



(283. levél)

---

JUDIT MÄKINEN

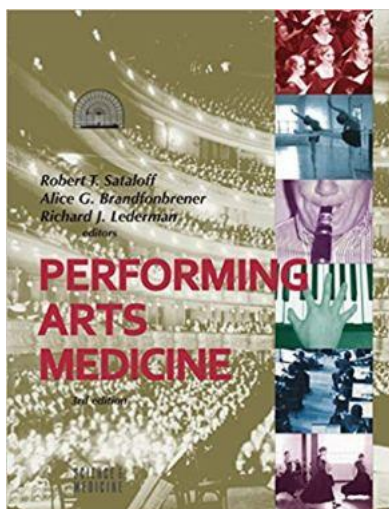
---

## ZENEMEDICINA

2019. NOVEMBER 12.

### **Kedves Olvasók!**

Mai levelem témája az orvostudomány egy olyan ága ami szinte ismeretlen a közönség előtt. A zenészekkel kapcsolatos szakorvosi ágról lesz szó. Finn neve: muusiikkilääketiede, szabadon fordítva zenemedicina.



Előadóművészek orvostudománya

Ez egy olyan szakterület, melynek művelői a hivatásos zenészek egészségügyi problémáival foglalkoznak, és mindenféle módon és megközelítésben gyógyítják ezeket a betegségeket. Leginkább a sportorvosokhoz hasonlítanám őket, hiszen az utóbbiakat mindenki ismeri.

### **Zenészek foglalkozáshoz kapcsolódó betegségei**

Leginkább zenekari tagok érintettek. A leggyakoribbak a mozgásszervi betegségek, de a halláshoz kapcsolódó problémák és a stresszel kapcsolatos pszichoszomatikus panaszok is gyakoriak.

Finnországban ezerszám dolgoznak hivatásos zenészek és énekesek. A zenekari tagok panaszai főleg a testtartással összefüggő ízületi panaszok és idegrendszeri zavarok esetleg a hallással kapcsolatos panaszok.



De lehetnek allergiák, pl. bizonyos fémekhez vagy különleges fa-anyaghoz kapcsolódó allergiás bőrtünetek, a fúvós hangszerekkel kapcsolatos légzési- és tüdőpanaszok is ismertek. Az énekesek hangszalagokkal kapcsolatos tüneteiről mindenki hallott legalább így „elment a hangja”. A szemtől távolra lévő apró jeleket tartalmazó kották megerősítetik a szemet és ezzel hatnak a látásra is.

A sokféle tünet, panasz és betegség kezelése csapatmunkát igényel. Az orvosok mellett elengedhetetlenek a zenészek problémáit ismerő fizioterapeuták és pszichológusok. Őket Finnországban a Suomen Musiikkilääketieteen yhdistys / Finn zenemedicina egyesület tömöríti.



Az egyesület – SMULY – internetes oldala itt  
található:<http://www.musiikkilaaketiede.fi>

### **Egy kis történelem**

A profi zenészek problémái az 1980-as években keltettek különös figyelmet világszerte. Sok államban, ezek között az Egyesült államokban, Németországban, Franciaországban és Angliában alakultak egyesületek, melyek ezen problémák megelőzésére és kezelésére fordítottak különös figyelmet. Így történt Finnországban is, ahol 2004. április 5.-én megalakult a Finn zenemedicina egyesület / **Suomen Musiikkilääketieteen yhdistys**. Az egyesületnek jelenleg kb. 160 tagja van, többféle specialitást képviselve. A tagok között vannak ortopéd sebészek és kézsebészek, ideggyógyászok, fizioterapeuták és fizioterapeuták, gyermekgyógyászok zenetanárok és zenészek.

### **Gyakorlat teszi a mestert, de kibírja-e a mester a gyakorlást?**

Profí zenészek naponta órák hosszat gyakorolnak. A gyakorláshoz a gyorsan és számtalanszor ismételt mozdulatok és statikailag megerőltető, megfeszített testtartás tartozik. Az egyoldalú mozgás okozta panaszok a nyakra, vállra és a hátgerinc felső részére hatnak kedvezőtlenül. Ezek rendkívül igénybe veszik nemcsak az idősödő zenészek egészségét, de hatnak a fiatalokra is, akik különösen karrierjük elején megfeszítetten dolgoznak a minél tökéletesebb tudás elérésére és ennek bizonyítására a legkülönbözőbb vizsgák és versenyek segítségével.

