

ENCORE

Teksti: Anu Jaantila

Vuosihuoltoa muusikoille

Keho on muusikon tärkein instrumentti, jonka kunnossapitoon kannattaa panostaa. VoiceWell-hoitaja Marina Salonen tukee työkseen laulajien, soittajien ja äänityöläisten terveyttä.

Hankalat asennot, epä mukavat istuimet, korvia riippaiseva melutaso – ammattimuusikon työ voi olla keholle armoitonta kyytiä. Silti moni herää puuttumaan asiaan vasta, kun jomotus ja vihlonia ovat yltyneet krooniseksi vaivoiksi.

”Muusikoille on tyypillistä, että soittimesta kyllä pidetään hyvää huolta mutta soittajasta vähemmän!” sanoo muusikkojen ja äänityöläisten hyvinvointiin paneutunut laulaja ja laulunopettaja **Marina Salonen**.

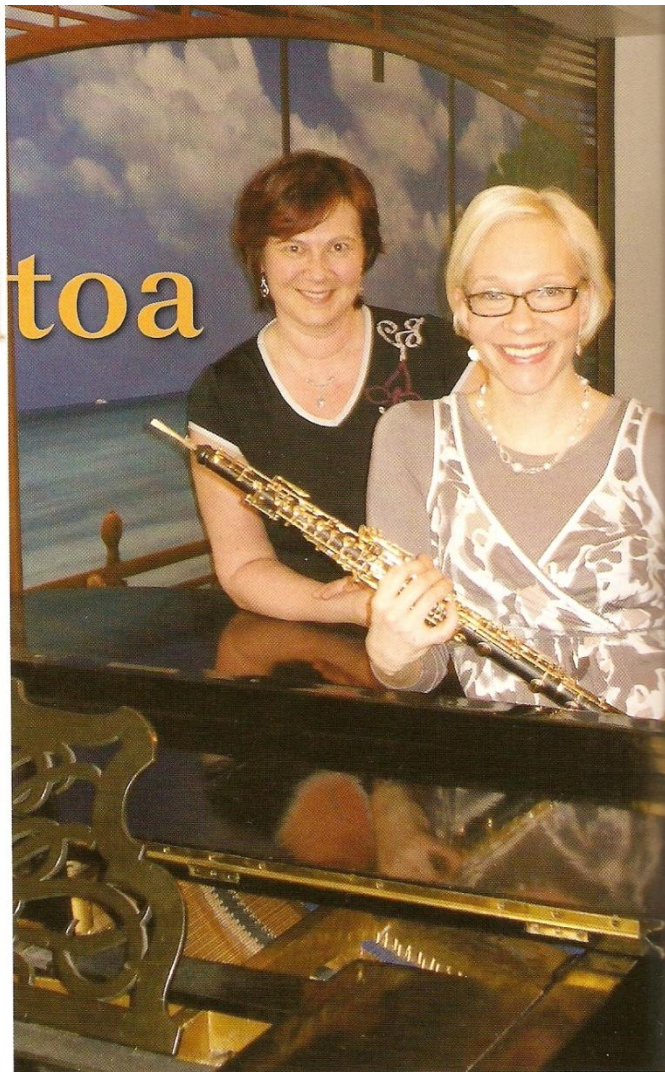
Salonen hyödyntää omia muusikon kokemuksiaan toisessa ammatissaan VoiceWell-hoitajana. Hierontaa sekä sidekudos- ja nivelkäsitelyä sisältävässä VoiceWell-hoidossa poistetaan kehon jännitystiloja, korjataan ryhdin ongelmia ja parannetaan hengitystekniikkaa.

Puutu ongelmiin ajoissa

VoiceWell on melko uusi tulokas hyvinvointihoitojen tarjonnassa. Se on kehitetty hyödyttämään erityisesti laulajia ja soittajia sekä paljon ääntään työssään käyttäviä. Esimerkiksi viulistien soittoasento on haastava: kun vasen käsi kiertyy ulospäin ja jousikäsi sisään-päin, ylävartalon lihakset ovat koetuksella.

”Vaikka kuinka kävisi punttisalilla, paljon harjoitteleva viulisti ei voi välttyä vaivoilta. Jousikäsi on jatkuvassa kierto- ja kiertoliikkeessä ja peukalo on jännittynyt tuntikausia joka päivä”, kuvaillee viulunsoitonopettaja **Päivi Valjakka-Salminen**. ”Olin käynyt lukemattomissa hoidoissa saman hermopinteen takia, mutta Marinnan käyttämät kuumat kivet lapaluiden välissä olivat oikea ratkaisu kun lihakset olivat krampissa. Lämpö auttoi

Marina Salonen ja Anna-Kaisa Pippuri tutustuivat alunperin musiikin merkeissä.



vastaanottamaan hoidon paremmin.”

