

”VARA ON VIISAUTTA EIKÄ VAHINGON ENNE”

Ennalta ehkäisy on parasta hoitoa muusikon ammattivaivoihin

Haastattelu: Anu Karlson

Jo vuoden verran Muusikkojen liiton toimistossa on kerran viikossa päivystänyt fysioterapeutti ja muusikko Elina Lamminmäki. Muusikkojen liitto kustantaa jäsenilleen tämän palvelun, jonka tarkoituksena on auttaa jäseniä sekä työperäisten sairauksien ja vammojen ennalta ehkäisyssä että oikean hoidon saamisessa jo ilmenneisiin vaivoihin.

Muusikon työ on paitsi psyykkisesti myös fyysisesti erittäin kuormittavaa. Soittaminen edellyttää usein hyvin staattista, mahdollisesti myös epäsymmetristä asentoa. Lisäksi työ vaatii suuren määrän nopeita toistoliikkeitä sekä usein käsien työskentelyn vartalosta loitonnettuina ja soitinta kannatellen.

Eniten muusikoilla esiintyy tuki- ja liikuntaelinvaijoja (esimerkiksi olkapään kiertäjälavosimen jännetulehdus), seuraavaksi eniten ääreishermoston toimintahäiriöitä (esimerkiksi hermopinne) ja kolmanneksi fokaalista dystoniaa (”soittajan kramppi”).

Ruumis, sielu ja pankkitili

Elina Lamminmäki jakaa tähänastisten asiakaskäyntiensä syyt kolmeen pääryhmään. Fysioterapeutin puheille tullaan ensi sijassa fyysisten ongelmien vuoksi: On onnettomuuden tai huonosti hoidetun operaation seurauksia, kuulon ongelmia, fokaalidystoniaa tai sen pelkoa. Lisäksi etenkin käsissä voi olla ylläritusoireita, tyypillisinä esimerkkeinä tenniskyynärpää sekä niska- ja hartiaseudun kivut.

Toinen ongelmaryhmä on henkinen hättä: uupumus, masennus, ahdistuneisuus, esiintymisjännitys, paniikkihäiriö. Joitakin asiakkaita Lamminmäki on ohjannut eteenpäin psykiatrin hoitoon. Hän haluaa rohkaista muusikoita hakemaan apua psyykkisiin ongelmiinsa siinä missä fyysiinkin. ”On yhä vielä yleistä, että tällaisista asioista tunnetaan häpeää ja kuvitellaan, että niistä ei kukaan muu kärsi.”

Eriyksen ilahtunut Lamminmäki on ollut siitä, että muutama asiakas on tullut hakemaan hyviä neuvoja jo etukäteen.

”Ennaltaehkäisy on paras hoitomuoto

sekä tuki- ja liikuntaelinten että kuulon ongelmiin ja oikeastaan kaikkiin muihinkin ongelmiin. Sillä kolmas suuri ongelmaryhmä on taloudellinen hätä, kun sairastuminen tai vamma kohtaa freelanceria, eikä hän ole sellaiseen yhtään varautunut.”

Keikkatyöläiseltä puuttuu yleensä työterveydenhuolto. Siksi hänen pitäisi jollakin muulla tavalla – yleensä sopivalla vakuutuksella – turvata itsensä sairauden varalta. Vaivojen pahenemista ja uusiutumista ehkäisee ennalta parhaiten hakemalla ajoissa apua.

Varaudu muutokseen

Ja vaikka muusikon ammatti vaatii fanaattisuutta ja kaikkensa panemista peliin, muusikoksi aikovalla pitäisi Lamminmäen mielestä jo opiskeluvaiheessa olla mukana mielensä sopukoissa ajatus, että työkyky ei ehkä säily eläkeikään asti. Mieli tulisi pitää avoimena myös muille mielenkiintoisille asioille.

”Etenkin kevyen musiikin puolella törmää aivan nuoriin, lukioikäisiin ihmisiin, joiden ainoa ajatus on tulla tähdeksi. Sen vuoksi voidaan jättää kaikki muu, koulunkäyntikin.”

Nuoren muusikon minuuden ja oman paikan etsintä on jo opiskeluaikana vahvasti kilpailun sävyttämä. Asetelma konk-

retisoituu orkesterimuusikoksi haluavalla viimeistään koesoitossa.

”Mitäpä muuta koesoitto on kuin kilpailu, vieläpä todella verinen kilpailu, koska siinä on kyse työpaikasta eikä jostakin hetkellisestä palkinnosta, ja kilpailu kiristyy koko ajan”, huomauttaa Elina Lamminmäki. ”Muusikon psyykeä kuormittaa myös täydellisyys tavoitella ja jatkuva kritiikin kohteena oleminen.”



KIMMO TÄHTINEN

Muusikosta muusikoiden auttajaksi

Humanististen tieteiden kandidaatti ja musiikin maisteri Elina Lamminmäki valmistui kaksi vuotta sitten ammattikorkeakoulusta fysioterapeutiksi ja erikoistuu parhaillaan työfysioterapiaan. Hän työskentelee Fysioterapiakeskus OMT-klinikalla. Sitä ennen hän toimi muusikkona ja oli Tapiola Sinfoniettan viulisti virkavapaudet mukaan lukien 20 vuotta. Toisin kuin voisi kuvitella, hän ei ole menettänyt työkykyään, vaan soittaa ja keikkailee satunnaisesti edelleenkin. Silti hän tietää mitä työperäiset terveysongelmat ovat.

”Minulla on kuulovaurio eli hyperakusia, joka ei tosin vaivaa ollenkaan, kun en ole päivittäin äänen kanssa tekemisissä. Minulla on toiminnallinen skolioosi rintarangassa ja kaularangassa, on niska- ja hartiaseudun ongelmia, on purentanivelven ongelmia, on selkävaivaa, käsiongelmiä ... tiedän kyllä, mistä on kyse.”

Ensimmäisiltä äitiyslomiltaan 1990-luvun puolivälissä palatessaan hän kertoo huumanneensa, että paikat olivat täysin jumissa. Hän hakeutui silloin fysioterapiaan ja pääsi erinäisten mutkien kautta **Katarina Poranderille**, joka oli jo silloin jonkin verran työskennellyt muusikoiden kanssa.

”Muutoin olisi hyvin voinut käydä niin, että olisin tullut työkyvyttömäksi. Mutta tästä alkoi tihenevä kiinnostukseni alaa kohtaan, ja lopulta ajattelin, että miksi en voisi tehdä useampiakin asioita elämässäni.”