

SUOMALAINEN HARPISTI 2007

Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi



Kirjallinen työ

Sibelius-Akatemia

Esittävän säveltaiteen koulutusohjelma

2007-2008

Kirsti Vartiainen

SIBELIUS-AKATEMIA

Tiivistelmä

Kirjallinen työ

Työn nimi SUOMALAINEN HARPISTI 2007 Fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi	Sivumäärä 45
Tekijä(t) Kirsti Vartiainen	Lukukausi Kevät 2008
Koulutusohjelma Esittävän säveltaiteen koulutusohjelma	Suuntautumisvaihtoehto
Osasto Orkesterisoitinten osasto	
Tiivistelmä Tutkimuksessa selvitettiin haastattelemalla suomalaisten ammattilais- ja ammattiopiskelijaharpistien harjoittelu- ja esiintymistottumuksia sekä työperäisiä fyysisiä ja psyykkisiä rasitustekijöitä. Yleisimpiä vaivoja olivat niska-hartiaseudun vaivat sekä käden ja käsivarren rasitusvammat.	
Hakusanat Harppu, Harpisti, Muusikko, Ergonomia, Esiintymisjännitys, Rasitusvammat	
Muita tietoja	

Sisältö

Sisältö	3
1. Johdanto.....	4
2. Kohderyhmä	7
3. Harjoittelu- ja esiintymisrutiinit	8
3.1 Oppi- ja työvuodet	
3.2 Harjoittelu	
3.3 Työt	
3.4 Lepopäivät ja lomat	
3.5 Lämmittelyt, tauot ja jäähdyttelyt	
3.6 Esiintymiset: 3.6.1 Soolot, 3.6.2 Kamarimusiikki, 3.6.3 Orkesteri	
4. Esiintymisjännitys ja muut henkiset rasitustekijät.....	17
4.1 Esiintymisjännitys	
4.2 Muut stressin aiheet	
4.3 Soittimen kunto ja kuljettaminen	
4.4 Viritys	
4.5 Musiikkityylit	
4.6 Stemmat	
4.7 Soitto-olosuhteet	
4.8 Kollegat ja kapellimestarit	
4.9 Työajat ja matkustaminen	
5. Fyysiset rasitustekijät ja työperäiset vaivat.....	25
5.1 Vaivat	
5.2 Vaivoja aiheuttavia tai pahentavia tekijöitä	
5.3 Mikä helpottaa: 5.3.1 Yleiskunto, 5.3.2 Oma apu, 5.3.3 Apu muualta	
5.4 Soittimen äärellä: 5.4.1 Soittoasento, 5.4.2 Soittotuoli, 5.4.3 Nuottiteline	
5.5 Sormenpäät	
5.6 Kuulo	
5.7 Vaatteet ja kengät	
5.8 Opettaminen ja ergonomia	
Lähteet ja muuta mielenkiintoista lukemista.....	38
Liitteet.....	39
Kysely ammattiin liittyvistä rutiineista ja rasitustekijöistä	

1. Johdanto

Harpistit pienenä ryhmänä jäävät yleensä muusikoille tehtävissä tutkimuksissa marginaaliin, joukkoon "muut", eikä heistä löydy erillisenä ryhmänä tietoa. Halusin kysyä suomalaisilta harpisteilta kuinka he voivat ja erityisesti kuinka harpunsoitto vaikuttaa heidän terveyteensä. Ammattiin liittyvien fyysisten rasitustekijöiden lisäksi päätin kysellä myös rutiineista harpistina.

Tein kyselykaavakkeen, jonka pohjalta haastattelin seitsemäätoista harpistia ja jonka lähetin viidelle, joita en käytännön syistä pystynyt haastattelemaan henkilökohtaisesti. Haastattelut kestivät kukin kahdesta kolmeen tuntia ja tehtiin loka-joulukuussa 2007. Oli ilo tavata kollegoita, sekä nuorempia ja vanhempia, kiitos heille!

Käytännön mallia ja ideoita tutkimukseni työperäisiä vaivoja koskevan osuuden toteutukseen sain Medical Problems of Performing Artists-lehden maaliskuun 1998 numerossa julkaistusta Ph.D., O.T.R., harrastajaharpisti Caryl J. Semmlerin artikkelista "Harp Aches". Semmler oli lähettänyt kyselykaavakkeen Texasin Dallas-Fortworth-alueen 64:lle opiskelija- ja ammattilaisharpistille 10 ja 75 ikävuoden väliltä. Vastausprosentti oli 45, eli 29 harpistia. Kysely oli yksisivuinen ja siinä kysyttiin mitkä ruumiinosat rasittuvat ja kipeytyvät harppua soittaessa ja liikuteltaessa, sekä keinoja ja ehdotuksia, joilla ehkäistä tai lievittää vaivoja. Mukana oli kuvat ihmisestä edestä ja takaa, joihin voi varjostaa vaivojen kohdat vartalossa.

2. Kohderyhmä

Kohderyhmäni oli suomalaiset ammatti- ja ammattiopiskelijaharpistit. Heitä on tällä hetkellä 22 (23 minut mukaanlukien), ja yhtä lukuunottamatta kaikki ovat naisia. Otettuani heihin yhteyttä kaikki suostuivat haastateltavakseni tai vastaamaan kyselyyni kirjallisesti.

Vastaajista kuusi on ammattiopintojensa loppusuoralla, kolme eläkkeellä ja kaksi Sibelius-Akatemiasta valmistunutta toimii nykyään sivutoimisena harpistina muun työn ohella. Yksi harpisti on kokonaan luopunut orkesterisoitosta ja toimii päätoimisena harpunsoitonopettajana ja soolo- ja kamarimuusikkona. Toinen saa perustoimeentulonsa opettamisesta sekä orkesteritöistä. Muilla päätoimeentulo koostuu orkesterityöstä. Yksitoista harpistia ei tällä hetkellä opeta lainkaan, loppuilla on muutamia oppilaita.

Vakinaisia harpunsoittajan toimia Suomen orkestereissa on seitsemän: Helsingin Kaupunginorkesterissa (HKO) 2 (vuorottelevalla äänenjohtajalla on kosketinsoittovelvollisuus), Radion sinfoniaorkesterissa (RSO) 1, Suomen Kansallisopperassa (SKO) 2, Turun Kaupunginorkesterissa 1 ja Tampere Filharmoniaassa 1. Lisäksi työtä on tarjolla keikkoina orkestereissa eri puolilla Suomea.

Vastaajien ikä oli 24:n ja 83:n välillä ja keski-ikäksi saadaan 41 vuotta. Alle 30-vuotiaita oli seitsemän, 30-40-vuotiaita kuusi, 40-50-vuotiaita neljä, 50-60-vuotiaita kaksi ja 60-83-vuotiaita kolme.

Mielenkiintoista on, että lähes saman ikäisiä harpisteja on aina useita. Onko se sattumaa, vai mikä on innostanut joukkoa uusia harpisteja aloittamaan aina muutaman vuoden välein?

Harpunsoiton aloitusikä on ollut ehdottomasti alhaisin, keskimäärin 8,4 vuotta, nuorimmassa, alle 30-vuotiaiden ryhmässä. Alle 40-vuotiailla keskimääräinen

aloitusikä on 14,4, alle 50-vuotiailla 18,5, alle 60-vuotiailla 16 ja vanhimmassa ikäryhmässä 20,5. Korkeimmat aloitusiät löytyvät 40-50-vuotiaiden ryhmästä, 22 ja 23 sekä vanhimmista, 20 ja 21. Näillä kaikilla harpisteilla on taustanaan pianonsoiton ammattilaistaso.

Suurin osa Suomen harpisteista on opiskellut Sibelius-Akatemiassa, sen lisäksi Lahden, Helsingin ja Tampereen konservatorioissa (nykyisin ammattikorkeakouluissa). Oppia on haettu myös ulkomailta, ainakin Ranskasta, Saksasta, Belgiasta, Alankomaista, Norjasta ja Yhdysvalloista.

Paria harpistia lukuun ottamatta kaikki ovat soittaneet pianoa. Suurimmalla osalla taitoa on kertynyt peruskurssitasojen verran, mutta ainakin neljä on jatkanut 2B kurssiin (nykyinen B) , ja jotkut lähes diplomiin asti. HKO:n harpun vuorottelevalla äänenjohtajalla onkin kosketinsoittimien soittovellisuus, joten on hyvä että harpisteista on löytynyt pätevä henkilö virkaan. Yksi opettaa nykyään päätoimekseen ja yksi sivutoimisesti pianoa.

Viidellä on takanaan viulu-, neljällä kantele-, kolmella sello- ja yhdellä huiluopintoja. Kaksi on myöhemmin tutustunut myös keskiaikaiseen sekä barokkiharppuun. Mandoliini, nokkahuilu ja fagotti kuuluvat myös soitinkokoelmaan. Kuoro- ja yksinlaulua on harrastanut useampikin harpisti.

Kaikista ennen harpunsoittoa aloitetuista musiikkiopinnoista on ollut hyötyä perusharjoittelurutiinien ja -teorian sekä nuotinlukutaidon oppimisessa. Myös musiikin tuntemus ja musiikillinen yleissivistys on saanut hyvän pohjan. Muiden soittimien erilainen ja eri aikakausilta oleva ohjelmisto on tuonut historiallista ja kulttuurista laaja-alaisuutta myös harpunsoittoon.

Pianonsoiton harrastuksen hyötyjä harpunsoitolle ovat tietenkin sormien hienomotoriikan kehittyminen ja kahden avaimen ja rivin nuotinlukutaito, rekisterin hallinta, moniäänisyys ja harmonia-ajattelu. Jollekin pianon vapaasäestysopinnot toivat helpotusta myös hahmotukseen harpunsoitossa, toinen koki alussa turhauttavana, kun oma harpunsoiton tekniikka ei ollut pianonsoitossa saavutettujen musiikillisten valmiuksien tasolla. Pedaalien käytön erilaisuus hämäsi yhtä harppuun siirtyessä. Yksi oli saanut

orkesterisoittokokemusta pianistina jo ennen harpunsoiton aloittamista ja se auttoi suuresti orkesteriharpistiksi ryhtyessä.

Kanteleella aloittaneet kokivat kielisoittimesta toiseen siirtymisen helpoksi. Kanteleen vipujen avulla tapahtuva puolisävelaskeleiden vaihto vastaa harpun pedaalijärjestelmää, viritykseen oli jo valmiiksi rutiinia ja äänenmuodostus siirtyi kanteleesta harppuun. Kanteleella soitetaan paljon harppumusiikkia, joten ohjelmistossakin oli paljon tuttua.

Jousi- ja puhallinsoittimien opinnoissa sekä lauluharrastuksessa on päässyt yhteismusisoimaan huomattavasti aikaisemmin kuin harpulla olisi päässyt. Orkesterisoittokokemustakin ehti joillekin kertyä ennen harppua. Melodia- ja legatolinjan oppiminen koettiin hyväksi. Joskus harpistin voikin vallata "pitkän äänen ja legaton kaipuu", joka harpunsoitossa on vain illuusiota.

Soittamisen lisäksi harpistit ovat opiskelleet kasvatustieteitä, filosofiaa, teologiaa, kirjallisuustieteitä, kulttuurintuotantoa, saksankieltä, medikofiliaa, farmasiaa, hevos- ja koirahierontaa sekä liikuntatieteitä.

Opintojen rahoittamiseksi kaupan kassalla toimiminen on tuonut stressitöntä vastapainoa opiskelulle, tarjoilijan- ja siivoustyö sen sijaan kuormittivat liiaksi soitosta jo muutenkin ylirasittuneita kyynärvarsia sekä selkää. Myös pianoa opettaessa helposti istuu huonosti ja näyttää vinossa, eli oma ergonomia tahtoo unohtua.