## **ZENEMEDICINA, MINT ORVOSI SZAKTERÜLET**

### **Gyakorlati munka**

Az az orvos, aki erre a területre akarja specializálva magát az a szakképzést kezheti azonnal az orvosi diploma megszerzése után, vagy esetleg mint szakorvos képezheti magát tovább erre a területre (subspecialitás) Sok szakorvosi terület könnyíti meg a további tanulmányokat, ilyenek többek között a kézsebészet, ideggyógyászat, fül-orr-gége specialitás, ortopédia és traumatológia, fizióátria és a munkaegészségügyi szakterület.

A specialitáshoz négy szakterületen kell dolgozni, minden területen minimum 3 hónapig. Ezeket úgy kell választani, hogy a kombináció egyes részei támogassák egymást. Ebben a finn orvosi kamara részletes tájékoztatással szolgálja a specialitásra törekvő orvosokat.

### **Elméleti tanulmányok**

Összesen 120 órát jelent ez. Ebből 80 óra kizárólag zenemedicina, amit hazai vagy külföldi erre a célra szervezett előadássorozatokon vagy konferenciái részvétellel lehet megszerezni.

### **Vizsga**

Évente egy alkalommal rendez az orvosi kamara vizsgát, a vizsgabizottságnak 8 tagja van. Ezek a következő szakorvosi egyesületeket képviselik: Fül-orr-gégészek egyesülete, Finn munkaegészségügyi egyesület, Finnország foniátereit, Finn pszichiáterek egyesülete, Finn neurológusok egyesülete, Finn gyermekgyógyászok egyesülete, Finn kézsebészek egyesülte és a Finn fizikális és rehabilitációs gyógyítás egyesülete.

### **Kötelező tananyag**

A hivatalosan kiadott listában hat meghatározott tankönyv és hat különböző szakterület utolsó 5 évi folyóiratai szerepelnek.

Sikeres vizsga után a specialitásért kérvényt kell intézni a Finn orvosi kamarához. Ez egy hivatalos kérdőlap kitöltését igényeli, mely segítségével a szakorvosi címért folyamodó igazolja a követelményeknek való megfelelését.

Mindent összevetve hosszú és kitartó tanulást igénylő szakterületről van szó.

A betegségek megelőzése sok esetben könnyebb, mint azok gyógyítása. Ezt a célt szolgálják a zenészek rendszeres kondicionáló edzései is. A területen szakirodalom áll rendelkezésre. **Vesa Holopainen** főiskolai tanulmányait befejező dolgozatában 2018- Kuntosaliopas muusikoille Soittoa tukevan lihaskunnon kehittäminen ja ylläpito. A cím szabadon fordítva ilyen: Konditermi eligazítás zenészeknek. A muzsikálást támogató izomkondíció fejlesztése és fenntartása. A dolgozat minden leginkább igénybevett izomcsoportra vonatkozó gyakorlatokkal segíti a zenészeket.



Finnországban 2000-ben alakult egy az egészségügyben dolgozókat és a zenészeket összekapcsoló egyesület, a neve

### **Suomen Musiikkilääketiteen yhdistys / Finn zenemedicina egyesület**

Az egyesület célja, hogy elősegítse a zenészek munkáját támogatva őket minden esetleges egészségügyi probléma fellépése idején. Együttműködik a zeneiskolákkal és zenekarokkal. Foglalkozik az orvosok és fizioterapeuták továbbképzésével is. Nemcsak a hivatásos zenészeket segítik, hanem az amatőröket is.

Az elméleti tudást előadások segítik, melyeken ingyenes a részvétel Így kerül a közeljövőben- nevezetesen Tampere-ben nov. 18.-án –sor egy háromórás előadásra, melyet Tommi Hyttinen kürtművész és egyben Pilates edző a zenetudományok doktora tart.

**TAMPEREEN ORKESTARI AKADEMIA**

**Luento**  
Ma 18.11. klo 13-16  
Auditorio D1-02  
Tampere, FI

**Tommi Hyttinen (MUT)**  
Kürtsovittaja ja Pilates-edző

**Soiva keho - muusikon kehonhallinta**

Luento pitää kiulallaan seuraavia aiheita:  
- laulun ja soittamisen sattuessa kehonhallinta  
- kehon ja keuhkojen liikkuminen  
- keuhkot ja hengityskeskittämät  
- äänenmuodostus kehon aistilla ja keuhkoilla

Tommi Hyttinen (MUT) on suomalainen kulttuuritoimittaja ja Pilates-edző. Hän on työskennellyt musiikki- ja kulttuurialueilla useita vuosia. Hänellä on pitkä kokemus musiikki- ja kulttuurialueilla. Hän on myös Pilates-edző ja kehonhallintaa opettava.

