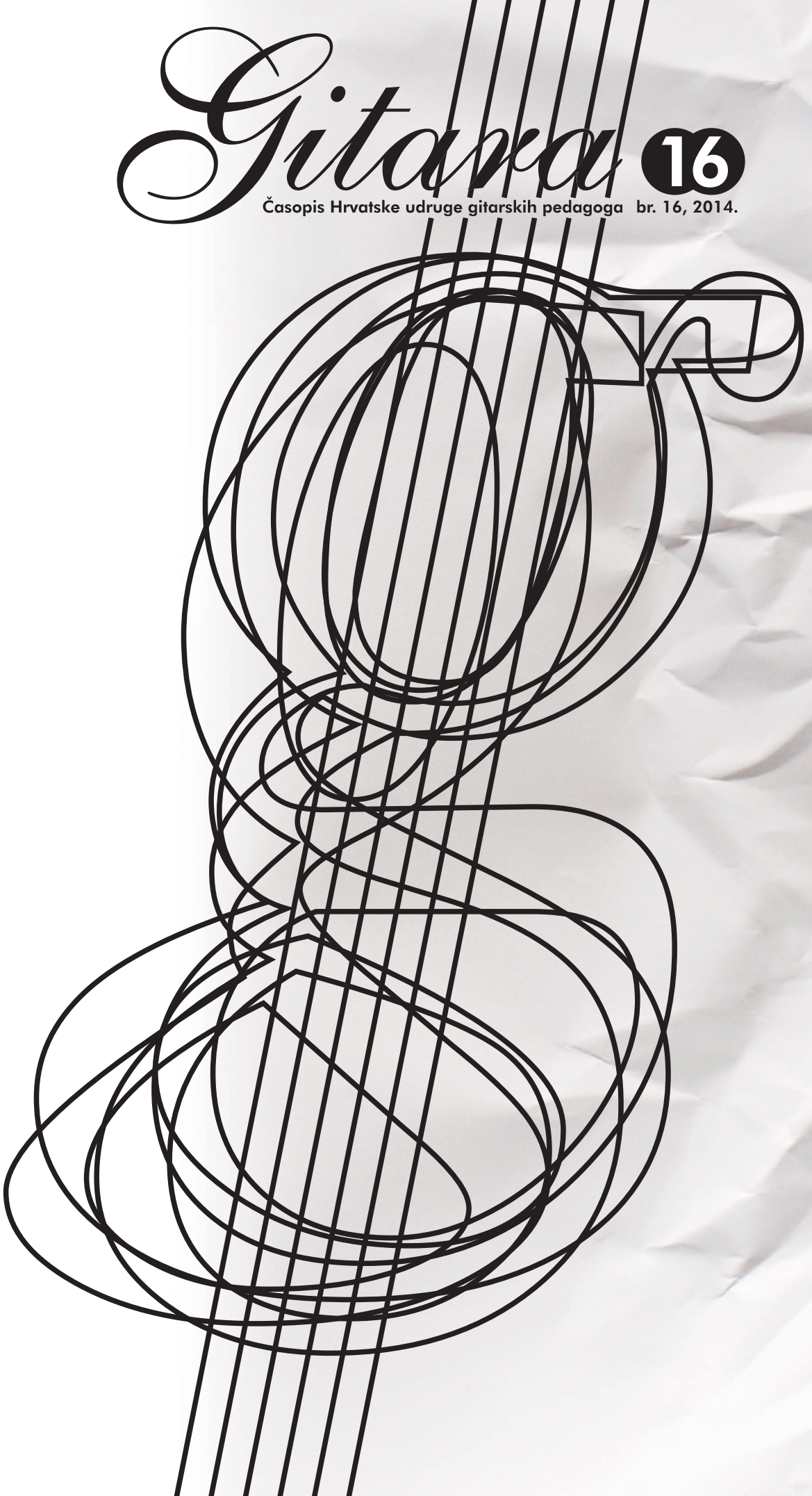
Gitara 16

Časopis Hrvatske udruge gitarskih pedagoga br. 16, 2014.



Dr. Jaume Rosset i Llobet

u razgovoru s Mislavom Režićem

Nekoliko godina nakon posljednjeg članka s temom koja se bavi zdravstvenom problematikom glazbenika[1] razgovarao sam s dr. Jaumeom Rossetom i Llobetom,[2] jednim od vodećih europskih stručnjaka za medicinu izvedbenih umjetnosti. Također, kao dodatak, zahvaljujući Institutu za fiziologiju i medicinu umjetnosti[3] iz Terrasse te njihovoj Zakladi za znanost i umjetnost,[4] uz razgovor je i niz savjeta te vježbi za prevenciju ozljeda ili jednostavno održavanje dobre tjelesne kondicije te postizanje optimalnih rezultata kroz aktivno bavljenje glazbom. Mislim da će ti savjeti biti korisni svima: aktivnim glazbenicima, nastavnicima te učenicima i studentima. Glazbenici, nažalost, u velikoj većini slučajeva, nemaju naviku održavanja psihofizičke higijene što vrlo često rezultira raznim zdravstvenim problemima.