Muiden ammattien opinnoista ja harjoittamisesta harpunsoiton rinnalla on mielenvirkeyden ja ihmisenä ja muusikkona kehittymisen lisäksi iloa fyysisen kunnon ylläpidossa (liikunnanohjaaja). Kulttuurintuottamisen opinnot ovat antaneet lisäintoa harpunsoittoon, kun kiinnostus kulttuuriin yleensä on lisääntynyt ja näkee harpunsoiton osana kulttuurin kenttää. Free-lanceharpisteilla toinen ammatti antaa myös taloudellista turvaa keikkojen satunnaisesti vähetessä.

3. Harjoittelu- ja esiintymisrutiinit

3.1 Oppi- ja työvuodet

Päätoimisia opiskelijoita haastateltavasta joukosta oli kuusi, yksi jatko-opiskelija Sibelius-Akatemiassa, muut maisterintutkinon loppusuoralla. Heillä on 5-7 vuotta ammattiopintoja takanaan ja satunnaisia orkesteritöitä suurinpiirtein saman verran.

Työelämässä olevilla ammattiopintoja oli 4-10 vuotta, eläkeläisillä 2-4 vuotta. Lyhyet opiskeluajat selittyvät osittain aiemmilla musiikkiopinnoilla, jolloin musiikilliset valmiudet ovat antaneet pohjaa nopealle edistymiselle. Kaikki ovat jatkaneet opintojaan myös työn ohella. "Nuorempana, työurani ensimmäiset 15 vuotta vietin kesäkuut opiskellen harpunsoittoa Pariisissa". Työvuosia ammattilaisjoukossa on kertynyt 2-38, keskimääräinen työura on kestänyt 21,5 vuotta.

Eläkeläisistä yksi jäi sairaseläkkeelle 60-vuotiaana olkapään nivelen ja hermojen vaurioiden vuoksi, eikä ole sittemmin kyennyt soittamaan harppua. Toinen jäi varhaiseläkkeelle 60-vuotiaana ja on jatkanut opettamista ja soittamista sen jälkeen. Kolmas jäi vanhuuseläkkeelle 63-vuotiaana ja pyrkii edelleen pitämään soittokuntoaan yllä soittamalla päivittäin.

3.2 Harjoittelu

Opiskeluaikana harpistit harjoittelevat 2-5 tuntia päivässä, töiden ohella puolesta tunnista neljään. Työssä käydessä oma harjoittelu jää tiukkoina aikoina kunnon ylläpitoon ja orkesteristemmojen opetteluun, vapaaviikoilla tai muina kevyempinä aikoina on aikaa paneutua tekniikan kohentamiseen ja uuden ohjelmiston suunnitteluun ja harjoitteluun.

Rajallinen harjoitusaika on myös opettanut monen hyödyntämään sen tarkasti, työskentelemään mahdollisimman intensiivisesti, vaikka vähänkin aikaa. Mikäli ei ehdi harjoitella harpun äärellä, nuottien lukeminen ja opettelu, huomioiminen, mihin harjoittelussa tulee keskittyä, helpottaa myös fyysistä oppimista.

3.3 Työt

Rankimmin orkesterityötä on ehkä tehty 1950-luvulla HKO:ssa, kun orkesterissa oli yksi harpisti ja sinfoniakonserttien lisäksi HKO toimi myös oopperaorkesterina. Maanantait olivat ainoa vapaapäivä. Tiistaista sunnuntaihin tehtiin kaksiosaisia päiviä: päivisin joko konsertin tai oopperan harjoituksia, perjantai-iltana konsertti ja lauantaina matinea. Muina iltoina oli joko ooppera- tai balettinäytös, sunnuntaisin kaksi esitystä. Tilanne helpottui, kun HKO:n saatiin toinen harpun vakanssi 1959 ja erityisesti sen jälkeen, kun Suomen Kansallisooppera sai oman orkesterin 1963.

Nykyään harpisteilla menee orkesterityöhön aikaa viikoittain 15-25 tuntia. Harjoituksia on kolmena-neljänä päivänä ja konsertteja 1-2 viikossa, lisäksi tulevat mahdolliset nauhoitukset ja levytykset. Oopperaorkesterin työmäärä on suurin, kuusi päivää ja iltaa viikossa, mutta ohjelmistosta riippuen harpistilla on "partituurivapaita" ja uuden oopperatalon myötä, vuodesta 1993, myös kaksi harpistia jakamassa töitä.

Kamarimusiikin soitto on suurimmalla osalla harpisteista kausiluonteista, vaihdellen viikosta vuodessa viikkoon kuukaudessa. Harjoitusperiodi on yleensä tiivis ja varsinaista soittamista enemmän kuin orkesterissa.

Opettamisen yhteydessä omaa soittoa kertyy, oppilasmäärästä riippuen, 15 minuutista kahteen tuntiin viikossa.

3.4 Lepopäivät ja lomat

Suurin osa haastatelluista pyrkii pitämään ainakin yhden soittamattoman päivän viikossa, vaikka se ei aina onnistukaan töiden painaessa päälle. "Jos joutuu jatkamaan pitkään ilman yhtään vapaapäivää, töistä selviää kyllä, mutta alkaa uupua ja sairastuu helposti." Pari vastaajista ei pidä vapaapäivää eikä lomiam soitosta kuin pakosta, "soittaminen on kivaa, soittamattomuus ei, tuntuu että aikaa menee hukkaan".

Joulun aikaan suuri osa on soittamatta muutamasta päivästä viikkoon, töistä riippuen. Varsinkin jos on voinut "harjoitella varastoon" tulevaa ohjelmistoa, voi huolettomampana viettää joululomaa.

Kesällä pyritään pitämään täysin lomaa ainakin viikko, jotkut jopa 4-5 viikkoa, mikäli suinkin mahdollista. Viikko-pari lomaa, "sen jälkeen sormet pehmenevät ja tekee jo mielikin taas soitella". Jos pystyy pitämään pitkän loman, sitä rytmitetään usein "viikko lomaa, viikko-pari kevyttä soittoa"-periaatteella. Joidenkin on mukavampi soittaa vaikka puoli tuntia päivässä kuin olla kokonaan soittamatta, "vähemmän stressaavaa".

Pakollisia taukoja soittamiseen harpisteilla tulee matkustaessa, soittimen kuljettaminen mukana kun on vaikeaa, usein jopa mahdotonta. Mökille mukaan, tai jos muulle matkalle matkatavaroihin mahtuu, voi kyllä ottaa pikkuharpun, jolla voi pitää sormien kuntoa yllä - puhumattakaan matkatovereiden viihdyttämisestä!

Loman jälkeen harjoittelu aloitetaan yleensä vähitellen, kevyesti soittaen, soittoa etsien muutamasta minuutista puoleen tuntiin kerrallaan, varovaisesti, ettei ennen lomaa kertynyt jännitys heti palaa. Muutaman päivän kuluessa palataan normaaliin harjoitusrytmiin, mitä kauempana töiden alku, sitä rauhallisemmin. Jos kauden alussa on heti vaativia tehtäviä, on helpottavaa, mikäli alustavat (ainakin luku-) harjoittelut on voinut tehdä ennen lomaa, "ettei kesäterässä joudu tekemään enemmän harjoitustyötä kuin kunto kestäisi".

Mikäli joutuu heti hyppäämään suoraan tiukkaan harjoitustahtiin, sormet menevät auttamatta rikki ja vanhat jännitystilat palaavat nopeasti.

3.5 Lämmittelyt, tauot ja jäähdyttely

Muusikoille lämmittely merkitsee usein sormiharjoituksia. Asteikkojen, arpeggioiden ja sointujen soitto edistää sormien vertymistä ja auttaa keskittymään. Nämä perinteiset sormiharjoitukset eivät kuitenkaan aina riitä.

"Joskus vaaditaan usean tunnin harjoittelu riittävän valmiustilan saavuttamiseksi. Koko vartalon lämmittävin harjoituksin sama tila voidaan saavuttaa vain murto-osassa ajasta. Harpunsoitossa tarvitaan koko kehoa sormenpäistä varpasiin. Kuinka pelkät sormiharjoitukset valmistavat soittoon keskivartalon, joka kannattelee instrumenttia tai jalat, jotka ovat olennaisessa osassa pedaaliharpun soitossa? Koko kehon lämmittävä verryttely voimistaa verenkiertoa ja saa hapen kiertämään sekä koko vartalossa että aivoissa, näin parantaen niin mielialaa kuin henkistä ja fyysistä suorituskykyä. 5 -7 minuutin lämmittelyyn voidaan liittää instrumenttiin liittyviä perusliikkeitä, jotka auttavat löytämään käsien sulavat liikeradat. Niiden avulla saavutetaan hieno äänenlaatu ja sormien ja käsien itsenäinen toiminta sekä käsien ja jalkojen koordinaatio. Lisäksi voidaan harjoitella ja oppia tiedostamaan oikeanlaista hengitystä. Kaikki valmistavat harjoitukset säästävät aikaa ja energiaa harpun äärellä." (Erzsébet Graál: Incidence of Occupational Related Problems Among Harpists. D.M. Document, Indiana University, 2000)

Suomalaisten harpistien keskuudessa tekemässäni haastattelussa puolet harpisteista kertoivat lämmittelevänsä säännöllisesti lihaksiaan ennen harjoittelun aloittamista. Joillain lämmittely on satunnaista ja muutama ei koskaan lämmittele kehoaan ennen soittamista.

Tavat vaihtelevat pienestä verryttelystä ja lihasten lämmittelystä ja käsien, selän ja rintalihasten venyttelystä ja luiden naksauttamisesta säännölliseen aamujumppaan, -uintiin, -joogaan tai juoksulenkkiin. Myös töihin kävely tai pyöräily saa veren kiertämään koko kehossa ja lämmittää soittoon.

Yhtä paitsi kaikki soittavat aluksi 5-30 minuuttia joko sormiharjoituksia tai soveltavat lämmittelyä harjoiteltavan teoksen paikkoja hitaasti, lihaksia ja rentoutta kuunnellen, sointia etsien. Joillain Bach-Grandjanyn etydit toimivat lihasten lämmityksen lisäksi keskittymis- ja rentoutusharjoituksena.

Taukoja soittajat pitävät kerran tai kaksi tunnissa, 5-15 minuuttia kerrallaan. Silloin ainakin "oikaistaan ranka", pyöritellään ja venytellään käsiä ja juodaan vettä. Tauko voi myös mennä luontevasti kotitöitä tehdessä ja muutenkin harjoittelu rytmittyä "perunoiden kiehumisen" mukaan. Jos harjoittelu kestää pidempään kuin kaksi tuntia, yleensä välissä pidetään pidempi tauko, esimerkiksi lounas tai ulkoilu. Vain yksi haastatelluista kertoi harjoittelevansa ilman taukoja kahdesta kolmeen tuntia päivässä, koska ei voi pitää taukoja intensiteetin kärsimättä.

Jälkilämmittelyinä jotkut mahdollisesti soittelevat kevyesti, mutta kukaan ei tee tietoisia jäähdyttelyharjoituksia soittimella. Muutama venyttelee harjoittelun päätteeksi, pari käy joko rivakalla kävely- tai sauvakävelylenkillä jälkeensä. Suuri osa kuitenkin siirtyy harjoittelusta suoraan jatkamaan päivän muita toimia, ilman venyttelyä. Iltaisin moni jumppaa ja venyttelee, ja jotkut rentouttavat lihaksia saunomalla päivittäin.

