

Claudia Spahn

Gyógyszer vagy megelőzés?

A zenészekkel foglalkozó orvostudomány mai állapota

Németországban nemzetközi viszonylatban is magas színvonalú munka folyik a zenélés fiziológiája és a zenészek egészségügye terén, ami az orvosi ellátás mellett magába foglalja a zenei felsőoktatási intézményeken folytatott kutatást és oktatást, valamint a továbbképzési lehetőségeket is. A jövőre fennállásának 20. évfordulóját ünneplő Német Zenefiziológiai és Zenész-egészségügyi Társaság (DGfMM) – terapeuták mellett számos aktív zenészt is számlál – tagjainak száma egyre nő. A társaság évi rendszerességgel szimpóziumokat rendez, és emellett a zenészek egészségét érintő kérdésekkel foglalkozó németországi és nemzetközi információs központokat és platformokat mutat be.

Németországban számos zenei felsőoktatási intézmény mellett működik a zenészek egészségével foglalkozó intézet, és maguk az intézmények is nyújtanak kurzusokat a fiatal zenészek számára a teljesítményük és egészségük megtartása érdekében fontos tudnivalókról és feladataikról. A kurzusok a következő alapvető témakörökkel foglalkoznak: a hangszeres zenélés során végzett mozgások optimalizálása testközpontú módszerek segítségével, bemelegítés és lazítás zenélés előtt és után, kiegyenlítő mozgások zenészre és szituációra szabott testgyakorlatokkal, sport mint a megfelelő erőnlét alapfeltétele, testi és szellemi erőforrások ésszerű beosztása, stresszkezelés lazító és mentális technikákkal, a fellépésre való felkészülés és a lámpaláz kezelése, felvilágosítás az egyéni gyógyszeres kezelés és az alkohol kockázatairól, hallás és a hallószervek védelme, egészséges hangszeres játék pedagógiai központú közvetítése, panaszok esetén „zenésorvosi” diagnózis és kezelés igénybevétele.

Az egyéni vagy zenekari órákon a diákok csak egy részét alkalmazzák a képzés során közvetített, megelőző életmódra vonatkozó javaslatoknak, azonban későbbi szakmai életük során nagy segítséget jelent majd számukra, ha sikerül idejekorán elsajátítaniuk és észrevétlenül is mindennapjaik részévé tenniük az egészségmegőrző módszereket. Az e téren szerzett tapasztalatok rendkívül pozitívak, a freiburgi diákok például nagyon hasznosnak tartják, hogy már a zenekari gyakorlat során kipróbálhatják az egyéni hallásvédelmet. Emellett rendkívül hasznosnak bizonyulnak azok a szimulált próbajátékok is, amelyek lehetőséget nyújtanak a lámpaláz leküzdésére szolgáló technikák kipróbálására.

A zenésznek tanuló fiataloknak tehát napjainkban lehetőségük nyílik megismerni a zenélés fiziológiáját, azaz egészséges zenélést, miközben a technikák gyakorlati alkalmazása során megtapasztalhatják az ezekkel járó előnyöket is. Az egészségvédő techni-

kák megvalósítása és folyamatos gyakorlása azonban olykor nehézséget is jelenthet a fiatal zenészek számára, hiszen gyakran játszanak olyan közegben és olyan kollégákkal, akik nem ezen elvek szerint dolgoznak. E téren a változás bekövetkezéséhez még sok időre van szükség

A szakmailag hozzáértő és korrekt orvosokat a zenészek is egyre inkább elfogadják és elismerik. Miután a zenészekre specializálódott orvosok és terapeuták általában tanult zenészek vagy zenei képzettséggel rendelkező szakemberek, a zenészek úgy érzik, megértő fülekre találnak náluk. A diagnózis felállítása és a kezelés során bizalmi viszony alakul ki az orvos és a beteg között, a beteg pedig másként kezd tekinteni egészségére, és a másodlagos megelőzés szellemében az egészségmegőrzés kerül előtérbe a panaszok kiújulásának elkerülése érdekében. Az így szerzett tapasztalatok remélhetőleg azt eredményezik, hogy a zenészek a jövőben hamarabb fordulnak majd szakorvosaikhoz. A legfőbb cél pedig az lenne, hogy a zenészek gondolkodásmódjában végbemenjen az a változás, amelynek eredményeként saját szakmájukról alkotott képük részévé válna az egészségközpontúság.