Ne poznajem nijednog glazbenika koji u svojoj karijeri nije imao barem jedan zdravstveni problem proizašao iz bavljenja glazbom. Isto tako poznajem mnogobrojne glazbenike koji svoje zdravstvene probleme ne mogu riješiti jer nisu dovoljno informirani, odnosno ne znaju kome se obratiti za kvalitetnu pomoć. Nadam se da će tekst koji slijedi biti koristan kao informacija i radi podizanja svijesti o važnosti održavanja dobre psihofizičke kondicije, veoma bitnom elementu na putu do ostvarenja cilja svakog glazbenika – nesmetanog i radosnog muziciranja.

- *Poštovani doktore Rosset i Llobet, molim Vas da našim čitateljima predstavite svoj Institut.*

Institut za fiziologiju i medicinu umjetnosti koji se nalazi u Terrassi kraj Barcelone privatna je ustanova osnovana 1999. kao nastavak prvog odjela specijaliziranog za medicinu umjetnosti u Španjolskoj koji je od 1991. djelovao pri Općoj bolnici u Manresi. Institut se sastoji od tima liječnika i terapeuta, od kojih je dio stalno zaposlen, a ostali su suradnici. Svi su iznimno stručni i obrazovani za brigu o umjetnicima izvođačima – glazbenicima, plesačima, cirkuskim artistima, akrobatima…

Putem vlastite neprofitne zaklade institut se bavi znanstvenim istraživanjima vezanim za medicinu izvedbenih umjetnosti, zatim izdavanjem propagandnog materijala (knjiga, postera, videa itd.) te organizira edukacijske programe iz ovog područja i sudjeluje u njima. Institut ima sva potrebna sredstva (glazbene instrumente, posebno napravljene medicinske instrumente, sprave za korekciju držanja tijela) za dijagnostiku i liječenje većine problema s kojima se umjetnici suočavaju.

- *Odakle dolaze glazbenici koje liječite?*

Mnogo glazbenika na našu kliniku dolazi iz inozemstva. Dolaze nam glazbenici iz okolnih zemalja – Italije, Portugala, Francuske, ali također iz Amerike, Japana, Rusije, Australije te čak Novog Zelanda.

- *Zašto ste se odlučili baviti medicinom umjetnosti? Imate li možda neku posebnu vezu s umjetnošću, napose s glazbom? Jeste li možda svirali neki instrument?*

Kad sam bio mlad, učio sam svirati klavir. Prve sam poslove dobio svirajući različite instrumente (električnu gitaru i tradicionalne puhačke instrumente) u tradicionalnim glazbenim grupama. Kad sam završio specijalizaciju iz ortopedske kirurgije te medicine sporta (medicina sporta tada je bila tek u začetku razvoja te je smatrana vrlo čudnim izborom za specijalizaciju), počeo sam raditi kao liječnik i kirurg u Općoj bolnici u Manresi te u Sportskom centru za vrhunske sportaše.

U bolnici su svi znali za moju povezanost s glazbom – moram naglasiti i to da je moja supruga glazbenica. Zbog toga, a i zbog mog rada s profesionalnim sportašima, smatrali su me "malo drukčijim" liječnikom. Zato su svakog ozlijeđenog glazbenika koji bi došao u bolnicu odmah slali k meni. Vrlo brzo shvatio sam da glazbenici izvođači zahtijevaju vrlo specifičan pristup u liječenju za koji u tom trenutku nisam imao dovoljno znanja. Tada sam okupio tim od nekoliko liječnika i terapeuta iz naše bolnice te smo se dali u potragu za svom li-

---

[1] Režić, M.: Fokalna distonija kod glazbenika, *Gitara* 11, 2009.

[2] Naš sugovornik nije u srodstvu s poznatim katalonskim gitaristom i skladateljem Miguelom Llobetom.

[3] *L'Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art* http://www.institutart.com/

[4] *Fundació Ciència i Art*

teraturom o medicini za glazbenike (umjetnike). Kad smo uvidjeli da postoji vrlo malo izdanja na tom području medicine, započeli smo vlastita znanstvena istraživanja i uspostavili suradnju s drugim centrima.

Nakon nekoliko godina osnovali smo prvi centar za medicinu izvedbenih umjetnosti u Španjolskoj, a zatim smo se odlučili posvetiti isključivo pomaganju ozlijeđenim umjetnicima.