Valmistautuminen yhteissoittoharjoituksiin tapahtuu melko samoin rutiinein, kuitenkin lihasten lämmittely hoituu monella luontevasti työmatkaliikunnan myötä. Viritykseen käytetään enemmän aikaa kuin itsekseen harjoittellessa ja sormien lämmittely tapahtuu myös stemman pahoja paikkoja hitaasti harjoittellessa.

Orkesterissa harpisti harvoin soittaa koko harjoituksen ja esityksen soivan keston ajan, eli soittaminen ei fyysisesti rasita yhtä paljon, kuin sama tuntimäärä omaa harjoittelua. Pitkien paussien aikana orkesterissa kuitenkin helposti unohtaa hyvän istuma-asennon ja lysähtää kasaan, jolloin selkä rasittuu. Hyvä, selkää tukeva tuoli ja selän oikominen auttavat ryhdin säilyttämisessä.

Omaa soittohetkeä odotellessa myös lihakset kylmenevät ja ovat alttiimpia rasitusvammoille. Ranteiden ja olkapäiden pyörittely ja käsivarsien ja sormien venyttely ja hierominen lämmittävät lihaksia ennen soittoa. Harjoituksissa voi venytellä suhteellisen vapaasti muita häiritsemättä. Mitään kovin suurimuotoista jumppaa ei esityksen aikana voi harrastaa, mutta pieni venyttely sujuu huomaamattomasti.

Opettaessa itsensä satuttamisen vaara vaanii, kun näyttää oppilaalle "äkkiä" huonoon asentoon vääntyneenä, tai muuten vain unohtaa oman ergonomiansa vaikka istumalla huonossa asennossa. Opettajan kannattaakin nousta seisomaan ja liikkua opettaessaan, hyödyntää sitä, ettei ole sidottu staattiseen soittoasentoon.

3.6 Esiintymiset

3.6.1 Soolot

Sooloesiintymiseen valmistautuminen alkaa yleensä vähintään kaksi kuukautta ennen konserttia. Nuottimateriaali pitää olla valmiina silmäilyä ja pedaalien merkitsemistä varten, "asiat järjestyksessä päässä". Rungas harjoittelu alkaa yleensä viimeistään kuukautta ennen esiintymistä, ainakin "pahan näköiset paikat" otetaan käsittelyyn. Mielikuvaharjoitukset jännittämiseen ja rentoutukseen, soittimen kanssa ja ilman, kuuluvat monen soittajan valmistautumiseen, samoin koe-esiintymiset "lauhkealle yleisölle". Yleensä pyritään viettämään mahdollisimman terveellistä ja kurinalaista elämää.

Viimeisellä viikolla tehdään runsaasti keskittymisharjoituksia, kevennetään harjoittelua ja jos mahdollista, ei muita töitä. Kaksi päivää ennen konserttia (jotkut vielä päivää ennen) voi harjoitella täysillä, sen jälkeen enää rauhallisissa tempoissa ja mielessä, vaikka koiraa ulkoiluttaessa. Yksi vastaajista on "viime tipan ihminen" ja valmistaa teokset juuri määrähetkeen mennessä ja "harjoittelee hirveässä paniikissa loppuun saakka".

Konserttipäivänä pidetään aikataulu rauhallisena, mikäli mahdollista.

Jos joutuu matkustamaan ja hoitamaan itse harpun kuljetuksen, tehdään se mielellään ajoissa, jotta "harppukin asettuu ja rentoutuu". Mikäli konsertti on illalla, soittajat syövät ehkä kevyen lounaan ja puolet nukkuvat pienet päiväunet. Kahvin juontia suurin osa välttää koko päivän, ehkä aamukahvia lukuun ottamatta.

Osa harjoittelee kevyesti koko päivän, pitäen kädet soitolla lämpiminä, osa soittaa tuskin yhtään ja lämmittelee vasta juuri ennen konserttia. Venyttelyä ja kevyttä jumppaa harrastetaan pitkin päivää, niin lihasten vetreyden kuin myös aivojen hapen saannin vuoksi, jotta olisi "päässä tilaa ja ilmaa". Kädet pidetään lämpiminä myös ranteenlämmittimillä. Kylmissä olosuhteissa, vaikkapa kirkossa tai ulkoilmassa keskivartalon lämpö, josta myös ääreisverenkierto saa lämpönsä, voidaan säilyttää "joka naisen salaisella aseella", villahousuilla.

Konserttipaikalle saavutaan ajoissa, tuntia, paria ennen esiintymistä ja lämmitellään konserttiakustiikassa. Viritys tehdään mielellään tuntia, mutta viimeistään puoli tuntia ennen konserttia, sen jälkeen on aikaa "viimeistellä meikki" ja rauhoittua. Osa tarvitsee ehdottomasti rauhaa ja hiljaisuutta keskittyäkseen, eikä missään nimessä halua seurustella muiden kanssa, toiset taas ovat "omissa maailmoissaan, vaikka muiden keskellä" ja jotkut nimenomaan kaipaavat muita ympärilleen .

3.6.2 Kamarimusiikki

Kamarimusiikkiesiintymiseen harpistit valmistautuvat hyvin samankaltaisesti, vain pienemmässä mittakaavassa. Aikataulut on sidottu muihin, samoin kuin tulkinnalliset kysymykset. "Jos kumppaneihin on helppo luottaa, voi kuunnella ja reagoida itse siihen, kuinka toiset soittavat ja reagoivat". Kun esiintymispaine on jaettu, se on vähäisempi.

3.6.3 Orkesteri

Harpunsoittajan orkesteristemmat ja osuus konsertissa vaihtelevat vaatavuustasoltaan suuresti. Toiset kappaleet menevät rutiinilla, toiset vaativat pitkällisen etukäteisharjoittelun ja koko esityspäivän keskittymisen.

Kenraaliharjoituksissa harpistit eivät useinkaan säästele fyysisesti, paitsi korkeintaan fortissimo-glissandoissa (etteivät sormet ole rakoilla illan konsertissa) . Tai jos ei muista säästellä "kärsii sen ja seuraavan päivän". Jos samana päivänä on raskaat harjoitukset päivällä ja raskas teos illalla (esimerkiksi oopperassa), ei päiväharjoituksissa kuitenkaan tule soitettua täysillä.

Henkistä säästelyä kuitenkin lähes jokainen harrastaa. Keskittyminen ei ole harjoituksissa ehkä 100 prosenttista ja esityksessä löytyy useimmiten harjoituksia isompi "turbovaihte".

Kaikki syövät lounaan ja ehkä vielä kevyesti ennen konserttia. "Nälkäisenä ei voi soittaa, energian pitää riittää". Kahvia ei juoda enää ainakaan kahta tuntia lähempänä konserttia. Puolet nukkuvat ehdottomasti pienet päiväunet. Konsertti pyörii päässä koko päivän ja harpun äärellä "koittaa jonkin vaikean paikan yhtäkkiä" päivän mittaan.

Ihanne on, ettei opettamista ja muita harjoituksia ole hajottamassa keskittymistä konserttipäivänä. Muutenkin päivä pyritään rauhoittamaan ja välttämään vaikkapa kaupungilla juoksua. Erityisesti lapsiperheen arjen pyöryksessä säännöllisten rutiinien läpivieminen lepoineen jne. on kuitenkin usein mahdotonta ja "pikarentoutus ratikassa tai autossa radio täysillä" onkin tapa tyhjentää pää arkisista huolista ennen konserttia.

Konserttipaikalle pyritään tulemaan tuntia ennen konsertin alkua. On aikaa lämmitellä ja katsoa vielä vaikeat paikat läpi. Ennen viritysmittareiden aikaa harpistin piti olla paikalla erityisen hyvissä ajoin, voidakseen virittää harppunsa edes jonkinmoisessa rauhassa. Orkestereissa on onneksi nykyään tapana antaa viritysrauha harpisteille, kun lava tyhjenetään muista soittajista yleisön

päästessä sisään 15-20 minuuttia ennen konsertin alkua. Se vähentää huomattavasti viritysstressiä, kun muut eivät harjoittele ympärillä ja kuulee oman soittimensa hyvin. Se on myös hyvää keskittymisaikaa ja harpisti saa viimetuntuman omaan soittimeen, jota ei voi ottaa lavan taakse, kuten suurimman osan muista soittimista.

Orkesterisoittoon on helpompi heittäytyä rennolla mielellä kuin soittamiseen yksin. "Pystyy kanavoimaan ajatukset toisten soiton kautta turvallisemmille raiteille, kun ei ole yksin jännittämässä soittimensa kanssa", saa tukea muista soittajista. Myös vastuu omasta osuudesta osana kokonaisuutta antaa pontta, "kavereita ei petetä". "Kun on hyvä orkesteri ja kapellimestari, on helppo heittäytyä musiikin ja tehdä sitä hyvin".

4. Esiintymisjännitys ja muut henkiset rasitustekijät

4.1 Esiintymisjännitys

Esiintymisjännitys on jokaiselle haastatellulle tuttu ilmiö. Toisia se on vaivannut ongelmallisesti lapsena, muita soittimia soittaessa ja kadonnut tai muuttunut positiiviseksi lataukseksi, kun on siirtynyt harppuun ja löytänyt "oman soittimensa". Jotkut taas ovat kamppailleet asian kanssa koko ammatillisen uransa ajan.

Pahimmillaan esiintymisjännitys aiheuttaa totaalisen paniikkihäiriön black-outteineen, kaameine tärinäineen ja käsien ja jalkojen holtittomuuksineen. Tuntuu että kaikki hajoaa. Pienemmässä mittakaavassa se ilmenee kärtyisyytenä ja fyysisinä oireina, kuten käsien tai jalkojen vähäisenä tärinästä ja kömpelyytenä ja hikoiluna, sydämen tykytyksenä, leukaperien jännittämisenä ja hampaiden kiristelynä, yleisenä pahoinvointina, vessassa ramppaamisena ja suun kuivumisena.

Henkisesti negatiivinen jännitys aiheuttaa keskittymiskyvyn puutetta tai suuntautumista "väärään kohteeseen", unohtelua ja tyhmiä virheitä ja yleistä epävarmuutta asioissa, jotka todellisuudessa osaa. "Taso tippuu todellisesta osaamisesta".

Negatiivista esiintymisjännitystä aiheuttaa arvostelun kohteena oleminen yleensä, tutkinnot ja koesoitot, epämieluisa yleisö, jolla kuvittelee olevan voimakkaat ennakoasenteet, itselle vieras musiikki ja ilkeäksi tai huonoksi koettu, epäluotettava kapellimestari. Ulkoa soittaminen aiheuttaa monelle ylimääräistä stressiä ja se helpottaa usein opiskeluajan jälkeen, kun ei ole enää tutkintojen ulkoasoitto-pakkoa. Yksinsoitto ei sovi joillekin lainkaan, se tekee heistä hermoraunioita, mutta kamarimusiikki- tai orkesterisoitosta he nauttivat; toiset taas jännittävät eniten orkesterissa.

Huono valmistautuminen ja yleinen väsymys ja huono soitto- ja fyysinen kunto lisäävät huomattavasti paineita esitystilanteissa. Jännittäminen voi myös yllättää kesken esiintymisen, vaikei sitä olisi tuntenut etukäteen.

Esiintymisjännitys koetaan myös positiivisena: "Kun tajusi, ettei jännitystä tarvitse poistaa, vaan se on asia joka saa aivot toimimaan miljoonakertaisella nopeudella ja pystyy ratkaisemaan ongelmatilanteet moninkertaisella nopeudella normaaliin verrattuna". Positiivinen jännitys koetaan ennemminkin latautuneisuutena, tilanteen vakavasti ottamisena, jotta pystyy keskittyneesti suoriutumaan konsertista. Jännityksestä ja adrenaliinin noususta myös nautitaan ja se tuottaa tyydytystä ja jopa kaikkivoipaisuuden tunnetta lavalla.

