promjena učitelja nosi sa sobom i promjenu tehnike koja predstavlja velik rizik za ozljedu. Također se mijenjaju repertoar, zahtjevi i vremenski obrasci uloženi u vježba-

đača. Što je umjetnik stariji, duža je i izloženost rizičnim čimbenicima. U jednom razdoblju života uz glazbene počinju se javljati i financijske, obiteljske i poslovne obveze. One zahtijevaju ulaganje vremena i energije, pa umjetniku za vježbanje ostavljaju smanjene kapacitete rada, manje vremena za pauze i zagrijavanje te se češće izazivaju zdravstvene tegobe. Sama dob na umjetnika nema tolik ni zaštitan ni otegotan utjecaj na ozljeđivanje kao što to ima u sportu. Starenjem se smanjuje funkcija živčanog i mišićnog sustava, izvođenje postaje veći napor, pa čak i bez posebne ozljede glazbenik izvođač mora prestati sa svojim sviranjem. Zbog posebnih stavova tijela ili česta sjedenja, koje od njih zahtijevaju instrumenti, glazbenici izvođači češće boluju od osteodegenerativnih bole-

Količina obveza u svakodnevnome životu, koja je na vrhuncu tijekom srednje životne dobi, vjerojatan je krivac za najveći broj zabilježenih zdravstvenih tegoba glazbenika izvođača. Što je umjetnik stariji, duža je i izloženost rizičnim čimbenicima.

nje. Sve to predstavlja opterećenje na tijelo i um mladog umjetnika i povećava učestalost ozljeda. Takve promjene naročito su opasne pred koncerte, audicije, natjecanja i sl., ili tijekom oporavka od već postojeće ozljede. Napokon, odrastanjem mlad umjetnik mora procijeniti je li odluka njegovih roditelja bila odgovarajuća i hoće li nastaviti svoj život u tome smjeru. Ta odluka je također vrlo stresna i tijekom vježbanja stvara dodatno opterećenje, neizravno pridonoseći nastanku mišićnokoštanih oštećenja.

Stres, iscrpljenost, pritisak

Količina obveza u svakodnevnome životu, koja je na vrhuncu tijekom srednje životne dobi, vjerojatan je krivac za najveći broj zabilježenih zdravstvenih tegoba glazbenika izvo-

sti. Mladost s druge strane može predstavljati razdoblje zdravlja, ali i ozljeda zbog nepotpune zrelosti tijela.

Svaki glazbenik izvođač, bio on početnik ili dugovremen umjetnik, trebao bi biti svjestan i svojeg okoliša u kojem radi. Zbog okolišnih čimbenika mogu nastati raznovrsne ozljede, bilo izravnim djelovanjem (hladnoća ili visoka temperatura), bilo stvaranjem težih uvjeta i povećanjem opterećenja na glazbenika. Hladnoća dovodi do tromosti udova, a može dovesti i do ozeblina. Izloženost sunčevim zrakama može uzrokovati opekline ili čak sunčanicu. Svjetlo može biti preslabo ili presnažno. Kemikalije koje se koriste za stvaranje umjetne magle mogu nadraživati sluznice ili smanjiti vidljivost. Nisu rijetki padovi s pozornica. Neodgovarajući raspored na pozor-



nici, padajuća scenografija, oštećenja poda, visoki rubovi pozornice, klizava površina ili manjak prostora za slobodno kretanje povećavaju rizik od ozljeđivanja. Velika buka može dovesti do gubitka sluha ili epileptičnog napada. Velike koncerte ili snimanja u studiju glazbenici izvođači opisuju kao vrlo stresne događaje, tijekom kojih su pod povećanim rizikom od ozljeđivanja.