- *U kojem je stadiju medicina umjetnosti danas i gdje je vidite u budućnosti? Možete li je usporediti s medicinom sporta koja je zadnjih godina jako uznapredovala?*

Interes za ovu granu medicine u stalnom je porastu i sve veći broj zdravstvenih radnika, uglavnom fizioterapeuta, priključuje se medicini izvedbenih umjetnosti. Ali, moram naglasiti da medicina umjetnosti još nije službeno priznata. Još uvijek ne postoji takva vrsta studija, a to je glavni razlog nedostatka dobro obrazovanog kadra, prvenstveno liječnika i fizioterapeuta. Glazbenici, plesači i akrobati očekuju potpuno izlječenje. Ništa ispod stopostotnog izlječenja umjetnici ne smatraju zadovoljavajućim, a tako je i kod sportaša. Ali, kako pomoći izvođaču da se potpuno oporavi ako nemamo dovoljno spoznaja o sviranju instrumenta ili o specifičnim zdravstvenim problemima tog zanimanja? Na studiju medicine i u bolnici provede se toliko vremena učeći. Nakon toga dosegnete točku kada ste sigurni u svoje znanje i spremnost da pomognete pacijetima, i tada se suočite sa zdravstvenim problemom glazbenika i osjetite da opet ne znate dovoljno. U ovom poslu, medicini umjetnosti, trebate biti samouki, stalno tražiti znanstvena izdanja, knjige, konferencije, razmjenjivati informacije s kolegama, istraživati itd. To je veoma stresno i nisu svi spremni na to. Uz to moram naglasiti da je obično potrebno više vremena za pronalaženje razloga koji uzrokuju ozljede glazbenika nego što je to potrebno kod drugih pacijenata, a zatim je te ozljede teže i dijagnosticirati. Ni financijski aspekt nije zanemariv jer kirurg ortoped ili specijalist sportske medicine zarađuje više od specijalista medicine umjetnosti. Suočeni s takvim izazovima samo mali broj zdravstvenih profesionalaca odluči raditi u tom području medicine, a ako se već i odluče, većina ih odustane, iz navedenih razloga, već nakon kraćeg vremena.

Zbog svega toga medicina izvedbenih umjetnosti još je uvijek nepoznata specijalnost i postoji samo nekoliko centara u svijetu koji imaju dovoljno stručnosti i znanja te posjeduju posebnu opremu za dijagnostiku i liječenje umjetnika.

- *Koji su, po vašem iskustvu, najčešći zdravstveni problemi glazbenika izvođača, te posebno gitarista?*

Sviranje instrumenta zahtijeva puno ponavljajućih pokreta, pa su najčešće ozljede kod glazbenika, a i kod gitarista, one vezane za tetive ruku, npr. *trigger finger*.[5] Također, zbog toga što se glazbeni instrumenti sviraju pri ne baš opuštenim i uravnoteženim položajima tijela, tu su i mnogi problemi koji nastaju zbog napetosti mišića te neuravnoteženosti, pretežno u predjelu kralježnice.

- *Možete li našim čitateljima ukratko objasniti što je fokalna distonija?*

Sviranje instrumenta na visokoj razini zbog vježbanja zahtijeva od živčanog sustava izrazitu sposobnost reorganizacije. Kod nekih glazbenika ta je reorganizacija učinkovita, ali se ponekad ne može prilagoditi nekim vanjskim ili unutrašnjim promjenama. Tada, ako su ti glazbenici izloženi situaciji kojoj se njihov živčani sustav ne uspije prilagoditi, može doći do kolapsa izvedbe. Neurološki se programi reorganiziraju radi održavanja kvalitete izvedbe, ali u mnogo slučajeva novi obrasci organizacije nisu učinkoviti. Na primjeru glazbenika to znači da se ne mogu kontrolirati neki pokreti koji su bili usavršeni u prošlosti, a koji su bili veoma lako izvodivi do tog određenog trenutka. Tada se uglavnom osjeća gubitak brzine i preciznosti, odnosno kontrole. Može se javiti i nekontrolirano grčenje te krutost pokreta. Glazbenici najčešće pokušavaju taj problem riješiti povećanjem intenziteta vježbanja, ali to ne dovodi do poboljšanja, već uglavnom do pogoršanja.

- *Možete li nam razjasniti što je reorganizacija živčanog sustava te zašto je trening, odnosno vježbanje, uzrokuje?*

Živčani sustav stalno se mijenja. Naš se mozak neprekidno prilagođuje okolini, a kako se okolina stalno mijenja, tako se se i mozak organizira i reorganizira da bi održavao funkcionalnost. Ako želimo mijenjati mozak u željenom smjeru – recimo naučiti jedan *arpeggio* – trebamo vježbati. Izvođenjem novih obrazaca na specifičan način kao što je vježbanje stvaramo stabilne i učinkovite promjene na našem mozgu. To nazivamo novom organizacijom živčanog sustava. Ako se moždani odgovori, odnosno reakcije na određeni podražaj ili aktivnost mijenjaju iz jedne u drugu, bilo našom voljom ili bez nje, tada govorimo o reorganizaciji.

