

## **ТЕМА САМООБРАЗОВАНИЯ:**

### **«Возвращение к творческой жизни. Профессиональные заболевания рук»**

#### **Наиболее типичные проявления профессиональных заболеваний рук**

##### ***Субъективные ощущения музыканта***

На ранних стадиях

Утомляемость рук. Слабость пальцев. Неудобство, неловкость, отсутствие хорошего контакта с инструментом. Плохое владение звуковыми градациями; отсутствие звучащего пиано (часто ссылки на "плохой инструмент", на то, что "вот только что дома все звучало", страх, внутренний зажим перед взятием тихого звука) и хорошего, полного форте. Жалобы на то, что руки "не слушаются", техническая беспомощность. Нервозность. Раздражительность. Неуверенность. Нарушение дыхания.

Острое состояние

Острые, режущие боли в суставах в предплечье, в мышцах плечевого пояса, онемение, дрожь рук. Боли в позвоночнике (шейный, поясничный отделы). Холодные руки. В начале боли появляются во время игры на инструменте (при неудобных поворотах, при игре определенных видов техники; при игре произведений, требующих большой технической выдержки). В дальнейшем возникают сильные, не проходящие ни на минуту боли, усиливающиеся ночью. Нарастает тревога, усиливается нервозность, доходящая до отчаяния. Возможны нервные срывы.

##### ***Наиболее типичные проявления профессиональных заболеваний, отмечаемые специалистами.***

Общая расслабленность всего тела. Вялые, разболтанные движения. У баянистов - свисающий локоть правой руки, отсутствие опоры на ноги. Отсутствие целостности, единства, взаимосвязи между всеми частями тела: от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног. Отсутствие связи между слухом и мышечными ощущениями: исполнитель не слышит то, что реально звучит под его пальцами. Нередко, стремясь к самовыражению, начинает петь, мычать, делать множество лишних, движений корпусом, стремясь как-то передать обуревающие его эмоции. При обследовании рук и спины могут обнаружиться уплотнения в мышцах, контрактуры, малоподвижность частей тела, гигромы лучезапястных суставов.

## Лечение профессиональных заболеваний рук

### Традиционные способы лечения профессиональных заболеваний

#### 1. Медицинские рекомендации

При обращении к врачам: гипс, полный покой (в острых стадиях). Диагнозы: тендовагиниты, бурситы. При облегчении болей - тепловые процедуры: электрофорез, парафин, грязи, прогревающие компрессы, ванночки и пр. Все это может дать, но может и не дать облегчения. Однако, даже если удастся снять боли, то при игре на инструменте они как правило возобновляются. Это вполне естественно, ибо исполнитель, начиная играть, возвращается к неверным ощущениям, которые и послужили причиной заболевания.

#### 2. Рекомендации, распространенные в музыкальной педагогике

Нередко - самое простое: Слабые пальцы? Держи их крепче, поднимай выше, играй медленно и громко. Ты просто мало занимаешься. Надо поиграть гаммы, этюды, упражнения и вообще заняться техникой. Неудобно? Старайся приспособиться. Главное - звуковая цель, художественная задача. Ты совершенно себя не слышишь! У тебя же ничего не звучит! Послушай, как это должно быть при этом педагог сам показывает ученику великолепный образец исполнения данного фрагмента. Ученик же, у которого вследствие начинающегося заболевания уже нарушены связи между слухом и мышечными ощущениями, окончательно убеждается в своей полной несостоятельности и бездарности, ибо просто не может передать пальцами то, что слышат уши и чувствует сердце.

При появлении болей: заболели руки? Плохо, очень плохо (вариант ничего, не волнуйся). Ты зажат. Нужно освободиться. Расслабься, пожалуйста, попробуй встряхнуть руки, покачай ими. Особое внимание при этом обращается на кисть: освободи кисть, расслабь ее. Дается серия «освобождающих» движений кистью: вверх, вниз, вращения и т.д.. Кисть при этом работает изолированно от вышележащих частей руки.

### Основные положения осязательно-двигательного метода, связанные с предупреждением и излечением профессиональных заболеваний рук музыкантов

1. Главная причина любого профессионального заболевания.

Основная причина любого профессионального заболевания в нарушении целостности, единства, гармонии внутри двигательной системы исполнителя, в которой задействовано по сути дела все его тело, начиная с кончиков пальцев рук и кончая концами пальцев ног.

## 2. Следствия разрушения целостности двигательной системы исполнителя.

Нарушается природный баланс всех составляющих этой системы: нередко активную, тяжелую работу начинают выполнять слабые мышцы и связки, в то время как сильные, крупные мышцы выключаются из работы, бездействуют. Тело человека перестает действовать как хорошо дифференцированное целое, в котором обеспечено взаимодействие и соподчиненность всех его частей, их гармоничная работа, в процессе которой обеспечивается полнейшая проводимость нервных путей от периферии к мозгу и обратно, а также хорошее кровообращение.

## 3. Контрактура, как результат нарушения природного баланса

В результате разбалансировки двигательной системы, нарушения кровообращения и проводимости нервных путей в мышцах рук исполнителя возникает тот источник всех бед, тот корень различных заболеваний рук, который именуется контрактурой: стойкое сокращение одной из мышц, чаще всего это мышца плеча, которая оказывается сведенной постоянной судорогой. Парадоксальным фактом является то, что болевые ощущения возникают не на месте контрактуры, а в самых различных частях руки - в предплечья, запястье, отдают в спину, шею и т.д. Именно в результате контрактуры, возникшей в мышце плеча, появляются гигромы (шишки) на запястье, тендовагиниты и другие заболевания.