Mnogobrojni samotni sati provedeni u vježbanju, utrka sa samim sobom, vječna poslovna i financijska nesigurnost. Sve su to za glazbenike izvođače životno prisutni emocionalni čimbenici koji ih, uz one fizikalne, dodatno opterećuju. Zato nije neobično da mnogobrojni glazbenici izvođači pribjegavaju sredstvima koja im olakšavaju nakupljeni pritisak. Zloupotreba alkohola ili drugih sredstava nije pri-

držana samo glazbenicima izvođačima, već predstavlja velik problem na razini cijelog društva, ali ima izrazit učinak na sposobnost kvalitetnog izvođenja i sklonost razvoju mnogobrojnih ozljeda.

Uz sklonost pribjegavanja opojnim sredstvima, u glazbenika izvođača česta je neredovita prehrana. Manjak vremena, a ponekad i novca tjera ih da jedu brzu hranu, nekvalitetno spremljenu, a nerijetko i jedu sami. Neobično radno vrijeme uz nepoštivanje prirodnih ritmova dana i noći, bez odgovarajućih pauza i uz izbjegavanje hrane netom prije nastupa dovodi ih u situacije da su njihovi bližnji već jeli, restorani ili dućani su zatvoreni, ili je pak želja za spavanjem nadjačala želju za hranom.

U takvim neurednim uvjetima života glazbenik izvođač lišen je socijalne funkcije hranjenja, a pati i njegova obitelj. Sve je to izvor mnogobrojnih opterećenja na psihi i na tijelo iscrpljena umjetnika. ■



LITERATURA:

- Fishbein M. et al.: »Medical problems along ICSOM Musicians«, *Medical Problems of Performing Artists*, 3, 1988., 1 – 14.
- Fry H. J. H.: »Incidence of overuse syndrome in the Symphony Orchestra«, *Medical Problems of Performing Artists*, 1, 1986., 51 – 55.
- Middlestadt S. E., Fishbein M.: »The prevalence of severe musculoskeletal problems among male and female symphony orchestra string players«, *Medical Problems of Performing Artists*, 4, 1989., 41 – 48.
- Mrežna stranica: <www.musicianshealth.com>.
- Calderon P. et al.: »A survey of musculoskeletal problems encountered in high level

musicians«, *Arthritis and Rheumatism*, 28 (suppl. 4), 1985., 597.

Lederman R. J.: »Performing arts medicine« (Editorial), *The New England Journal of Medicine*, 320, 1989., 246 – 248.

Brandfonbrener A. G.: »Epidemiology of the medical problems of performing artists«, *Textbook of performing arts medicine*, ur. R. T. Sataloff, A. Brandfonbrener i R. Lederman, Raven Press Ltd., New York, 1991., 25 – 67.

Reaburn S. D.: »Occupational stress and coping in a sample of rock musicians« (part 1), *Medical Problems of Performing Artists*, 2, 1987., 41 – 48.

SAŽETAK

Glazbenici izvođači poneseni užitkom stvaranja glazbe i težnjom za savršenosti često zanemaruju početne znakove preopterećenja koje im njihovo tijelo šalje. Zanemarivanjem početnih prolaznih tegoba mogu se javiti ozbiljnije i neizlječive promjene koje ograničavaju, ne samo bavljenje glazbom, već i svakodnevni život glazbenika izvođača. Netko razvije ozljede nastale preopterećenjem, a netko ne. Analiziranjem što više mogućih čimbenika koji pridonose opterećenju i posljedičnom oštećenju povećavamo mogućnost pravovremena uočavanja, sprečavanja i uspješnijeg liječenja takovih ozljeda.

SUMMARY

Performing musicians, captivated by the joy of music creation and pursuing perfection in their work, tend to ignore initial overuse symptoms sent by their bodies. Ignoring initial reversible signs leads to more serious, incurable injuries that limit, not just performing, but the everyday activities of performing musicians. Some musicians acquire performing induced injuries more often than others. There are many risk factors that contribute to development of overuse injuries. Analyzing as many as we can, we increase the possibility to early recognize, prevent and effectively treat such injuries.