- *Razvili ste veoma učinkovitu terapiju za fokalnu distoniju, u čiju sam se kvalitetu i osobno uvjerio jer mi je pomogla da se potpuno riješim tog problema. Koje su glavne karakteristike te terapije i kako se razvijala?*

Fokalna distonija kod glazbenika ima jedno zanimljivo obilježje. Naime, kod određenog broja glazbenika s distonijom problemi se javljaju isključivo pri sviranju instrumenta. Ako se ti isti pokreti koji se koriste pri sviranju imitiraju, ali ne na instrumentu, distonija se ne javlja. Tu je pojavu primije-

[5] Škljocavi prst, *trigger finger* ili stenozirajući tenosinovitis, stanje je kod kojeg pacijent otežano izvodi fleksiju i/ili ekstenziju prsta uz ponekad vidljiv preskok i bolove, ili prilikom kretnji dolazi do "zaključavanja" prsta nakon čega je potrebna pasivna manipulacija kako bi se prst ispružio.



tio i analizirao Victor Candia, klasični gitarist, također i neuropsiholog, koji je i sam imao distoniju u lijevoj ruci. Zaključio je da bi, ako bismo mogli natjerati svoj mozak da misli da ne svira instument u trenutku kad ga zapravo svira, možda bilo moguće vratiti izgubljene pokrete. Zbog toga se počeo koristiti udlagama koje su mu omogućile postizanje promjena u položaju ruke pri izvođenju vježbi na gitari. Taj je način bio učinkovit, ali je imao jedan problem – nakon nekog vremena (govorim o danima ili tjednima) mozak shvati varku i vježba prestaje djelovati. Tada je Candia promijenio strategiju te je, istodobno s procesom kreiranja novih neuroloških obrazaca putem vježbi s udlagama, započeo vježbati i u normalnim okolnostima, to jest svirati na uobičajeni način. Taj je proces trajan i naporan te zahtijeva izbor najučinkovitijih vježbi koje posebno za svakog glazbenika biraju iskusni terapeuti. Do sada se ova metoda pokazala učinkovitom kod velikog broja glazbenika. Tijekom posljednjih petnaest godina terapiju smo unaprijedili pridodajući još neke nove metode, kao npr. električnu stimulaciju mozga – to je neagresivan i siguran način da se privremeno promijeni lokalna aktivnost mozga, što nam olakšava reprogramiranje, to jest učenje.

- *Zašto posljednjih godina raste broj glazbenika koji imaju te zdravstvene probleme?*

Nisam siguran da je taj porast baš toliko velik. Možemo govoriti o tome da ima sve više glazbenika koji javno priznaju da imaju distoniju pa to stvara predodžbu da je problem veći nego što zapravo jest. Po mom mišljenju, distonija se kod glazbenika počela javljati u trenutku kada su oni svoja tijela i mozak počeli naprezati do krajnjih granica. To se najvjerovatnije dogodilo tijekom romantizma. Od tog trenutka bavljenje glazbom je prestalo biti samo užitak i postalo natjecanje te tjelesno ropstvo.

- *Kakva bi, po Vašem mišljenju, bila osnovna prevencija ozljeda?*

Naše tijelo i um imaju ogromne mogućnosti prilagođavanja na radna opterećenja, ekstremne uvjete i stres. Ali svatko ima svoj limit. A taj limit nije svaki dan isti. Svaki glazbenik mora razviti sposobnost slušanja svoga tijela te mora razumjeti prilagođuje li se pravilno njegovo tijelo i um promjenama s kojima se suočava. Svatko sam mora odlučiti želi

li postupno uvoditi nova opterećenja ili to mora nadoknaditi sredstvima kao što su istezanje, pauze, tehnike opuštanja, fizička aktivnost. To je, po mom mišljenju, najučinkovitiji način prevencije.

- *Imate li možda još neke savjete za zdraviji život glazbenika?*

Drži li se glazbenik uvijek istih navika – vježba li uvijek u isto doba dana, u jednakim vremenskim razmacima, u istoj prostoriji i sjedeći stalno na istoj sjedalici, najvjerojatnije će se dobro prilagoditi toj konkretnoj situaciji. Ali će najvjerojatnije doživjeti i određene probleme u trenutku kad se suoči s novom situacijom. To može dovesti do pada kvalitete izvedbe, do stresa i ozljeda. Prema tome, mislim da je dobra strategija izložiti naše tijelo i um veoma različitim situacijama, što će nas učiniti prilagodljivijima te manje sklonima slomovima i ozljedama.