Jännittäminen on saatu kääntymään positiiviseksi ennen kaikkea mielikuvaharjoittelulla. Esitystilanteen mielikuvatyöstäminen etukäteen on auttanut, esimerkiksi "antamalla jännityksen tulla ja käsien vapista ja sen jälkeen koota itsensä" tai "kuvittelemalla itsensä kävelemässä lavalle, soittamassa esitys läpi ja palaamassa onnistuneen esityksen jälkeen". Myös kesken esityksen yllättävän jännityksen voi saada pois vaikka "siirtämällä itsensä johonkin kivaan paikkaan, vaikka laiturille" ja sulkea yleisön pois mielestä.

Apua mielikuvaharjoitteluun ja rentoutukseen harpistit ovat saaneet suggestoterapeutilta henkilökohtaisesti ja joko valmiista tai yksilöllisesti räätälöidyistä rentoutusäänitteistä. Myös opetuksen yhteydessä käsitellään jonkin verran esiintymisjännitystä ja siitä selviämistä ja sen kääntämistä voimavaraksi.

Fyysinen itsesuggestio, osin joogasta peräisin, on auttanut useita.

"Jalat tukevasti maassa, mutta rentoina, vatsa tuettu, mutta rento, hartiat ja leuat rentoina, hengitys kulkee vapaasti". Näillä eväillä on helpompi keskittyä musiikkiin ja unohtaa jännittäminen ja keinoa voi aktiivisesti käyttää myös soittotilanteessa.

Hyvä fyysinen peruskunto auttaa kestäämään myös henkisiä paineita ja siten ehkäisee myös turhaa jännitystä.

Lääkitystä, muun muassa beetasalpaajia on käyttänyt muutama harpisti jonkin verran. Se on lähinnä auttanut huomaamaan jännittämisen tarpeettomuuden ja tehnyt näin itsensä tarpeettomaksi. Jotkut ovat kokeneet salpaajat itseään "hidastaviksi", ehkä luontaisen alhaisen verenpaineen vuoksi.

Kokemus ja säännöllisen esiintymisen mukanaan tuoma positiivinen rutiini soittajana vähentävät jännitystä. Myös muunlaiset esiintymiset ja "itsensä alttiiksi paneminen muilla foorumeilla kuin konserttilavalla" ovat auttaneet. "Pitää löytää aito motivaatio kommunikaatioon yleisön kanssa, spontaani ja vapaa halu esittää se juttu, kertoa kuulijoille tarina". Ja kun muistaa, että: "Perimmäinen syy olla keikalla: on kiva soittaa!"

4.2 Muut stressin aiheet

Suurin stressin aihe on ajan riittämättömyys. Jos töitä on liikaa, ei ehdi pitää soittokuntoa yllä eikä uusien kappaleiden opetteluun tunnu löytyvän riittävästi aikaa. Varsinkin työelämän alkuvaiheessa uusien stemmojen valtava määrä stressaa. Omaan harjoitteluun ei muutenkaan tunnu löytyvän tarpeeksi aikaa: "Elämä on liian lyhyt, että ehtisi soittaa kaikkea".

Ajan jakaminen perheen ja työn välillä ei myöskään ole stressitöntä, helposti tuntuu että molempien ajasta joutuu tinkimään. Moni on kuitenkin oppinut hyödyntämään vähentyneen harjoitusaikansa paremmin ja "saa nykyään järkeistämällä harjoittelunsa tunnissa aikaiseksi sen, mihin aiemmin kului kaksi".

Toisaalta "runsa työ kyllä kuluttaa, mutta kun on vauhti päällä stressi on usein myös melko positiivista". Suunniteltujen töiden tekemättömyys ahdistaa. Jos saa kiireen keskellä itselleen selvän aikataulun niin "mitä enemmän tekemistä, sitä enemmän saa aikaiseksi".

4.3 Soittimen kunto ja kuljettaminen

Harpisti voi keikoillaan saada soitettavakseen harpun, jonka huollosta ei ole huolehdittu, mekanismi ja pedaalit eivät toimi ja kielet ovat huonossa kunnossa. On stressaavaa joutua aloittamaan työrupeama harpun perushuollolla, mikäli jotain ylipäättään on tehtävissä ja silti joutua selittelemään harpun epävireisyyttä ja muita omituisia ääniä harjoituksen ja mahdollisesti koko keikan ajan. Orkesterit, joissa on vakituiset harpistit, huollattavat nykyään yleensä harput säännöllisesti. Jatkuvasti soitettujen harppujen äänet pysyvät myös paremmin "auki". Yleensä sooloesiintymisiin harpistit ottavat oman harppunsa mukaan, välttämällä näin ikävät yllätykset.

"Harpun roudaus" on myös yksi yleinen stressin aihe. Mikäli harpisti kuljettaa itse harppunsa, on useimmiten jonkun apu välttämätön. Monilla on kyllä harpun kuljetuskärry, mutta kovin jyrkissä tai kaarevissa portaissa tai huonossa maastossa ei siitä ole apua. Auto on hankittava sen mukaan, mahtuuko siihen harppu. Mikäli harpun kuljetuksen hoitaa joku muu, täytyy olla varma, että hän osaa asiansa ja että aikataulut toimivat. Orkestereissa on onneksi yleensä järjestäjät, jotka hoitavat harpun valmiiksi paikalleen soittajaa odottamaan.

4.4 Viritys

Ainainen virittäminen rasittaa ja puuduttaa, mutta siihen on totuttu osana työn kuvaa. Vain silloin, kun viritys ei tahdo pysyä huonojen olosuhteiden vuoksi tai harpisti ei saa lainkaan viritysrauhaa, voi "pinna palaa".

Ennen viritysmittareiden aikaa stressi oli vielä huomattavasti suurempi, kun harpisti yritti yleisessä hälyssä saada oman soittimensa vireeseen korvakuulolla. Kieliä ei myöskään ollut saatavilla niin helposti kuin nykyään ja katkenneita solmittiin uudelleen. Sibelius-Akatemian harppuluokassa yritettiin säästää kieliä pitämällä viritystä kvarttia alempana ja uudet kielet vaihdettiin ja viritys nostettiin vasta kevätnäytteisiin.

Nykyään on onneksi viritysmittarit ja harpistilla jopa rauha virittää ennen konserttia, mutta silti: "Virittäminen on loputonta kilvoittelua, ei sitä auta stressata. Vaikka bändi ja harppu sattuisi pysymään samassa tasossa, kielet olisivat priimat ja koneisto trimmattu, voi se tasavireinen terssi kuitenkin kuulostaa pahalta".

4.5 Musiikkityylit

Jos saa soittaa itselle läheistä musiikkia, on tekniset vaikeudet paljon helpompi ylittää ja nauttia soittamisesta. Joskus kuitenkin, kun työstää ja stressaa itselleen vieraampaa tai epämieluisaa musiikkia, se voikin kääntyä uudeksi kiinnostuksen kohteeksi.

Nyckymusiikki suurine, nopeine intervallihyppyineen ja nivelten ääriasentoihin venyttämisineen rasittaa usein kehoa klassista enemmän ja harjoitellessa on syytä kuunnella kehoaan ja lopettaa ajoissa. Nykysäveltäjät kirjoittavat usein yksinkertaisia rytmejä ja kuvioita monimutkaisesti ja hankaloittavat näin stemmojen oppimista. Soittimen perustekniikan tuntemus ei välttämättä ole kovin hyvä ja täysin soittimen vastaista tekstuuria tulee usein vastaan. Luonnollista linjaa on hankala löytää. Aikalaissäveltäjien kanssa pääsee kuitenkin usein keskustelemaan teknisistä ratkaisuista ja päästä sitä kautta soitettavampaan ja soivempaan lopputulokseen. "Huonosti tehty nyckymusiikki raatelee sekä fyysisesti että henkisesti. Musiikin täytyy olla käsiin mukavaa ja soittokehoista". Uusi musiikki myös piristää, vaikka onkin joskus työläästä. Se ei stressaa mieltä ja kehoa, mikäli lopputulos on soitettava ja soiva. "Eri aikakausien musiikin soitto rikastuttaa soittoa ja vapauttaa ennakkoluuloista".

4.6 Stemmat

Huonosti soittimelle istuvat, epäselvät stemmat ovat suurimmalle osalle stressin aihe. Vanhat, lahot, poislähtemättömiä merkintöjä täynnä olevat, huonolla onnella viime hetkellä tulevat nuotit ovat soittajan painajainen. Siisteys ja luettavuus ovat arvossaan. Useimmat pitävät enemmän painetuista nuoteista, mutta siististi käsinkirjoitettukin on hyvä. Sivunkäännöt tulisi olla musiikillisesti sopivissa kohdissa ja viivastojen välissä tilaa pedaalimerkinnöille.

Orkesteristemmoissa on usein jo toisten vanhoja merkintöjä. Siistejä, itsellekin sopivia pedaalimerkintöjä ei välttämättä vaihdeta, varsinkaan jos stemma tulee viime hetkellä. Mikäli aikaa on, moni korjaa tilalle omat pedaalit ja ottaa itselleen kopion vastaisuuden varalle.

4.7 Soitto-olosuhteet

Hyvä näkyvyys ja kuuluvuus on orkesterissa työskentelyssä olennaista. Harpun yleinen sijoittaminen 1-viulujen taakse ei ole ihanteellista. Toisten kuuleminen on hankalaa, samoin kuin harpun, nuottitelineen ja kapellimestarin yhtäaikainen näkeminen. Useat harpistit hakeutuvatkin istumaan niin keskelle orkesteria kuin mahdollista. Osa ei kuitenkaan ole "kovin ihastunut soittamaan cornot korvassa kiinni", se kun on usein seuraava vaihtoehto istumajärjestelyissä. Soittimen kanssa asettuminen niin, että näkee edessä istuvien takaa kapellimestarin, voi joskus ahtaalla lavalla olla erittäin hankalaa.

Näkymiin harpun kielten takana täytyy valmistautua. Mikäli valaistus häikäisee tai vain muuttuu, seinän tai lattian väri ja kuviointi sekoittaa kielten näkyvyyden tai kielten takana yleisö liikehtii, voi se aiheuttaa suurtakin stressiä, kun kielten näkeminen hämäntyy.

Hyvä valaistus, jotta näkee nuotit (ei kuitenkaan häikäiseviä valoja, jotta näkee myös kapellimestarin) ja kunnossa oleva nuottiteline, hyvä tuoli ja siistit nuotit ovat perusedellytykset. "Soittamisessa on muutenkin niin paljon stressitekijöitä, ettei tarvitse ulkomusiikillisista asioista stressata".

4.8 Kollegat ja kapellimestarit

Kollegoiden kanssa tullaan keskimäärin hyvin toimeen. Joskus henkilökemiat eivät oikein osu yhteen, jolloin yhteistyö voi käydä stressaavaksi. Erilainen musiikillinen ajattelu ja pulssi toisten soittajien kanssa tekee soiton hankalaksi, samoin, jos toisiin ei voi luottaa. "Jos teknisen täydellisyyden tavoittelu on niin tärkeää, että musiikin tekeminen ja heittäytyminen ei onnistu". Myös oudot ihmiset ympärillä voivat stressata, samoin päiden kääntely jotain sattuessaa. Useimmiten harpisti on tyytyväinen, kun vierellä on toinen, ei joudu aina olemaan yksin. Onnistuneen konsertin jälkeen voidaan vaikka "juoda sektio-shampanjat". Yhtä paitsi kaikki haastatellut harpistit viihtyvät ja haluavat tehdä orkesterityötä.