Стоит избавиться от контрактуры, убрать ее, как исчезают через несколько дней ганглии (которые во всем мире давят и режут), прекращаются боли, проходят опухоли, оживают вялые, безвольные мышцы; восстанавливается слухо-мышечный контакт. У сведенной контрактурой мышцы уменьшается натяжение обвивающих ее нервных волокон (мышечных веретен). Появляется проводимость через нее нервных от нейронных слуховых и эмоциональных систем к пальцам и обратных сигналов от пальцев к мозгу. При избавлении от контрактуры, рука исполнителя снова становится органом речи, он получает возможность свободно выражать на инструменте образный строй исполняемого им произведения.

## 4. Освобождение от контрактуры

Происходит без инструмента, путем расправления сведенной контрактурой мышцы, возвращения ее в рабочее состояние. Метод работы - сравнение больной руки ученика и здоровой педагога, имитация педагогом напряженного состояния судорожно сокращенной мышцы. Важно полное доверие между педагогом и учеником, и понимание ситуации (бывает сложно убедить музыканта в истинной причине его заболевания).

## **Вся дальнейшая работа направлена на то, чтобы собрать организм ученика в единое целое.**

Здесь существенными является целый ряд моментов, которым придается чрезвычайно большое значение:

### **1. Воспитание мышечного тонуса.**

Широко используются приемы мобилизующие, тонизирующие аппарат, способствующие его предварительной настройке. Тонический фон движения обеспечивает необходимую быстроту приспособления к выполнению данной задачи. Самое же главное - хороший мышечный тонус помогает ощутить свой организм как единое целое.

### **2. Тонус мышц спины**

Нередко вялые, аморфные мышцы спины, плохая осанка, сутулость приводят к сближению, как бы оседанию друг на друга, а иногда и к смещению позвонков. При цельном ощущении спины, при упругом мышечном каркасе, хорошей осанке улучшается нервная проводимость в позвоночнике (позвоночник представляет собой многожильный нервный кабель), улучшается дыхание и кровоснабжение организма.

### **3. Крупные, объединяющие движения мышц плечевого пояса и спины.**

Мышцы эти активны, находятся в хорошем тонусе и направляют точную, дифференцированную работу пальцев. Руки не должны прикасаться к корпусу. Любое движение начинается от подмышки, под которой всегда ощущается "сквознячок" (Выражение К.Н.Игумнова). Движение "от подмышки" - микроскопическое, не видимое глазу, но ощутимое исполнителем.

### **4.Собранность запястья.**

Это - очень важный момент. Запястье должно находиться на одном уровне с пястно-фаланговой частью руки и образовывать с ней одно целое. Как только кисть безвольно повисает, так связь, проводимость между пальцами и крупными мышцами плеча нарушается. В результате - мелкие мышцы пальцев, нежные, тонкие мышцы запястья и предплечья начинают выполнять непосильную для них нагрузку.

### **5. Кончики пальцев чувствуют непосредственный контакт с инструментом; кончики пальцев говорящие и чувствующие.**

## **Воспитание мышечного ощущения**

Недаром Сеченов назвал мышечные ощущения "темными". Человеку действительно очень трудно чувствовать состояние своих мышц. Оно с трудом поддается самоконтролю. В то же время для музыканта-исполнителя чрезвычайно важно чувствовать свои мышцы. Именно идеомоторное, внутренне

мышечное ощущение, связанное со слуховым представлением и дает исполнителю возможность активно управлять своим аппаратом, превращая его в своеобразный орган речи. Между тем, большей частью, ученики и педагоги заняты внешней формой движения (не случайно движения учеников часто бывают похожими на движения их педагогов), что и дает чисто внешний эффект. Передать то или иное мышечное ощущение возможно лишь с помощью непосредственного контакта между рукой ученика и педагога (педагог на собственном примере показывает различные мышечные состояния руки).

### **О самоконтроле**

Необходимый момент - закрепление новых ощущений путем самоконтроля. Важно, чтобы новые ощущения не стерлись в памяти, ибо новые связи еще не закрепились. Новые ощущения необходимо контролировать долгое время, пока они полностью не автоматизировались. Старые рефлексy очень прочны и, при ослаблении контроля, могут вернуться. Корректировать себя нужно не только за инструментом, но и в быту.

### **Об исполнительском музыкальном слухе**

Это интересная и нетрадиционная формулировка. Исполнительский слух - это прежде всего слух, в котором задействованы связи (как прямые так и обратные) между мышечными ощущениями и слухом. Исполнительский слух - это слух, неразрывно связанный с тактильными (кожно-осозательными) и кинестетическими (мышечно-двигательными) ощущениями. Хорошее мышечное чувство, тонкие и разнообразные тактильные ощущения оказывают благоприятное воздействие на слух и эмоциональное восприятие. Естественно, что и хорошее слуховое восприятие стимулирует двигательную сторону игры. Однако, то большое внимание, уделяемое обратным связям и развитию слухо-мышечных ощущений, свидетельствует о новом подходе к проблеме исполнительства и педагогики.

Из книги В.А. Гутерман «Возвращение к творческой жизни. Профессиональные заболевания рук»