- *U kojim bi se slučajevima glazbenik trebao obratiti liječniku?*

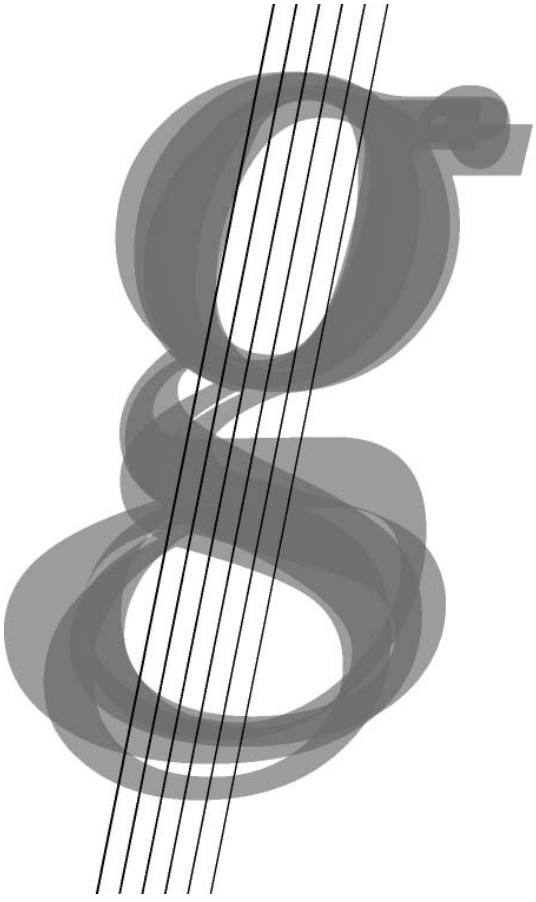
Teško je dati općenit savjet o tome, ali možemo reći da bismo trebali posjetiti liječnika:

– osjećamo li istu bol duže od dva tjedna;
– povećava li se bol svaki dan;
– dođe li do trajnog gubitka osjetljivosti u nekom dijelu tijela;
– dođe li do povremenog gubitka osjetljivosti u nekom dijelu tijela u razdoblju dužem od dva tjedna;
– dođe li do gubitka snage u nekom dijelu tijela;
– dođe li do neobjašnjivog gubitka kontrole u nekom dijelu tijela ili do neobjašnjivih pogrešaka ili problema pri sviranju nekog dijela repertoara ili tehničkih vježbi.

Doktore Rosset i Llobet, zahvaljujem Vam na ugodnom i zanimljivom razgovoru.

Preporučena literature

Rosset i Llobet, J. i Odam, G.: The musician's body: a maintenance manual for peak performance, Ashgate Publishing Ltd., 2007.



KAKO se pripremiti za vrhunsku izvedbu – vježbe prije i nakon sviranja[1]

Opće smjernice za vježbanje

- Nikada naglo ne produživati vrijeme vježbanja (najviše desetak minuta na dan).
- Ostaviti teže skladbe te zahtjevnija mjesta prema sredini vremena planiranog za vježbanje jer su tada mišići spremni i još nisu umorni.
- Postupno povećavati brzinu, težinu te intenzitet.
- Ne biti opsjednut ponavljanjem dijelova ili pasaža koji ne uspijevaju najbolje. Potražiti druga rješenja.
- Napraviti petominutnu pauzu svakih pola sata.
- Ako se mišići preopterete, napraviti vježbe istezanja.
- Nastojati raditi u optimalnim uvjetima (dobro osvjetljenje, okruženje bez buke, ugodna temperatura, uredni obroci i spavanje, izbjegavati vježbanje u doba dana kada smo najumorniji).
- Nikada ne svirati ako osjećamo bol. Tada treba stati i blago se istezati. Ako bol ne prestane ili se pojavi opet pri sljedećem vježbanju, treba posjetiti liječnika specijalista.
- Istezanje možemo izvoditi prije vježbanja, ali i u bilo kojem drugom trenutku.

Prije sviranja

Vježbe koje se izvode prije sviranja poboljšavaju elastičnost, zagrijavaju mišiće, tetive i zglobove, poboljšavaju izvedbu odgađajući nastup zamora te sprječavaju ozljede.

Najprije se izvodi zagrijavanje cijelog tijela koje započinjemo radom na elastičnosti, a nakon toga nastavljamo s istezanjem prikazanim na slikama.

Nakon spomenutih vježbi slijedi 15 do 20 minuta zagrijavanja na instrumentu koje uključuje raznovrsne blage pokrete u umjerenom tempu i intezitetu. Treba izbjegavati naprezanje.

Poslije sviranja

Da bismo bili sigurni u brz i nesmetan oporavak, nije dobro naglo prekinuti aktivnost. Aktivno "hlađenje" ili opuštanje pomaže u otklanjanju metaboličkog otpada te sprječava ozljede koje mogu nastati nakon dugotrajnog rada. Najprije treba izvoditi specifične vježbe opuštanja na instrumentu postupno smanjujući aktivnost tijekom pet minuta (sve sporije i lakše vježbe). Slijedi opuštanje cijelog tijela vježbama istezanja.

Vježbe elastičnosti

Vježbe koje se izvode prije sviranja:

- Utječu na savitljivost i toniranost mišića te pokretljivost i koordinaciju zglobova.
- Zagrijavaju mišiće za istezanje i sviranje.
- Odličan su način za prijelaz iz stanja mirovanja u stanje aktivnosti.
- Pomažu kod prevencije ozljeda.
- Trebale bi se uvijek izvoditi prije sviranja.
- Mogu se izvoditi kad god osjećamo napetost u mišićima.
- Nije potrebna nikakva posebna odjeća ili oprema.
- Disanje bi trebalo biti sporo i ujednačeno.
- Pokrete treba izvoditi sporo i nježno, zasnovati ih na kretanju naprijed-natrag. Ne smiju sadržavati naprezanje i uzrokovati bol.