Kapellimestarin toivotaan olevan sopivalla tavalla vaativa, jopa hiillostavan, jotta tuntuu että omalla soitolla on jotain merkitystä kokonaisuudessa. Käsittämättömät vaatimukset: vaatii, muttei tiedä mitä, ärsyttävät. Ailahtelevaisuus, epäluotettavuus, ilkeily ja huono lyönti ovat huonon kapellimestarin soittajien työtä haittaavia ominaisuuksia. "Huono psykologinen ote voi suistaa soittajan tasapainon raiteiltaan." Hyvällä kapellimestarilla on selkeä lyönti ja käsitys siitä, mitä haluaa ja kuinka se saavutetaan ja lisäksi hyvä psykologinen silmä.

Yleensä hyvät kapellimestarit ja kivat, pätevät kollegat ovat enemmistönä.

4.9 Työajat ja matkustaminen

Vaihtelevat, epäsäännölliset työajat sopivat yleensä harpisteille. "En ole 8-16-ihmisiä". Varsinkin lasten ollessa pieniä työaikojen ja perhe-elämän yhteensovittaminen tuottaa kuitenkin joskus hankaluuksia.

Matkustaminen töiden takia koetaan antoisaksi, vaikkakin ainainen matkalaukkuelämä myös stressaa. "Työmatka kerran kuussa on kiva,

jokaviikkoinen rassaa". Kun lapset ovat pieniä, myös matkustaminen koetaan stressaavammaksi. "Pitkät ulkomaankiertueet ovat rankkoja, vaikeat ohjelmat, vähän aikaa unelle ja levolle".

Free-lancerin tulevaisuuden epävarmuus stressaa, mutta siihen on valmistauduttu henkisesti jo opiskelujen aikana. Pätkätyöläisyys aiheuttaa sen, että työ on otettava vastaan silloin, kun sitä tarjotaan ja muun sosiaalisen ja perhe-elämän suunnittelu etukäteen on vaikeaa. Jopa perheen hankkiminen mietityttää: "Mitä jos menettää kaikki keikat äitiysloman aikana?" Töiden jatkuvuus ja riittäminen, elannon saaminen, stressaavat. Joka viikko eri työyhteisössä voi olla myös yksinäistä: "Eri orkesterien erilaisiin sosiaalisiin verkostoihin on keikkalaisen vaikea päästä sisälle, tuntee itsensä aina vieraaksi". Vapaa-ajasta vieraassa kaupungissa ja hotellissa ei aina pysty nauttimaan ja sitä hyödyntämään niin kuin omaa aikaa kotona.

Kuitenkin harpunsoitto ja orkesterityö tuovat useimmiten tyydytystä: "Unelma-ammatti, kuin lottovoitto".

5. Fyysiset rasitustekijät ja työperäiset vaivat

5.1 Vaivat

Harpistit varjostivat kuvista kohdat kehostaan, joissa heillä on tai on ollut työperäisiä tai työtä haittaavia vaivoja. (Kuvat seuraavalla sivulla pienennettynä). Lisäksi he kuvailivat vaivojaan sanallisesti, kuvaillen tuntemuksiaan omin sanoin tai kertoen mahdolliset diagnoosit.

Soittajat kertoivat myös, kuinka ovat onnistuneet pääsemään vaivoistaan eroon tai ehkäisemään niiden syntymistä. Kaksi haastatelluista kertoi ettei ole kärsinyt lainkaan työperäisistä vaivoista.

Kysyin haastateltavien pituutta. Merkittävämpää olisi kuitenkin ollut tietää raajojen ja kehon pituussuhteet ja niiden mittojen mahdollinen vastaavuus työperäisiin vaivoihin.

Kuvaillut vaivat, kiireestä kantapähän (suluissa mainintojen määrät)

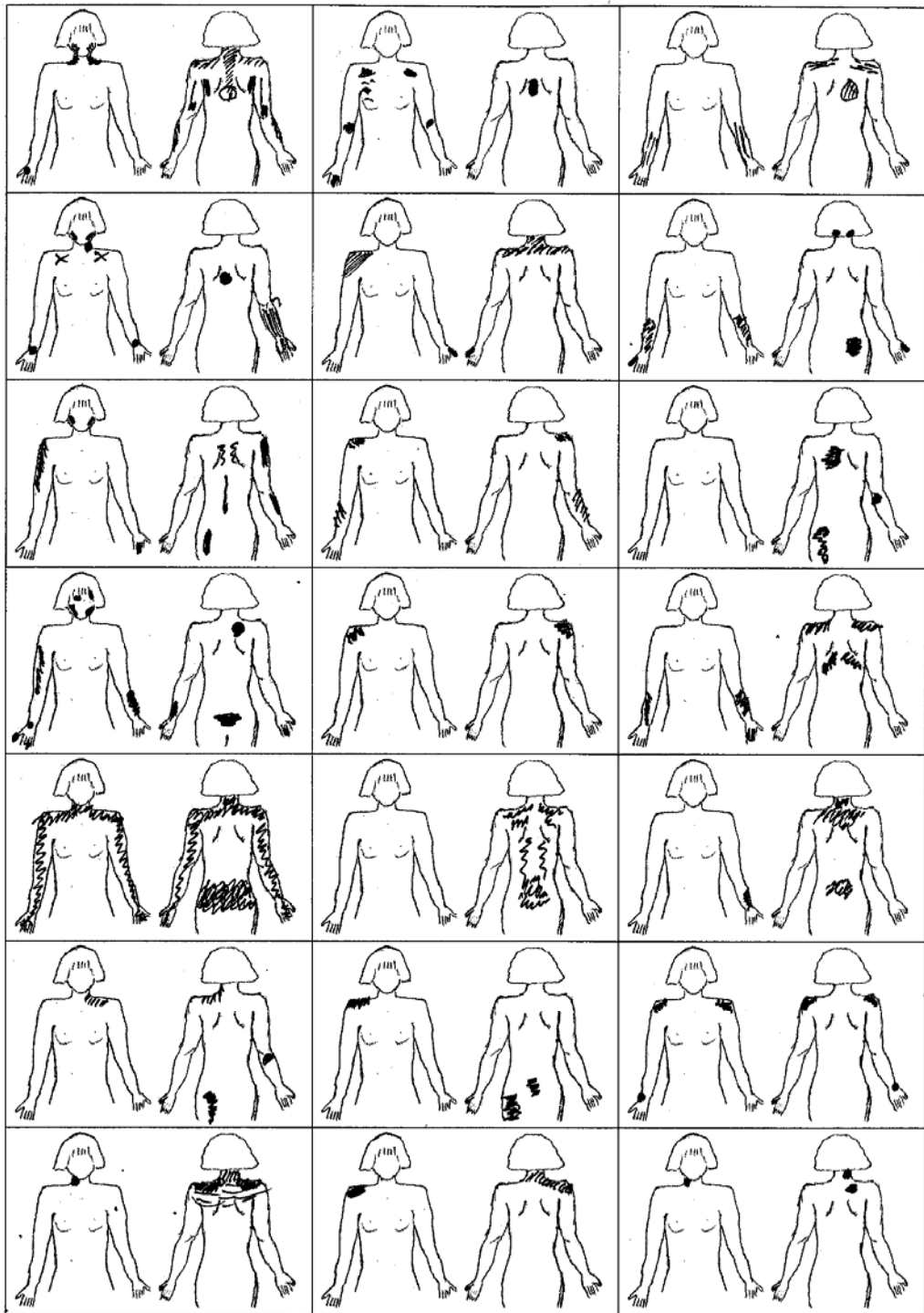
Kallonpohjalihakset
Leukojen ja hampaiden kiristelyä (6)
Niskakipua, oikea puoli (3)
Niska-hartiaseudun jäykkyyttä ja kireyttä (12)
Päänsärkyä (6)
Huimausta (3)
Ahdas olka, molemmat
Heikot olkapäät
Olkanivelten hermojen vioittuminen
Ryhti huonontunut, olkapa kääntyneet eteenpäin (2) (oikea olka, rintalihas lyhentynyt)
Lavan alla kipuja (7)
Lapaluiden alla kainalossa kipuja
Lapaluiden välissä lukko selkälangassa (9)
Solisluuhun ja ylimpiin kylkiluihin muodostunut rustoa
Oikea käsivarsi TOS (2)
Käsivarren sormenkoukistajalihakset, oikea ja vasen (7)
Kynärvarren sisäpuoli (3)
Vasemman käden ojentaja
Kynärvarresta sormiin puuttuminen
Rannekanavan oireyhtymä molemmat kädet
Tenniskyynänpää (2)
Golfkynänpää
Oikean kyynärpään uumenissa rasisusvamma
Vasemman ranteen krooninen jännetupen tulehdus
Rannekivut (2)
Rasvapatti oikeassa ranteessa painoi peukalon 1. nivelen hermoja (2)
Ganglioita (2)
Rakkoja sormenpäissä (kaikilla, haittaa jatkuvasti 2)
Peukalon tyven liikarasitus, oikea, vasen (2)
Oikean peukalon jännetupitulehdus (2)
Oikean käden 3. sormen keskinivelen tulehdus
Vasemman käden 4. sormen hermoperäinen hervottomuus (syy lapojen alla) (4)
Yliiikkuvat nivelet (3)
Pitkien selkälihasten rasisustulehdus (2)
Ristiselkä, alaselkä (6)
Kulumia selkärangassa
Skolioosi (3)
Lanneranka (2)
Alavartalon tuntemuksen häviäminen
Iskias (4)
Etüreidet kipeytyvät
Säärten etuosa kipeytyy ((4)
Pohkeet kipeytyvät (3)
Akillesjänne kipeytyy (2)
Nilkat kipeytyvät (2)
Kantapää kipeytyvät ((3)
Jalanpohjalihasten tulehdus

Tapaturmia

Oikean olkapäänrevähdyks nykymusiikkia harjoitellessa
Olkapään murtuma polkupyöräonnettomuudessa
Värttinäluun murtuma liukastumisen seurauksena (2)
Oikea peukalo taittunut
Molemmat peukalot revähtäneet
Häntä- ja ristiluun niksahdus
Nivelsiteet polvesta ja nilkasta revähtäneet

Kuulo

Kuulon alenema oikea korva (8), vasen (3)
Tinnitus (2)



Eniten vaivoja suomalaisharpistit raportoivat niska-hartia-alueella. Jäykkyydestä ja kireydestä mainitsi puolet haastatelluista, kipuja varsinkin oikealla puolella niskaa valitti kolme. Lapaluiden alla ja välissä oli vaivoja yli puolella ryhmästä. Huimausta ja päänsärkyä oli lähes kolmasosalla. Leukojen ja hampaiden kiristelyä esiintyi kuudella. Olkapäiden heikkoutta oli yhdellä, samoin ahdas olka sekä olkahermojen vioittuminen. Yhdellä harpistilla on muodostunut rustoa solisluuun ja ylimpiin kylkiluihin harpun painosta. Selkävaivoja oli myös lähes puolella joukosta; sekä pitkien selkälihasten räsistulehdusta kahdella, että ala- ja ristiselässä kuudella, lannerangan kivut mainitsee kaksi. Kulumia selkärangassa oli yhdellä ja skolioosi kolmella. Alavartalon tuntemuksen häviämisestä oli kärsinyt yksi ja iskiaksesta neljä.