[www.tampere.fi](http://www.tampere.fi)

Tommi Hyttinen

Az előadás címe Soiva keho – muusikon kehonhallinta / Zenélő test – a zenész uralma a teste felett.

Az egyesület minden évben kioszt egy díjat valakinek, akinek a zenemedicina területén különös érdemei vannak. Idén ezt a díjat **Szilvay Réka** a Helsinkiben Sibelius Akadémia hegedűprofesszora kapta.



Prof. Szilvay Réka

A kitüntetett hegedűművész így beszélt erről: A zene és az emberi test mozgása mindig érdekelt engem ezért is vagyok különösen boldog, hogy munkámban, mint a Sibelius Akadémia hegedűzene professzora ezt a két területet egyesíthetem. Saját baleseteimmel kapcsolatban az ezekből való rehabilitációban kárpótolhatatlan segítséget kaptam a finn zenemedicina vezető szakembereitől. **Satu Palo** zenefizioterapeuta segítségével 2011 óta tartunk a Sibelius Akadémia hegedű- és brácsaszakos hallgatóinak egy Viulistiklinikka / Hegedűsklinika nevű tanulmányi szakaszt előadások és személyes kontaktórák formájában.



Satu Palo

Ennek célja a zenélés közben kiegyensúlyozott és ergonomikus testtartás kialakítása többek között a mély támogató izmok, az ízületek helyzetének és a

gravitáció erejének lehető legjobb kihasználásának útján. Továbbra is csodálkozok a díj elnyerése miatt, szívből köszönöm.

Szilvay Rékáról Önök közül bizonyára sokan hallottak. Első hegedűtanára – 4-13 éves koráig – az édesapja dr. Szilvay Géza hegedűművész-tanár volt, majd Helsinkiben a Sibelius Akadémián és Bécsben az ottani zeneakadémián képezte magát tovább. Ő nemzetközileg ismert hegedűművész 2006 óta a hegedűtanszék professzora Helsinkiben a Sibelius akadémián.

### **Kedves Olvasók!**

A zene elsősorban a lélek orvosa, de a zenészeknek is szükségük lehet orvosra. Soraimat zárva remélem, hogy bevezetem Önöket az orvostudomány egyik sokak előtt teljesen ismeretlen szakterületébe, a zenemedicinába.

### **Forrás:**

- <https://dgfmm.org/en/music-physiology-and-musicians-medicine/>
- <https://www.laakariliitto.fi/palvelut/koulutukset/erityispatevyydet/musiikkilaaketiede/>
- <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/95576/Holopainen%20Vesa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  - <https://docplayer.fi/9762672-Kuntosaliopas-muusikoille.html>
  - <https://www.facebook.com/pages/category/Organization/Suomen-Musiikkil%C3%A4%C3%A4ketieteen-Yhdistys-155884118257184/>

### **A szerzőről:**

**Dr. Molnár Judit** (Budapest, 1940. június 5.)  
**1965-től dr. Judit Mäkinen**

### **Iskolai végzettség:**

1964 Budapesti Orvostudományi Egyetem általános orvosi karán  
summa cum laude  
eredménnyel általános orvosi diploma  
1966 Helsinki Egyetem orvosi karán ált. orvosi diploma  
1970 Az orvosi és sebészi tudományok doktora (PhD): Helsinki  
Egyetem  
1971 Patológus szakvizsga: Helsinki Egyetem  
1978-től Klinikai patológia docense: Helsinki Egyetem, Orvosi kar  
1980: Esküdt nyelvfordítói végzettség: finn-magyar vonalon  
1980: Idegvezetési vizsga a következő nyelveken: magyar, finn,  
német, angol

### **Munkahelyek:**

1964-1965 Győr, Megyei Kórház. Gyermekgyógyászati osztályon  
segédorvos  
1966-1986 Helsinki Egyetem II. Kórbonctani intézetében tanársegédi  
és a szakvizsga után konzultáns szakorvos, docens  
1987-1993 Lohja (Finnország) városi kórház: patológus főorvos  
1993-2005 Vantaa városában (Finnország), mely a Helsinki Egyetemi  
kórház része: patológus főorvos