[1] Tekst i slike donosimo s dopuštenjem zaklade Instituta za fiziologiju i medicinu umjetnosti u Terrassi *Fundació Ciència i Art.* Preveo Mislav Režić.

- Nemojte se uspoređivati s drugim glazbenicima.
- Svaku vježbu ponovite deset puta.

Pregibanje vrata (slika 1)

Polagano i bez naprezanja nagnuti glavu u jednu, a zatim u drugu stranu.

Izbjegavati podizanje ramena.

Rotacija vrata (slika 2)

Polagano i bez naprezanja okrenuti glavu u smjeru jednog pa drugog ramena.

Ramena (slika 3)

Okretati oba ramena unatrag opisujući puni krug.

Ruke (Slika 4)

Saviti obje ruke u ramenu, laktu i ručnom zglobu a zatim ih potpuno ispružiti svijajući ručni zglob u suprotnom smjeru. Šake ostaju zatvorene.

Zakretanje torza (Slika 5)

Zakrenuti cijeli torzo pomažući se mahanjem ruku, pritom izbjegavajući savijanje nogu. Glava treba biti usmjerena naprijed.

Otvaranje i zatvaranje šaka (Slika 6)

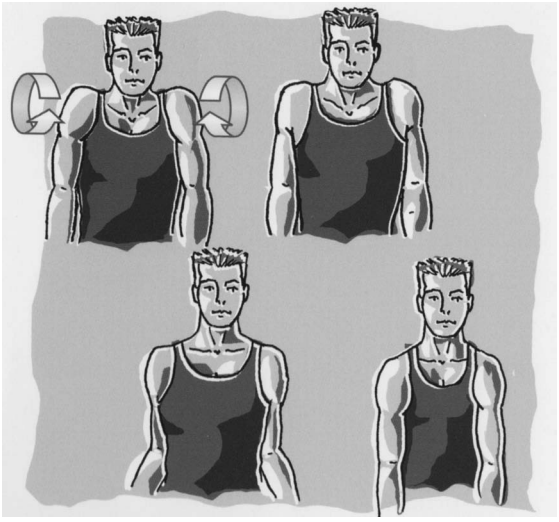
Saviti jedan po jedan prst. Nakon što savijemo sve prste, ispružiti ih jednog po jednog.

Širenje prstiju (slika 7)

Polako raširiti prste koliko god je moguće, zatim ih vratiti natrag.