Marina Salosen vastaanotolla asiakas ei ole passiivinen potilas, vaan ratkaisuja vaihtoihin etsitään yhdessä. Joskus perimmäinen syy kipuun löytyy aivan muualta kuin oireilevasta kohdasta. Staattinen työasento voi aiheuttaa jännityksiä ja virheasentoja, jotka heijastuvat vaivoina muualla kehossa. Myös stressi ja melu voivat pahentaa muusikon lihasjäykkyyttä.

”Jos paikat kipeytyvät, tilanne kannattaa hoitaa heti ennen kuin se johtaa uusiin ongelmiin”, Salonen sanoo. ”Ei tarvitse ajatella olevansa huono soittaja, jos on käytävä hoidattamassa vaivojaan. Autoonkin vaihdetaan uudet öljyt ennen kuin moottori alkaa kröhistä!”

Eroon jännityksistä

Marina Salosen mielestä kehon vuotuinen kevät- tai syyskuolto, jossa tarkistetaan että kaikki on kunnossa, voisi tehdä kaikille muusikoille terää. Vaivoja voi ehkäistä myös liikunnalla. ”Soittajilla keho menee helposti kasaan, koska työtä tehdään etupainotteisissa jännittyneissä asennoissa. Erityisen

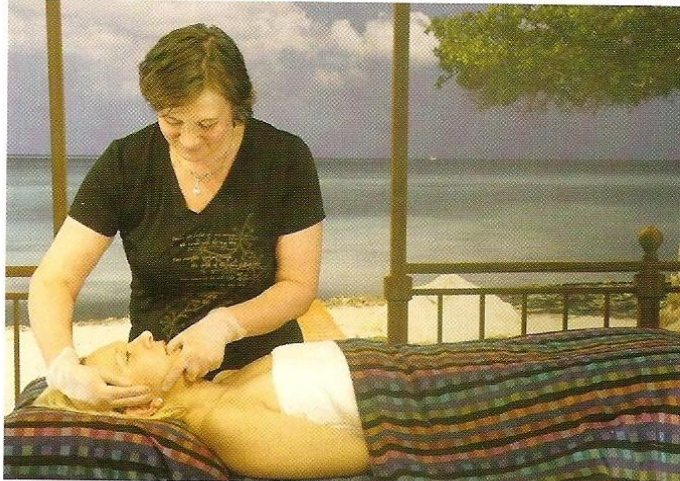
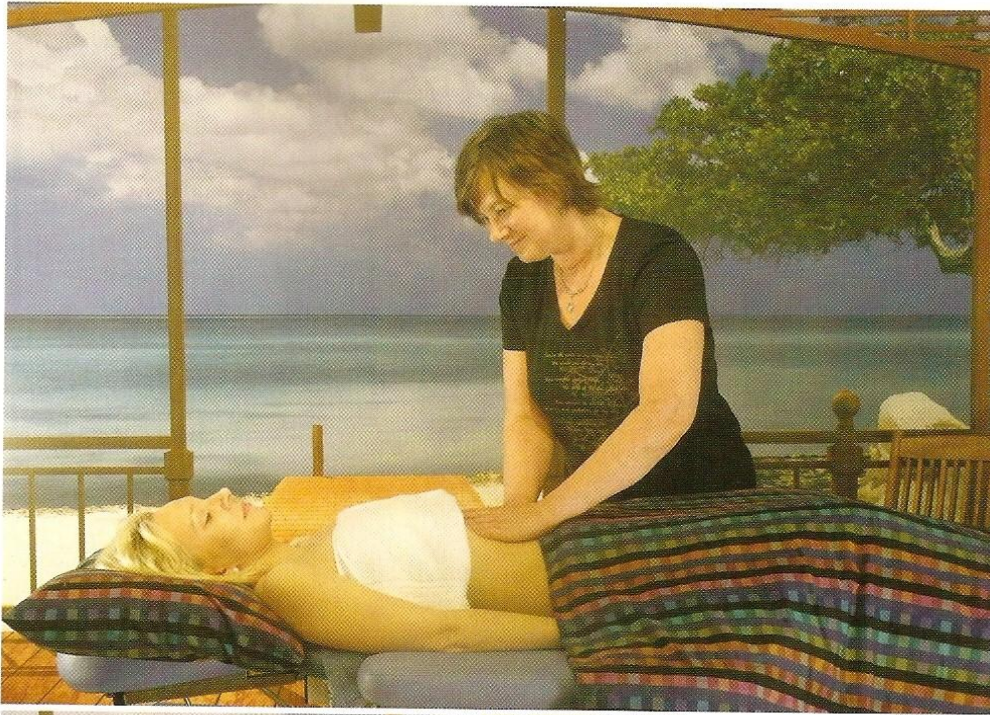
tärkeää olisi, että rintakehä pysyisi auki ja ryhti hyvänä.”