A 133 német zenekar 2500 zenésze körében 2011-ben folytatott legújabb felmérés eredményei alapján továbbra is komoly intézkedésekre van szükség a zenészek egészsége terén. A megkérdezett zenészek 55 százaléka számolt be testi panaszokról, de csupán 28 százalékkuk ítélte panaszait közepesen súlyosnak vagy súlyosnak, a többiek csak enyhének. A mozgásszervi panaszok a testi panaszok legnagyobb, 46 százalékos arányáért felelősek. A megkérdezett zenészek 20 százalékánál diagnosztizált már orvos halláskárosodást, aminek előfordulása a 45 év felettiéknél jóval gyakoribb, mint a fiataloknál. A zenekaron belüli öregedésre rámutató adatok is aggodalomra adnak okot: a testi panaszok 40 éves kortól kezdenek felerősödni, és 50 éves kor felett számuk ugrásszerűen megnövekedik. Mindez azt jelenti, hogy a prob-

léma rendszerszintű megoldására van szükség, amiben a zenekari zenészek mellett a karmestereknek és a személyzeti bizottságnak is szerepet kell vállalniuk. Képzésük során tehát a jövő karmestereit is fel kell készíteni ezekre a feladatokra.

A mai kor munkahelyi terhelései és a növekvő számú lelki panaszok – depresszió és szorongás – láttán adódik a kérdés, milyen erőforrások állnak az ember rendelkezésére ahhoz, hogy könnyebben meg tudjon küzdeni feladataival. A kérdés nem a problémák szépitésére és elbátellizálására vonatkozik, hanem arra, hogy nézőpontunk megváltoztatásával észre tudjuk venni a hétköznapi rohanásában gyakran feledésbe merülő pozitívumokat. A munkapszichológia terén létezik a „déformations professionnelles” fogalma, amely azt a jelenséget írja le, amikor egy szakma képviselője a saját szakmája jellegzetességeinek szűrőjén át tekint a világra, ami hibás észleléshez és megítéléshez vezet. Közismert tény, hogy az érzelmi beállítódásban, az élet értelmének megtalálásában, az örömben, a közös időtöltésben és eszmecserében, valamint a testi-lelki kikapcsolódásra való képességben komoly erőforrások rejlenek. A zenekari zenész szakmája mindezekre számos lehetőséget kínál, csak tudni kell ezekkel élni. Az elkövetkező évek legnagyobb és legfontosabb feladata lesz, hogy (ki)alakítsa az ehhez szükséges egyéni feltételeket és struktúrákat. A zenészekkel foglalkozó gyógyászatnak pedig az a feladata e téren, hogy pszichoszociális készségeket közvetítsen. A zenészeknek tapasztalatra és gyakorlatra van szükségük azzal kapcsolatban, hogy az együttzenélésen túl hogyan értse- nek szót egymással. Az erőforrások rettentő pazarlásának számít, ha emberek egy csoportja magányos farkasok gyülekezeteként nagy teljesítmények elérése érdekében kínozza önmagát, miközben mindenki azon van, hogy ez a kín a legkevésbé se látszódon rajta.

A klasszikus kultúra ápolása és fejlődése szempontjából fontos a zenész szakma pozitív megítélése. Ez nem azt jelenti, hogy a problémákat tagadni kell, vagy tabuként kell kezelni. A média esetleges érdeklődése a zenész szakma patologizálása vagy zenészsorsok botrányos bemutatása iránt azonban inkább káros, mint hasznos. A zenészek munkája és teljesítménye nagy elismerésnek örvend, fontos lenne azonban az is, hogy fenntartsuk azt a képet, hogy a zenélés egészséges és boldoggá tesz.