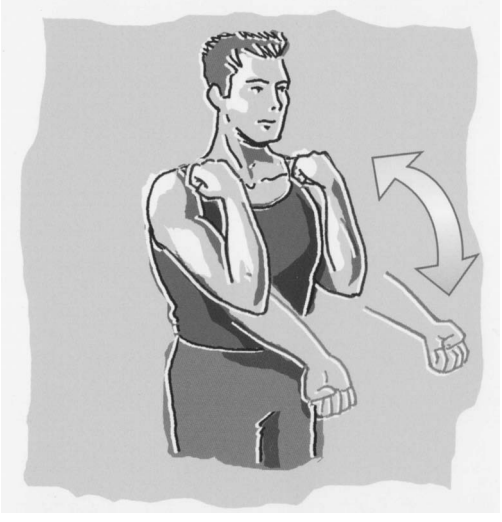
Slika 2



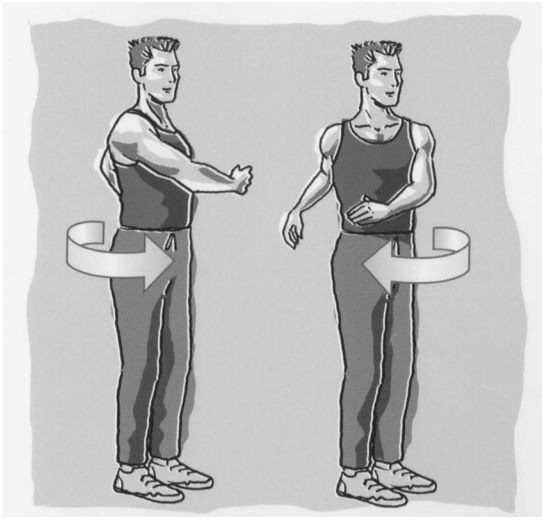
Slika 3



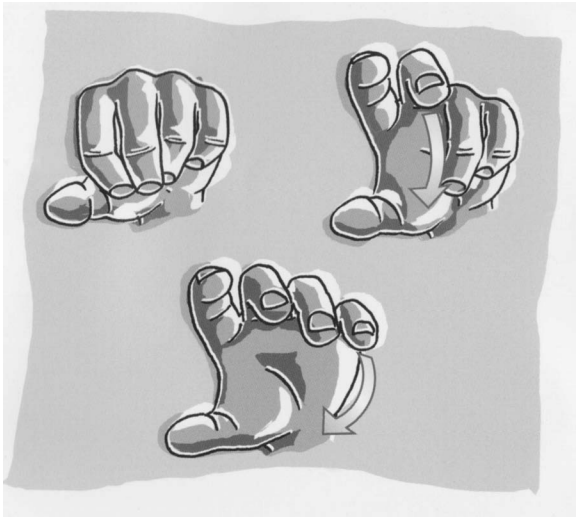
Slika 1



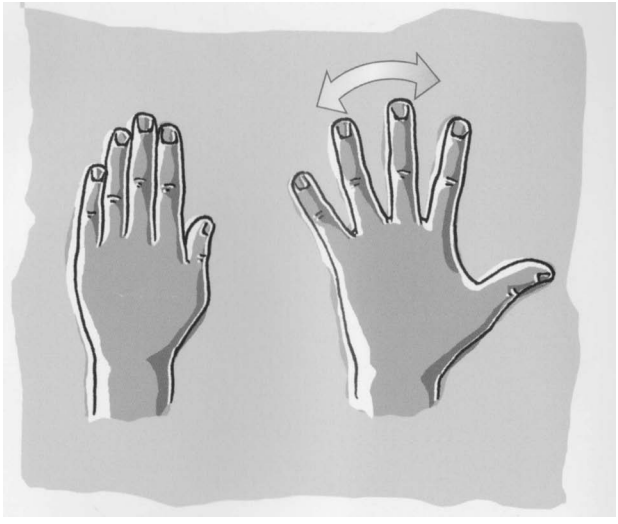
Slika 4



Slika 5



Slika 6



Slika 7

Istezanje

Vježbe koje se mogu izvoditi prije i poslije sviranja:

- Pripremaju mišiće za sviranje i rezultiraju većom tolerancijom na napor.
- Pomažu pri oporavku mišića nakon aktivnosti.
- Dobar su način prevencije ozljeda.
- Nije potrebna posebna oprema.
- Kad se istežemo, trebamo biti opušteni.
- Disanje treba biti sporo, ujednačeno i kontrolirano.
- Istezanje ne smije sadržavati trzaje ni grčeve.
- Izbjegavajte bol, trebali biste osjećati samo ugodnu zategnutost.
- Nemojte se uspoređivati s drugim glazbenicima. Istezanje nije natjecanje.
- Počnite sa stranom na kojoj osjećate više napetosti ili nelagode (podsvjesno nastojimo više vremena potrošiti na stranu s kojom počinjemo).
- Istezanje treba izvoditi prije i poslije sviranja.
- Važno je da nam istezanje uđe u naviku. Prilično se lako sjetiti izvesti istezanje kad osjećamo nelagodu ili mišićnu napetost, ali često zaboravimo da s istezanjem treba nastaviti i kad se oporavimo, a trebalo bi ga izvoditi i ako nikad nismo bili ozlijeđeni.
- Istezanje se može izvoditi bilo gdje i bilo kada.
- Svako istezanje trebalo bi trajati dvadeset do trideset sekundi. Prvo se isteže jedna pa druga strana, a ponavlja se po potrebi.

Dlanovi (slika 8)

Spojiti vrhove prstiju obje ruke. Pritiskanjem pokušati spojiti prste cijelom njihovom dužinom. Nemojte vući zglobove natrag, spuštati laktove ili spajati dlanove.

Palac (slika 9)

Povući palac jedne ruke pomažući se drugom.

Šake naprijed (slika 10)

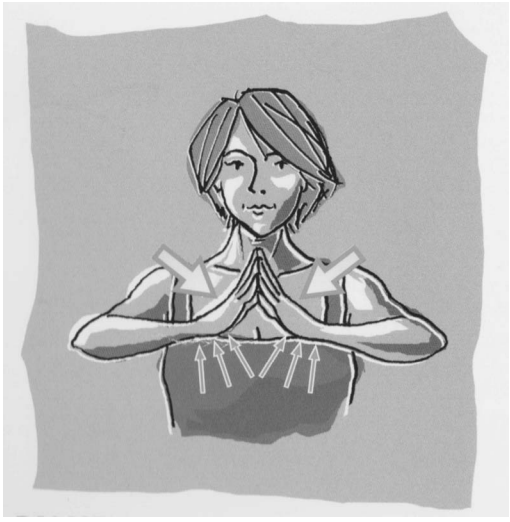
Zatvoriti šaku s palcem unutra. Držeći šaku drugom rukom saviti je prema naprijed u ručnom zglobu i pri tom ispružiti ruku.

Šake natrag (slika 11)

Unatrag saviti ručni zglob koristeći se drugom rukom držeći pritom prste i ruku ispruženima.