Oikean käden TOS on diagnosoitu kahdella ja rannekanavan oireyhtymä molemmissa käsissä yhdellä soittajalla. Kiertäjäkalvosimen jännetulehdus molemmissa olkapäissä aiheutti yhdelle soittajalle pitkän tauon soittoon, kun käsiä ei pystynyt nostamaan soittoasentoon. Vaiva meni ohi pitkällä levolla. Kyynärvarressa räsistusta ja kipuja oli noin puolella. Viidesosalla oli kyynärpäävaivoja ja neljäsosalla ranneongelmia. Peukalon liikaräsistusta oli molemmissa käsissä muutamalla, samoin erilaisia sormitulehduksia.

Puutumista ja hervottomuutta käsissä ja sormissa sekä sormien tahatonta nytkähtelyä valitti usea harpisti. Oireet viittaavat sekä rannekanavan oireyhtymään että fokaali dystoniaan, vaikka kukaan paitsi yksi harpisti, ei maininnut niitä diagnosoidun. (A.B.M. Boni Rietveld, M.D., B.A. mus, Genees & Kunst, Ulnaropathy and Focal Dystonia in Musicians, MPPA, March 2006). Vaivojen ilmetessä varhainen puuttuminen ja soittoasentojen ja -tekniikan ja -tapojen muuttaminen vaikuttaisi olevan ensiarvoisen tärkeä paranemisen kannalta. (P.F.Ostwald etc.: The West Journal of Medicine, Jan 1994, p.51).

Jaloissa vaivoja ilmeni etureisien kireytenä, säärrien, pohkeiden, akillesjänneiden, nilkkojen ja kantapäiden kipuna. Yhdellä soittajalla oli ollut vaikea jalanpohjalihasten tulehdus, joka oli seurausta runsaasti pedaalivehkeitä vaatineen kappaleen paljosta harjoittelusta ilman kenkiä.

Varsinaisia työtapaturmia raportoitiin vain yksi: oikean olkapään revähdyksenykymusiikkia harjoittellessa. Muutoin harpistit ovat teloneet itseään vapaaajalla: olkapään murtuma polkupyöräonnettomuudessa, kaksi värttinäluun kyynärpään puoleista murtumaa talvella liukastuessa ja peukalot taittuneet ja häntä- ja ristiluu niksahtaneet kaatuessa.

Kuulossa on alenemaa oikeassa korvassa kahdeksalla harpistilla, vasemmassa kolmella. Kahdella haastatellulla on tinnitusta.

Caryl J. Semmlerin artikkelissa Harp Aches (MPPA, March 1998) Texaslaisten harpistien keskuudessa tehdyssä tutkimuksessa oli hyvin samankaltaisia tuloksia. Vastaajia oli 29. Siinä eniten vaivoja, yli puolella, oli mainittu selässä, sitten niska-hartia-alueella. Kolmasosalla oli vaivoja kyynärpäissä ja ranteissa, neljäsosalla peukaloissa ja iholla ja viidesosalla sormissa. Lantion alueella ja käsivarsissa vaivoja oli parilla vastaajalla, kämmenselässä yhdellä. Jaloissa amerikkalaisharpistit eivät valittaneet mitään vaivoja. Kolme vastaajista ilmoitti ettei kärsi mistään vaivoista. Viidellä oli diagnosoitu jännetupentulehdus, kolmella niveltulehdus, yhdellä rannekanavan oireyhtymä ja yhdellä olkapään kiertäjäkalvosimen repeämä.

5.2 Vaivoja aiheuttavia tai pahentavia tekijöitä

Suurimpia syitä vaivojen muodostumiseen sekä suomalaisilla että amerikkalaisilla ovat liian pitkät harjoitus- ja esiintymisrupeamat ilman taukoja, liika yhtäkkäinen harjoittelu ilman kestävyyskasvattamista, pitkä istuminen huonossa asennossa ja ryhdissä, henkinen stressi ja jännitys, huonot käden ja käsivarren asennot, ei lämmittelyä eikä venyttelyä ennen soittamista, sekä muut päivän mittaan käsiä, käsivarsia ja selkää kuormittavat toimet, kuten tietokoneella työskentely ja harpun siirtely ja nostaminen.

Suomalaiset mainitsivat vaivoja pahentaviksi tekijöiksi lisäksi kauppakassien kantamisen, veitsellä leikkaamisen ja kannun tai tölkin kallistamisen huonossa kulmassa, pienten lasten kantamisen ja nostelun, kutomisen, siivoamisen (varsinkin imuroinnin), muuttamisen, "metsurin hommat", puutarha- ja

pihatyöt ja remontin teon naulan irti vääntelyineen ja muine kättä jäykistävine töineen.

Yksi amerikkalainen mainitsi kahvin pahentavan fyysisiä vaivojaan. Suomalaiset eivät maininneet kahvia fyysisten kipujen yhteydessä, mutta kaikki kertoivat välttävänsä kahvin juontia ennen esiintymisiä.

Molemmissa ryhmissä oli jonkin verran mainintoja ranne- ja käsivarsikipuista, jotka johtuivat lyhyellä viritysavaimella virittämisestä. Moni suomalaishaastateltu olikin hankkinut pidemmän, "ergonomisen" viritysavaimen, jossa on pidempi vipuvarsi ja joka antaa ranteelle paremmin tukea kuin lyhyt.

Itselle sopimaton harppu aiheuttaa sekä selkä-, että käsivaivoja. Malliltaan matala harppu, kuten Horngacher, ei sovi pitkäselkäselle eikä sen leveä kielten väli kaikille käsille. Bassoihin kurkottaminen voi olla hankalaa ja saada kipeäksi vasemman olan ja käsivarren. Lyon & Healy, Salvi, Venus ja Camac ovat korkeampia ja niiden äärellä voi olla helpompi säilyttää suora selän asento. Ylärekisterissä soittaessa Horngacherissa on kädelle paremmin tilaa, eikä oikeaa käsivartta ja kyynärpäätä joudu pitämään niin korkealla kuin muissa merkeissä. Raskaat kielet Horngacherissa, Salvissa ja Venuksessa rasittavat joidenkin käsiä ja kevyempisoittainen Lyon & Healy sopii heille paremmin.

Mikäli joutuu istumaan liian matalalla tuolilla, joutuu kurkottamaan ylärekisterissä olkia ja kyynärpäitä liian korkealle tai vaihtoehtoisesti pitämään rannetta koukussa ylöspäin, molemmat aiheuttaen niska-, hartia-, ranne- ja käsivarren kipuja. Liian korkealla istuessa taas joutuu kurkottelemaan alaspäin ja ryhti lysähtää ja seurauksena on kipuja sekä ylä- että alaselässä. Jollei säädettävää tuolia ole saatavilla, harpistit usein käärivät harpun suojapeitteestä lisäkorokkeen istuimelle. Usein kääriin kuitenkin jää epätasaisuuksia, jotka painavat ja haittaavat jalkojen verenkiertoa aiheuttaen puutumista. Pitkät istumiset työmatkoilla rasittavat selkää ja lisäävät niska-, selkä- ja iskiaskipuja.

Leukojen ja hampaiden kiristelyä esiintyy usein jännittäessä, joillain "jo pelkästään keskittyessä". Myös "yö-hampaanpureminen" on yleisempää

stressaavina aikoina. Jännitykset aiheuttavat niskakipuja, päänsärkyä ja huimausta. Stressi ylipäänsä lisää jännitystiloja ja saa unohtamaan hyvät opit rentoudesta ja hyvistä harpun siirtely- ja soittoasunnoista.

Sairauksien tai loukkantumisten jälkeen eivät soittajat aina malta antaa itselleen tarpeeksi pitkää toipumisaikaa ja niin pitkittävät toipumista, saattavatpa jopa aiheuttaa itselleen uusia vaivoja.

5.3 Mikä helpottaa

5.3.1 Yleiskunto

Vanhan laulun sanoin "uni paras lääke on". Lähes kaikki vastaajat mainitsivat riittävän unen tarpeellisuudesta yleiseen hyvinvointiinsa. "Sen tärkeämpää, mitä vanhemmaksi käy". Unen tarve on tietenkin yksilöllistä, jollekin riittää muutama tunti, jollekin 9-tunnin unet ovat optimaali. Jälleen pikkulapsiperheissä jäädytään usein kauas optimaalista.

Terveellinen, tasapainoinen ja säännöllinen ruokailu on suurimmalle osalle tärkeä yleisen hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. "Kaamosmasennus ei iske, jos syö hyvän aamiaisen". Työmatkoilla joutuu usein syömään ravintolassa ja "alkaa kaivata hedelmiä ja muuta terveellistä". Pari vastaajaa kertoi, ettei paljon kiinnitä huomiota syömiseensä.

Hyvä fyysinen kunto ylipäänsä auttaa jaksamaan niin fyysisesti kuin henkisestikin paremmin. Tämä tiedetään kyllä, mutta usein kiireessä ja stressaantuneena, jolloin niitä juuri tarvittaisiin, kunnon ylläpito ja venyttely tahtovat unohtua. Harpistit kuitenkin suhteellisen kiitettävästi harrastavat erilaisia liikunta- ja kuntoilumuotoja. Liikuntamäärät vaihtelevat pakollisesta minimihyötyliikunnasta neljään jumppa- ja neljään lenkkikertaan viikossa, lisänä lihasten voima- ja venyttelyharjoitukset.

Hyötyliikuntana ovat työmatkat kävellen tai pyöräillen, kaupassa käynti kävellen, halonhakkuu, puutarhanhoito, talonrakennus, koiran ulkoilutus, juoksu paikasta toiseen ja lasten kanssa ulkoilu. Kauppakassin kantamisesta aiheutuvaa käsivarren kuormitusta on vähennetty vedettävän karryn käytöllä (joka voi valitettavasti taas pahentaa tenniskyynärpää-vaivoja) sekä selkärepun käytöllä ostosten kuljetukseen.

Juoksulenkillä käy muutama haastateltu useamman kerran viikossa, tehden 3-10 kilometrin lenkkejä. Puolesta tunnista tuntiin kestäviä kävelylenkkejä, sauvoilla tai ilman, harrastaa myös muutama. Hiihtoa harrastetaan satunnaisesti, samoin luistelua. Kesäisin harrastetaan myös pyöräilyä ja soutua. Uintia harrastaa pari harpistia säännöllisesti, useampi haluaisi kyllä, mutta sormien liiallisen pehmenemisen takia ei voi. Jotkut pitävät vain luonnonvesissä uimisesta ja vain kesäisin.

Erilaisissa ohjatuissa jumpissa, kuten aerobicissa, naisvoimistelussa ja itämaisessä vatsatanssissa käy neljäsosa. Sulkapallo kuuluu myös lajivalikoimaan. Pari vastaajaa käy säännöllisesti kuntosalilla. Joogaa ja Pilatesta harrastaa aktiivisesti muutama ja vielä useampi hyödyntää niitä kotijumpassaan jossain muodossa. Ohjeita kotivoimisteluun on saatu myös fysioterapeutilta. Apuvälineinä voimistelussa käytetään muun muassa pieniä painoja, jumppakeppiä, -palloa ja -mattoa.

Vatsa- ja selkälihasten hyvä kunto auttavat pitämään ryhdin hyvänä ja vähentävät vaivoja. "Pilateksessa löysin uudelleen jo kadonneiksi luulemani syvät vatsalihakset ja soittaessa tulleet alaselän vaivat loppuivat". Käsivarsilihakset helposti unohtuvat: "Lihaskuntokartoitus paljasti, että muuten olen huippukuonossa, mutta yläraajojen kestävyys oli surkea. Tämä herätti tajuamaan, että olen vuosikaudet elänyt ja soittanut koko hartianseltu lukossa. Olen kompensoinut käsivarsien heikkoutta toisaalta vahvoilla selkä- ja vatsalihaksilla, toisaalta vahvoilla sormilla. Tämä oivallus pisti niin päivittäiset jumppaohjelmat kuin myös harpunsoiton tekniikan pohdiskelun jonkin verran uusiksi".

