

Türk Müziği Enstrümanı İcra Eden Müzisyenlerdeki Postüral Problemlerin Tespiti, Değerlendirilmesi, Takip Ve Rehabilitasyonu

In Musicians Performing Turkish Music Instruments Detection And Evaluation Of Postural Problems, Follow-Up And Rehabilitation

DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/jiajournal.57378>

Hanefi ÖZBEK

Özet

Bu çalışma, Türk Müziği enstrümanı icra eden müzisyenlerdeki postüral problemleri, eldeki modern cihazlardan yararlanarak daha hassas bir şekilde tespit etmek, bunların değerlendirilmesini yapmak, takip ve rehabilitasyonları hakkında bilgi vermek amacıyla gerçekleştirilmiştir. İlgili alanda kaynak tarama, ölçüm ve analiz yöntemleri kullanılmış, veriler betimsel olarak sunulmuştur. Müzikle uğraşmayan kişiler ile müzikle profesyonel olarak uğraşanların oluşturduğu gönüllüler kontrol ve müzisyen grubuna ayrılmıştır (n=20). Demografik veriler ve çalışma ile ilgili hususları içeren sorulardan oluşan bir anket uygulandıktan sonra gönüllüler “Medipol Endüstride Sağlık Web Tabanlı Değerlendirme Sistemi”nin (MEDES) istasyonlarında değerlendirilmiş; bu istasyonlarda “ayak tabanı basınç analizi”, “vücut dengesini değerlendirme”, “postür değerlendirme”, “el kavrama kuvveti değerlendirme” ve “kas gücü ve hareket analizi” yönünden ölçümler yapılmıştır. Müzisyen grubunda müzik aleti çalmaya bağlı kas iskelet sistemi rahatsızlıklarının başlangıç belirtileri saptanmış; vücut dengesinin kontrol grubuna göre bozulduğu, sol el kavrama kuvvetinin sağ ele göre fizyolojik sınırları aşacak kadar arttığı, sağ ve sol omuzlarda abduksiyon ve fleksiyon yaptıran kasların zayıfladığı, ayaklarda fizyolojik sınırların zorlanmaya başladığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak Türk Müziği enstrümanlarından birini çalanlarda yıllar içerisinde kas iskelet sistemi rahatsızlıklarının gelişmeye başladığı sayısal verilere dayanılarak gösterilmiştir. Çalışmaya dahil edilen müzisyenlerin yaş ortalaması dikkate alındığında, bu tür rahatsızlıkların; erken yaşlardan itibaren görülmeye başladığı, müzisyenlerin meslek hayatlarını olması gerekenden daha önce bitirebilecek bir hızda seyrettiği şeklinde yorumlanmıştır. Müzisyenlerin kas iskelet sistemi hastalıkları konusunda bilgilendirilmeleri, bu amaçla rehabilite edici aktiviteleri de içeren derslerin müzik eğitimi veren kurum ve kuruluşlarda müfredata eklenmesi, müzik öğrencilerinin belirli periyodlarla sağlık kontrollerinden geçirilerek kas iskelet sistemi rahatsızlıkları yönünden takip edilmeleri önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler

Postüral Problemler, Müzisyenler, Postür analizi, El Kavrama Kuvveti analizi, Kas Gücü ve Hareket Analizi

Abstract

This study was carried out in order to identify the postural problems of musicians playing Turkish Music instruments more precisely by using modern devices, to evaluate them, and to provide information about their follow-up and rehabilitation. For this purpose, literature review, measurement and analysis methods were used in the relevant field, and the data were presented descriptively. Volunteers, consisting of those who are professionally engaged in music and those who do not deal with music, were divided into control and musician groups (n=20). Volunteers were evaluated at the stations of the “Medipol Industry Health Web-Based Evaluation System” (MEDES) after a questionnaire consisting of demographic data and questions about the study was applied. At these stations, measurements were made on the volunteers in terms of “foot sole pressure analysis”, “body balance evaluation”, “posture evaluation”, “hand grip strength evaluation” and “muscle strength and movement analysis”. In the musician group, the initial symptoms of

musculoskeletal disorders related to playing musical instruments were detected; It was determined that the body balance was impaired compared to the control group, the grip strength of the left hand increased beyond the physiological limits compared to the right hand, the muscles that made abduction and flexion in the right and left shoulders weakened, and the physiological limits of the feet began to be challenged. As a result, it has been shown in this study, based on numerical data, that musculoskeletal disorders begin to develop over the years in those who play one of the Turkish Music instruments. Considering the average age of the musicians included in the study, such disorders; It has been interpreted that it started to be seen from an early age, and that musicians were watching at a pace that could end their professional life earlier than it should. It has been suggested that musicians should be informed about musculoskeletal diseases, that courses including rehabilitative activities should be added to the curriculum in institutions and organizations that provide music education, and that music students should be followed up in terms of musculoskeletal disorders by periodically undergoing health checks.

Keywords

Postural Problems, Musicians, Posture Analysis, Hand Grip Strength Analysis, Muscle Strength and Movement Analysis

References

- Açıkalin, E. (2019). Yaylı çalgı icracılarında çalma postürüne etki eden parametrelerin video analiz yöntemi ile incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akı, E. Z. (1995). Müzisyenlerde üst gövdenin değerlendirilmesi. Bilim uzmanlığı tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Algın, D.İ., Akdağ, G., Erdiñç, O.O. (2016). Kaliteli uyku ve uyku bozuklukları. Osmangazi Tıp Dergisi 38(özel sayı 1). 29-34.
- Arık, M. I. (2012). Gitar çalan müzisyenlerde üst ekstremite kas-iskelet sistemine ait problemlerin giderilmesi ve performansın arttırılmasına yönelik egzersiz eğitim programının etkinliği. Doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Armstrong, C.A., Oldham, J.A. (1999). A comparison of dominant and nondominant hand strengths. Journal of Hand Surgery [Br], 24B(4). 421–425.

[Tam metne ulaşmak ve tüm referansları görmek için tıklayın.](#)