Bočno istezanje (slika 12)

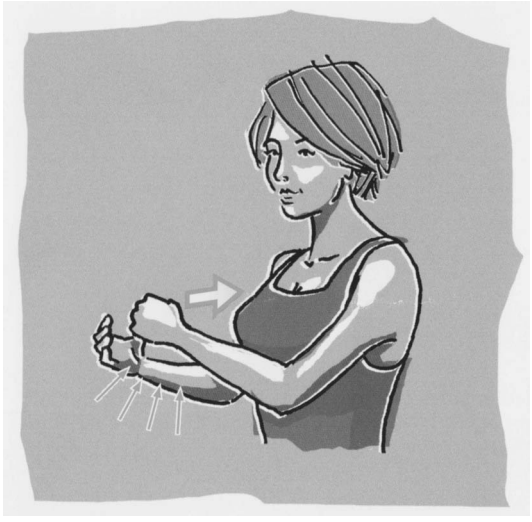
Držeći se za ručni zglob drugom rukom, istegnuti se prema gore i u stranu.



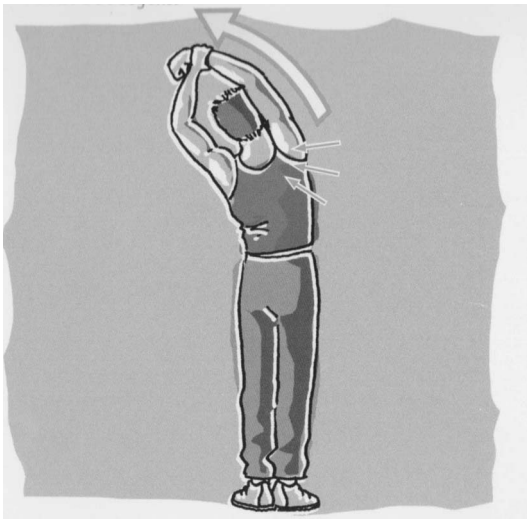
Slika 8



Slika 11



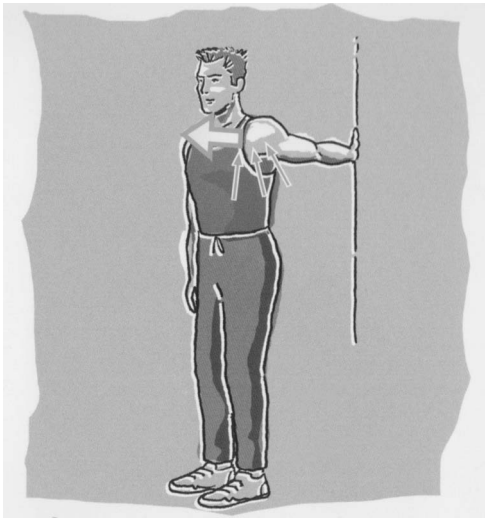
Slika 9



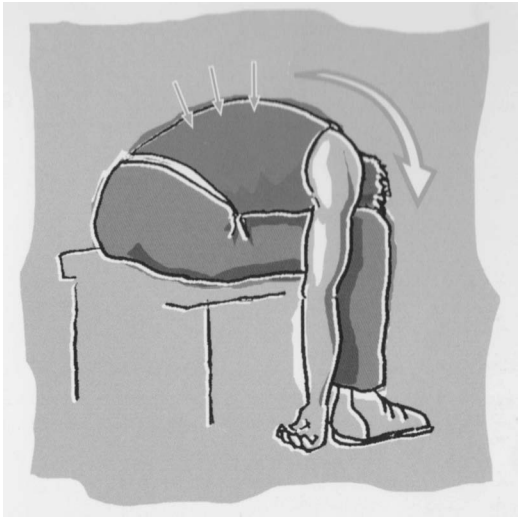
Slika 12



Slika 10



Slika 13



Slika 14



Slika 15



Slika 16



Slika 17

Grudni koš (slika 13)

Ispružiti ruku unatrag odguravajući se pritom dlanom od dovratka ili ruba dijela namještaja. Rame isturiti naprijed.

Leđa (slika 14)

Nagnuti se prema naprijed u položaj da nam ruke slobodno vise uz noge. Zaobljavanjem istegnuti leđa u cijelosti od glave naniže.

Vrat (slika 15)

Nagnuti glavu u stranu bez podizanja ramena.

Vrat naprijed (slika 16)

Počevši iz položaja prethodog istezanja i bez ispravljanja vrata, nagnuti glavu naprijed. Trebali bismo primijetiti istezanje u stražnjem dijelu vrata. Držite ramena najniže što je moguće.

Vrat natrag (slika 17)

Počevši od bočnog vratnog istezanja i bez ispravljanja vrata, nagnuti glavu unatrag. Trebali bismo osjetiti istezanje u prednjem dijelu vrata. Držite ramena najniže što je moguće.

Strelice na crtežima označavaju dio tijela gdje bismo trebali osjetiti napetost prouzročenu istezanjem.