Olkapäät kääntyvät suurella osalla harpisteista soittoasennon myötä eteenpäin. Rintalihakset kiristyvät ja vetävät käsivarsia vartalon etupuolelle ja kädet roikkuvat kämmen eteenpäin, normaalin sivuttaisasennon sijaan. Lavanaluslihakset, jotka ovat jatkuvassa venytyksessä soittaessa, heikentyvät vähitellen. Jänteet ja hermot saattavat jäädä pinteeseen ja vaikeuttaa soittamista. Lavanaluslihasten voimistaminen yhtä vahvoiksi kuin soitossa käytettävät ja vahvistuvat lihakset auttaa ennaltaehkäisemään tai parantamaan hartiavaivoja. (Barbara Paull: The Athletic Musician, 1997).

Niskalihasten vahvistaminen auttaa pitämään pään paremmassa asennossa ja näin vähentää niska- ja kaulansyrjäkipuja, jotka aiheutuvat usein vinosta soittoasennosta. Koko kehon syvävenyttely palauttaa rasituksessa supistuneita lihaksia palautumaan oikeaan pituuteensa.

"Soittoasento rasittaa, kun ei voi tukeutua jalkoihin ja iskiasvaivat pahenevat". Seisomaan nouseminen ja vasemman jalan "pudotus tuolin laidan yli" auttavat. Muutenkin tuoilta kannattaa nousta aina kun mahdollista ja oikaista selkää. Selkärankaa voi myös taivuttaa taaksepäin istuessa ja näin saada vastaliikettä etusuuntaan painottuvalle soittoasennolle. Harjoituksissa ja hienovaraisesti vaikka konsertin aikana asennon vaihtaminen, käsivarsien venytys taakse ja hartioiden ja pakaroiden jännittäminen ja aktiivinen rentouttaminen ja jalkojen ja käsien pyörittely ja venyttely saavat veren kiertämään staattisen istuma-asennon vastapainona. Pitkään istuessa etureidet kiristyvät ja harpistin onkin tärkeää muistaa myös niiden venyttely, ehkä kuitenkin vasta konsertin jälkeen.

Mentaaliharjoittelulla säästetään lihaksia, jotka joutuvat joka tapauksessa koville. Turhat fyysiset toistot eivät useinkaan edistä oppimista, vaan saavat lihakset tukkoon ja pään väsyneeksi. Paljon suurempi hyöty saavutetaan useinkin lähtemällä pois instrumentin ääreltä ja jatkamalla harjoittelua pään sisällä.

5.3.2 Oma apu

Hampaiden ja leukojen kiristelyssä harpistit ovat saaneet apua jo siitä, että ovat tiedostaneet asian ja huomattessaan kiristelevänsä, tietoisesti rentouttavat leukaperät. Öiseen hampaiden ja kielen puremiseen muutama on saanut purentakiskon ja vaivat ovat sen myötä vähentyneet.

Rasittuneiden lihasten hierominen itse, niiden venyttely ja sen jälkeen viilentäminen kylmägeelillä tai -pussilla vähentää turvotusta ja nopeuttaa palautumista (liian) rankan harjoittelun jälkeen. Samalla se toimii myös kipulääkkeenä. Magnesium ja B-vitamiini auttavat myös palautumisessa.

5.3.3 Apu muualta

Ulkopuolista apua vaivoihin on saatu kirurgiasta, (työ)fysioterapeutilta, (urheilu)hierojalta, osteopaatilta, kiropraktikolta, manipulaatiosta, akupunktiosta ja vyöhyketerapiasta.

Rannekanavan oireyhtymästä kärsinyt harpisti sai avun leikkauksista ja niiden jälkeisestä kiropraktikon antamasta kuntoutuksesta ja "sen jälkeen kädet ovat toimineet kuin unelma". Rasitusvamma yhden harpistin kyynärpään uumenissa ei parantunut perinteisillä hoidoilla, mutta manipulaatiolla ja sen jälkeisellä magnesiumkuurilla ja venyttelyllä ja vahvistamisella se parani eikä ole vaivannut sen jälkeen. Käsi-, niska-, hartia- ja selkävaivoihin monet ovat saaneet avun kiropraktikolta tai osteopaatilta. Iskias- ja käsikivut ovat helpottaneet vyöhyketerapialla.

5.4 Soittimen äärellä

5.4.1 Soittoasento

Hyvä, rento soittoasento on se, johon kaikki pyrkivät ja joka vähiten kuormittaa kehoa. Seuraavat asiat tulivat esiin melkein jokaisen haastatellun kertoessa

hyvästä soittoasennosta: "Hyvä ryhti, tuki vatsa-, selkä- ja pakaralihaksista, niska ja istuma-asento suorassa (harppua voi kääntää) ja paino molemmilla kankuilla. Harppu tasapainossa, ei raskaasti olkaa vasten. Hartiat ja lapaluut rennosti mutta tuetusti takana alhaalla. Käsivarsien nosto tapahtuu kyljistä asti ja käsivarret ovat vaakatasossa ja ranne suorana, ei missään tapauksessa kääntyneenä ylöspäin. Kämmen on pyöreänä ja sormet "artikuloidaan" kämmeniin ja rentoutetaan palautettaessa kielille. Jalat tukevasti mutta rennosti maassa, vapaina liikkumaan pedaaleilla, kuitenkin mahdollisuuksien mukaan lepäämässä lattialla, kun niitä ei tarvita pedaalien liikutteluun."

5.4.2 Soittotuoli

Säädettävä tuoli on ehdoton edellytys hyvän istuma-asennon saavuttamiseksi. Nykyään on saatavilla helpposäätöisiä tuoleja, joiden korkeutta voi säätää aina kappaleen vaatimalle korkeudelle. Tuolin tulee olla myös tukeva, harpisti kun joutuu istumaan tuolin reunalla, jotta jalat ovat vapaat käyttämään pedaaleja. Tuolin reuna ei saa painaa takareisiä, eli sen on oltava pehmeä ja pyöreä ja kallistettu harpun suuntaan. Pintamateriaali ei myöskään saa olla liukas, että tuolin reunalla pysyy, vaikka jalat eivät olekaan koko aikaa tukevasti maassa. Kahdella haastatellulla on nimenomaan harpisteille suunnitellut tuolit joissa on selkänöjat, jotka tukevat selkää myös soittaessa. Loput eivät käytä selkänöjaa soittaessa, mutta tukeutuvat siihen lepuuttaakseen selkäänsä taukojen aikana orkesterissa.

5.4.3 Nuottiteline

Nuottitelineen, kielten ja kapellimestarin samanaikainen näkeminen ei harpistille ole mahdollista. Teline pyritään useimmiten suuntaamaan niin, että kapellimestari näkyy nuottien yli. Silloin silmiä ja päätä joutuu kääntämään nähdäkseen harpun kielet. Toiset sijoittavat harpun pylvään kapellimestarin suuntaan, mutta silloin päätä joutuu kääntämään nähdäkseen nuotit. Kompromissina voi yrittää näiden välimuotoa, mutta silloin silmät tekevät hyrränä jatkuvaa pientä ympyrää. Telineen pitää olla sellainen, jonka saa

tarpeeksi lähelle, jotta nuotit näkee ja sivuja ylettyy kääntämään, mutta telineen jalat eivät kuitenkaan saa häiritä pedaalien käyttöä. Sen tulee olla myös tarpeeksi tukeva ja tilava, että paksutkin stemmat mahtuvat eikä se sivuja kääntäessä keiku.

5.5 Sormenpäät

Kaikilla harpisteilla on ollut rakkoja sormenpäissä soittouransa alussa. Toisilla ne uusivat edelleen, varsinkin lomien jälkeen. Parilla on niin herkkä iho, että he kärsivät kivuliaista ja halkeilevista sormenpäistä jatkuvasti, etenkin talviaikaan.

Rakkojen puhjetessa ja kuivuessa rispaantuneet reunat huonontavat äänen laatua. Kuivaa, kuollutta ihoa voidaan poistaa raspilla. Joillain sormenpäihin muodostuu paksuja kovettumia, jotka voivat jäädä ikävästi kieliin kiinni ja muutenkin haitata soittoa. Niitäkin poistetaan raspilla ja yritetään pehmentää kuolleen meren suolalla pesemällä sekä pehmentävillä voiteilla. Erityisen hyvänä mainittiin halkeileville kantapäille tarkoitettu voide. Suurin osa harpisteista ei kuitenkaan rasvaa käsiään lainkaan ja jos rasvaavat, pesevät sen pois ennen kuin alkavat soittaa, "etteivät kielet rasvaannu ja ote lipsu".

Enemmistöllä sormet ovat kovettuneet sen verran, ettei rakkoja enää synny kuin oikein paljosta fortissimoglissandojen soitosta. Syntyä voi yrittää välttää käyttämällä esimerkiksi viihdekonserteissa huopaplektraa. Sen käytön ongelma on kuitenkin, ettei sillä saa kovin hyvin säädeltyä glissandojen sävyjä. "Iän myötä sormet kestävät yhä paremmin, rakkoja ei tule juuri koskaan. Kovettumat haittaavat oikeastaan vain siksi, että arvostaisin sormenpäiden tuntoherkkyyttä".

Tiskaamisen suhteen on kaksi leiriä. Toiset eivät tiskaa koskaan käsin, eivät ainakaan ilman hanskoja, etteivät kovettumat häviä sormenpäistä. Toiset taas tiskaavat jatkuvasti paljain käsin, jotta sormet eivät kovettuisi liikaa.

5.6 Kuulo

Pieniä kuulon alenemia ja parilla soittajalla tinnitusta ei koeta kovin suureksi ongelmaksi. Kuulosuojainten, sekä anatomisesti muotoiltujen että yleismallien, käyttö koetaan hankalaksi ja niitä käytetään yleensä vain orkesterin forte-fortissimo kohdissa. Itse soittaessa koetaan, että tulpat vaimentavat liikaa: "Ei kuule omaa soittoa", "Ei pysty suhteuttamaan omaa soittoa muiden soittoon", "Ei kuule sävyjä" ja "Kuulee vain oman veren kohinan". Samoin "tulpat päässä erilaiset suhinat ja tinnitus tuntuvat vain korostuvan".

5.7 Vaatteet ja kengät

Valitessaan soittamiseen sopivia vaatteita harpistit miettivät ovatko hihat tarpeeksi leveät hartioista ja kainaloista, jotta ylettyä kaikkiin kieliin vaivatta, mutta eivät kuitenkaan alhaalta niin leveät, että haittaavat käsien liikettä kielillä. Vaatteet eivät saa kiristää, jotta veri pääsee kiertämään vapaasti eivätkä kädet puudu. Hameen ja housujen pitää olla tarpeeksi leveät, jotta harppu mahtuu jalkojen väliin ja jalat ovat vapaat käyttämään pedaaleja.

Muutama mainitsee, että vaatteet eivät saa olla liian kuumat tai ainakin sellaiset joita voi vähentää, kun "soittaessa tulee aina kuuma". Toiset taas haluavat, että esiintymisasu on lämmin, "mielellään hihat, kun on yleensä kylmä esiintyessä".

Lihasten lämpimänä pito on tärkeää ennen soittoa, rasitusvammojen ehkäisemiseksi ja tietenkin "että soitto sujuu". Moni käyttää ranteenlämmittimiä ja muutenkin lämmintä yllään aina lavalle menoon asti, vaikka esiintymisasu olisikin sitten hihaton. Varsinkin ulkoilmassa ja muissa kylmissä tiloissa soittaessa kehon etukäteislämmitys, ja jos mahdollista myös esiintymistilanteessa itsensä lämpimänä säilyttäminen on erityisen tärkeää.