Muusikoiden muinainen motto ”Muusikki pelasti minut urheilulta” alkaa olla aikansa elänyt. Vastaanotolla pistäytyvä vakioasiakas oboisti **Anna-Kaisa Pippuri** on himoliikkuja ja kertoo hyötynensä jogaasta ja pilateksesta. Ne kohottavat kuntoa ja tukevat rentoutumista, mikä puolestaan on hyvän ja vapaan soinnin edellytys.

”On kiva, jos jumppassa on menoja ja tekemisen meininkiä, mutta oman kehon kuuntelua ei saa unohtaa. Hitaisissa liikkeissä huomaa miten lihakset liikkuvat, ja niin herkistyy myös tutustumaan kehoonsa soittaessaan”, sanoo Marina Salonen.

VoiceWell-vastaanotolta Pippuri on hakenut apua hampaiden narskutteluun eli bruksaukseen. Se on melko tavallinen vaiva: jotkut purevat hampaita yhteen jopa soittaessaan. Pahimmillaan parentalihakset kipeytyvät ja jännitykset voivat levitä aina käsiin asti.

”Käytän yökiskoa, mutta oboensoittajan puristava huuliote pahentaa vaivoja. Parentalihasten jännitys tietysti vaikuttaa



”Jokaisen muusikon tulisi pitää huolta omasta kehostaan niin, että vanhanakin jaksaa soittaa”, sanoo Marina Salonen. Body & Voice -studioissa Espoossa asiakas saa tilaisuuden rentoutua ja pysähtyä kuuntelemaan kehoaan. Anna-Kaisa Pippuri arvostaa myös hoidon kokonaisvaltaisuutta ja yksilöllisyyttä.

”Tuntuu tosi hyvältä kun toinen hoitaa.”

soittoon, mutta hoidon ansiosta pystyn rentouttamaan ansaitin”, Pippuri kiittelee.

Suun alueen ongelmat ovat puhaltajille tyypillinen syy hoitojen kokeiluun. Marina Salosen mukaan VoiceWell-hoito sopii hyvin muun muassa huilistien ylähuulikrampien ehkäisyyn.

Parempia penkkejä orkesterille

Muusikolle vaivoja voi syntyä myös soittoasennon toispuolisuudesta tai jopa painavan soitinkotelon kantamisesta aina samalla puolella. Soittaessa oboistin oikea käsi on alempana, jolloin kehon toinen puoli jännittyy. Vilkkaan konserttiperiodin lähestyessä Anna-Kaisa Pippuri pyrkii varaamaan kalenteriinsa Saloselta ennaltaehkäisevän hoitajakson. Samalla Pippuri saa apua myös ajoittaisiin alaselkäkipuihin.

Vaikka kotona kuinka jumppaisi ja venyt-

telisi, töissä muusikko on sidottu orkesterin aikatauluun ja konserttisalin ergonomiaan. ”Fysioterapeutin mukaan pitäisi työssä liikua vähintään tunnin välein, mutta orkesterissa soitto-rupeama on puolitoista tuntia. Ja työ on niin intensiivistä, että harvoin muistaa miettiä oikeaa asentoa – useimmiten sitä vain röhnöttää.”

Onneksi työhyvinvointiin panostetaan nykyisin enemmän, ja moni orkesteri tarjoaa soittajille fysioterapiaa.

”Jokaisen on löydettävä omat keinot jaksamisensa”, sanoo Marina Salonen ja suosittelee muusikoille taukoja, venyttelyä, hyötyliikuntaa sekä riittävää vedenjuontia. Pippurin mielestä on hyvä antaa itsensä välillä toisen käsiin ja luottaa siihen, että saa apua. ”Tuntuu tosi hyvältä kun toinen hoitaa”, hän sanoo tyytyväisenä. ”Ja toivotaan, että uuteen Musiikkitaloon tulee hyvät tuolit!” ■