Kenkiä käyttävät lähes kaikki harpistit aina soittaessaan. Yksi harpisteista sai jalanpohjanlihasten tulehduksen ja toinen nilkkatulehduksen harjoiteltuaan paljon ilman kenkiä. "Ilman kenkiä päkiät kipeytyvät, ilman korkoja pohkeet ja

akillesjänteet". Koron korkeudet ja kengän mallit vaihtelevat yksilöittäin ja tilanteittain, pääasia, että ne eivät haittaa pedaalityöskentelyä. Vain pari ilmoitti soittavansa ainakin silloin tällöin ilman kenkiä ja yksi soittavansa mielellään jumppatossu-tyyppisissä pehmeäpohjaisissa jalkineissa, koska "haluaa tuntea pedaalit jalkapohjillaan".

5.8 Opettaminen ja ergonomia

"Täytyy pystyä soittamaan niin, ettei tule kipeäksi". Useimmiten harpistien opetus on yhdistelmä omien opettajien opeista, joista on valittu "parhaat päältä".

Jokaiselle pitäisi löytyä omalla vartalolle sopivan kokoinen soitin. Onneksi nykyään on tarjolla paljon myös eri mallisia pikkuharppuja. Monissa suomalaisissa musiikkiopistoissa ei valitettavasti ole lainkaan pieniä soittimia, joten niissä harpunsoittoa ei voi aloittaa kovin pienenä.

Kaikki opettajat yrittävät välittää aiemmin lueteltuja asioita 'hyvää soittoasentoa' opettaessaan. Opettaja itse ei aina opettaessaan kuitenkaan muista omaa ergonomiaansa ja istuu huonolla tuolilla huonossa asennossa ja soittaa esimerkkejä liian korkealta tuolilta tai köyryssä itselle liian pienellä harpulla tai muuten vain huonoon asentoon vääntyneenä. Opettaessa kannattaakin nousta seisomaan mahdollisimman usein ja liikkua, saa verryttelyä, eikä jäykisty tuoliinsa.

Pienten lasten opetuksessa täytyy ottaa jaksaminen erityisesti huomioon. Jumppatunti keskellä soittotuntia rentouttaa ja auttaa keskittymään uudelleen. Isommille oppilaille voi muistuttaa että "ergometria vaikuttaa koko elämään. Harppu ei ole koko maailma, ei kannata kipeyttää itseään lopullisesti harpun takia".

Kaikki opettajat korostavat että "hyvä sointi lähtee rentoudesta". Eräs kollega "soveltaa aina jokaiseen oppilaaseen hyväksi havaitsemaansa 'soittamisen ilo ja hoksaamismetodia'", jonka varmaan kaikki muut allekirjoittavat.

Lähteet

Gaál Erzsébet (2000): Incidence of Occupational related Problems Among Harpists, D.M. Document, Indiana University, 2000

Haastattelut suomalaisten harpistien keskuudessa, 1 loka-joulukuussa 2007

Ostwald P.F., B.C. Baron, N.M. Byl, F.R. Wilson (1994): "Performing Arts Medicine", West Journal of Medicine (Tammikuu 1994)

Paull Barbara ja Christine Harrison ((1997): The Athletic Musician, A Guide to playing without pain. The Scarecrow Press, Inc. London

Rietveld A.B.M (2005): Ulnaropathy and Focal Dystonia in Musicians, Medical Problems of Performing Artists (Maaliskuu 2005, s. 34-35)

Semmler Caryl J. (1998): Harp Aches., Medical Problems of Performing Artists (Maaliskuu 1998, s. 35-39)

Mielenkiintoista kirjallisuutta

Bernstein Seymour (1981): With Your Own Two Hands, Self-Discovery Through Music. Schirmer Books. New York

Gaál Erzsébet (2002): Harp Playing for Life: The Kovács Method in Harp Pedagogy, DVD, Harpa Hungarica, 2002

Grunvald Dolf (1997): Anna persoonallisuutesi puhua. Esiintymisen ja esittämisen psykologiaa. Yliopistopaino Helsinki

Horvath Janet (2005): Playing (less) Hurt - An Injury Prevention Guide for Musicians

Kondonassis Yolanda (2003): On playing the Harp. Carl Fischer

Riley Laurie ja MacBean M (1994): Preventing and Correcting Chronic Harp-Related Injury. Vashon Island, WA

Samama Ans (2001): Vireästi musisoimaan. Soita ja laula ilman kipua ja särkyä. Atena Kustannus Oy. Jyväskylä

Liite 1

KYSELY AMMATTIIN LIITTYVISTÄ RUTIINEISTA JA RASITUSTEKIJÖISTÄ

Kohderyhmä: Suomalaiset harpistit ja ammattiopiskelijat

Ole ystävällinen ja numeroi vastauksesi kysymysten mukaisesti!

Mukana on kuva, johon voit varjostaa kohdat, joissa vaivoja on esiintynyt.

1 Ikä__ Pituus__

2.1 Opiskelu- ja työhistoria

a) Harpunsoiton aloitusikä__

Ammattiopintoja__ vuotta

b) Työelämässä__ vuotta

Orkesterissa __ vuotta

c) Eläkkeellä__ vuotta

Eläköitymisikä__

Eläköitymissyy_____ (vanhuus-, sairaseläke, muu)

2.2 Muita instrumenttiopintoja?

Kuinka ovat vaikuttaneet harpunsoittoon?

2.3 Muu koulutus tai työ?

Kuinka vaikuttaa harpunsoittoon?

3 Soittamisen määrä/päivä/viikko/kuukausi(yliviivaa tarpeettomat)

	opiskeluaikana	työuran aikana
a) Oma harjoittelu	___/pv/vk/kk	___/pv/vk/kk
b) Orkesteri	___/pv/vk/kk	___/pv/vk/kk
c) Muut yhtyeet (esim. kamarimusiikki)	___/pv/vk/kk	___/pv/vk/kk
d) Opettamisen yhteydessä	___pv/vk/kk	___/pv/vk/kk

4.1 Kuinka valmistaudut ja jaat aikasi ja toimesi fyysisesti ja henkisesti seuraaviin soittotapahtumiin?

(Lämmittely (verryttely, sormiharjoitukset), tauot, jälkilämmittely, palauttavat harjoitteet, mentaaliharjoittelu)

(Voit tarvittaessa kertoa päivän kulun, mikäli siihen liittyy tiettyjä rutiineja)

- a) Oma harjoittelu
- b) Kamarimusiikkiharjoitukset
- c) Orkesteriharjoitukset
- d) Sooloesiintyminen
- e) Kamarimusiikkiesiintyminen
- f) Orkesteriesiintyminen

4.2 Kuinka jaat voimasi harjoitusten ja esityksen välillä?

Esim. säästeletkö voimiasi kenraali- tai muissa päiväharjoituksissa illan konserttiin tai näytökseen?

4.3 Esiintymisjännitys

Missä tilanteissa ilmenee?

Kuinka vaikuttaa?

Mitä keinoja ehkäistä, välttää, voittaa?

Kuinka vaikuttaa yleiseen hyvinvointiin, kunnon ylläpitoon?

4.4 Lepopäivät ja lomamat

a) Koska, kuinka pitkiä?

Pyritkö pitämään säännöllisesti?

b) Paluu harjoitusrytmiin loman jälkeen, kuinka etenet?

5.1 a) Millaisia työperäisiä vaivoja sinulla on ollut urasi aikana?

Liitteenä kuva, josta voit varjostaa kohdat, joissa vaivoja on ilmennyt.

Voit myös kuvailla sanoin vastauspaperille.

Mikäli vaivoja on jaloissa tai alavartalossa, voit kirjata ne vastauspaperille.

Mikäli sinulla on diagnosoitu jotain, mahdollinen diagnoosi.

Kuinka vaivat ovat ilmenneet?

Oletko saanut vaivoihisi hoitoa? Mitä?

Ovatko hoidot auttaneet?

b) Onko sinulla ollut muita työn ulkopuolisia tapaturmia tai sairauksia jotka ovat vaikuttaneet soittokykyysi? Mitä? Kuinka vaikuttaneet?

5.2 Soittoasento ja muut soittamiseen liittyvät rasitustekijät

Mihin kiinnität huomiota?

Mikä hankalaa?

Mistä asennoista tai liikkeistä kipeytyy?

Mikä paikka?

Mikä auttaa?

a) Soittoasento

b) Tuolin korkeus, malli, selkänoja

c) Nuottiteineen asettelu: korkeus, sijainti harppuun nähden, kotona, orkesterissa

d) Eri merkkiset harput

Millä soitat itse?

Kuinka vaikuttaa erilaisten harppujen korkeus, kielten välit, kielten kireys, harpun paino?

e) Harpun siirtely ja kuljetus

Käytätkö kärryä, nosteletko itse?

Kuinka rasittaa?

f) Viritys ja kielten vaihto

Rasittaako fyysisesti, miten?

Minkälainen viritysavain sinulla on käytössäsi?

g) Sormenpäät

Rakot: Uusivatko? Missä yhteydessä? Mitä teet?

Kovettumat: Haittaavatko? Miten? Mitä teet?

Rasvaatko käsiä?

h) Kuinka vaikuttavat muut toistuvat kättä ja käsivartta kuormittavat työt päivän aikana (esim. tietokoneella työskentely)?

i) Kuulo

Onko alenemia? Tinnitusta?

Käytätkö kuulosuojaimia? Milloin? Miksi et?

j) Kasvot

Jännitätkö kasvolihaksia, kiristeletkö hampaita

tms.(soittotilanteessa)?

k) Hengitys

Kuinka huomioit hengityksen soittotilanteessa?

Muistatko hengittää?

6 Mikä työskentelyssä aiheuttaa stressiä (tai vaikka vain pienempääkin ärytystä)? Missä yhteydessä? Miksi?

a) Työmäärä, ajankäyttö

b) Instrumenttiin liittyvät tekniset asiat

c) Viritys

d) Jalkojen ja käsien yhtäaikainen työskentely

e) Kuuleminen ja näkeminen

Mihin kiinnität huomiota? Mikä tärkeää, mikä hankaloittaa?

f) Työajat, matkustaminen

g) Kapellimestarit, työtoverit

h) Pätkätyöt

7.1 Kuinka vaikuttaa eri aikakusien musiikin tekniikka fyysisesti ja henkisesti?

- 7.2 Nuottikuvan merkitys
Stemman siisteys, luettavuus (painettu/käsinkirjoitettu, puhdas nuotti/paljon merkintöjä jne.)
Mikäli pedaalimerkinnot on jo tehty, korjaatko omasi tilalle?
- 8 Opetus
Miten kiinnität huomiota ergonomiaan, kuinka huomioit oppilaasi koon (pituus, käden koko ym.)?
Mitä keinoja sinulla on?
Surmatko tiettyä opetusmetodia?
- 9 Mihin kiinnität huomiota valitessasi vaatteita soittotilanteisiin?
Käytätkö aina kenkiä soittaessasi?
Mitä vaatimuksia sinulla on soittokenkien suhteen?
- 10 Ravinto ja nautintoaineet
Onko sinulla joitain rutiineja ruokailun ja juomisen (esim. kahvi) suhteen esiintymisten yhteydessä?
Kiinnitätkö yleensä huomiota ravintoosi?
- 11 Lepo
Onko sinulla rutiineja levon ja esiintymisten suhteen?
Levon merkitys sinulle yleensä?
- 12 Kuinka pidät kuntoasi yllä?
a) Aerobiset lajit
b) Lihashuolto: voima ja venyttely

