Молокина Олеся Алексеевна

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Малыгинская детская школа искусств» Ковровского района

Концертмейстер

**О причинах профзаболеваний рук пианистов**

Технические неудобства в игре на фортепиано так же, как и в других видах исполнительского искусства обедняют художественную сторону исполнения и тормозят дальнейшее развитие ученика . Наиболее тяжёлые случаи «технической недостаточности»приводят к профзаболеваниям рук. В большинстве случаев это результат провала какого-то звена в воспитании музыканта, а именно развитие неверных навыков игры.

 Причин здесь несколько:

- неконтролируемый рефлекс, который может возникнуть у ученика в процессе обучения, причём часто - в самом его начале ( например, некоторые дети судорожно цепляются за клавишу, поднимают плечи, напрягают спину, шею, мышцы лица).

 Скрытые напряжения при извлечении звука, если педагог вовремя не обратит на них внимание, могут войти в привычку, стать основой неправильного приёма игры;

- с другой стороны , случается , что сам педагог не всегда понимает некоторые естественные приёмы ученика , подсознательно приспособляюшегося к инструменту, и борется с ним (так, например, пружинность некоторые педагоги принимают за зажатость). Не стоит сковывать инициативу учащегося и во что бы то ни стало навязывать своё решение;

- бывает, что недооценивается специальная тренировка.

При этом считается, что всевозможные упражнения и внимание к приёмам и ощущениям уведут ученика от музыки. В результате ученик с самого начала не получает базы, необходимой для исполнения более сложного репертуара. Это приводит к тому , что между художественным развитием ученика и его техническими возможностями со временем происходит разрыв .

В дальнейшем этот разрыв может усугубляться неправильным подбором репертуара. Когда в пьесах встречаются технические трудности, к которым ученик не подготовлен, его аппарат вынужден выполнять непосильную работу, что не проходит для него бесследно, и начинают болеть руки.

Для воспитания естественной рациональной техники педагог должен знать природные возможности пианистического аппарата. Он должен уметь анализировать состояние ученика, понимать и чувствовать, что ему мешает, какие движения вызывают неудобства, чтобы вовремя прийти на помощь, - ведь самого ученика его ощущения во время игры не занимают, и он часто не в состоянии заметить напряжение.

Показывать приёмы нужно в живой и увлекательной форме и так, чтобы ученик сам убедился в их правильности и удобстве на собственных ощущениях. От того, насколько активны его мысли и слух , насколько осознанно он относится к работе, во многом зависит его продвижение. Ясно поставленная цель мобилизует внимание, воспитывает ответствен-ность, самостоятельность, интерес к занятиям.

И, наконец, об обстановке на уроке. Доброжелательная атмосфера в классе способствует более спокойному состоянию ученика, который быстрее исправляет недостатки, больше верит в свои силы, отчего и играет с большим подъёмом.

 Нарушение естественных физиологических законов работы мышц , которые могут быть вызваны искажением рабочих навыков, неумением контролировать свои приёмы игры и мускульные ощущения во время работы , чувства неудобства , дискомфорта при исполнении, отсутствие тренированности пианистического аппарата могут послужить благоприятной почвой для возникновения заболевания рук. Всё это ведёт к нарушению гармоничного взаимодействия различных звеньев аппарата, при котором отдельные группы мышц вынуждены выполнять непосильную работу . Чаще всего таким образом перенапрягаются мышцы - разгибатели пальцев и кисти и их сухожилия . Воспаление сухожильных влагалищ (тендовагинит) и воспаление мышц (миозит) – это наиболее распространённые болезни пианистов.

Поражение разгибателей происходит по разным причинам: отсутствие поддержки нижней мускулатуры, недостаток опоры на клавиши, отчего рука «висит» на быстро утомляющихся «верхних» мышцах ; игра высоко поднимающимися скрюченными пальцами без необходимости включения мышц ладони.

Довольно распространённой причиной перенапряжений рук является неправильное взятие аккордов, октав или больших интервалов, когда пальцы растягиваются без активного участия межкостных мышц. При этом сильно напрягается предплечье. Возникновению болезни могут способствовать высокие перепонки и маленькое от природы, неразвитое растяжение.

Встречаются случаи заболевания тендовагинитом от игры с опорой в высоко поднятые «косточки», а также с поднятым запястьем. Заболевание может возникнуть и от преувеличенных кистевых движений , чаще всего – при исполнении пассажей с постоянным колебанием запястья , при кистевой игре октав без включения вышележащих частей руки. В таких случаях иногда появляются шаровидные припухлости на тыльной части кисти – ганглии, очень болезненные и затрудняющие игру.

Неприятные последствия может вызвать неправильная работа первого пальца – его сильное отведение и натяжение. Если же пианист судорожно прижимает или фиксирует первый палец, или держит его постоянно согнутым – в этих случаях мышцы его, расположенные в ладони ( в виде бугра) , могут даже атрофироваться.

Бывает, что поражается нижняя сторона предплечья – когда запястье и предплечье опущены ниже уровня клавиатуры, и натягивают сгибатели.

Наряду с различными поражениями мышц и сухожилий возникают невриты или плекситы плечевого сплетения и невралгии. Поражение периферической нервной системы и мышц происходит , в частности , в тех случаях, когда вместе с плечевой костью поднимается плечевой пояс и ключица, также при игре аккордов и октав с опущенным локтем и плечевой костью. Можно добавить, что эти нарушения подчас сопровождаются сутулой посадкой, усугубляющей развитие болезни.

Причинами нервно-мышечных заболеваний могут быть и чрезмерно поднятые «косточки» при скованной кисти или игра с отодвинутыми локтями и неподвижным напряжённым плечом ( имеется в виду плечевая кость).

И нервно – мышечные заболевания, и тендовагинит, и миозит могут возникнуть, кроме того, при размягчённых, манерных движениях, когда расслаблен тонус мышц и повышена их утомляемость.

Болевые ощущения при игре могут привести к общему расстройству нервной системы . От постоянных болей в руках начинаются головные боли, провалы в памяти, полное неверие в свои силы.

Иногда , пытаясь чрезмерным напряжением преодолеть скованность и боль в руках , играющие прижимают голову к плечу, напрягают мышцы шеи, шаркают ногами, пыхтят, нервно шмыгают носом, чем только ещё больше затрудняют свою игру и окончательно теряют способность слушать себя.

Следует сказать и о ряде побочных факторов, которые могут способствовать возникновению и развитию болезненных явлений. Это игра холодными руками , физическая нагрузка в быту, интенсивные, многочасовые занятия без постепенного вождения в работу после большого перерыва, часто при недостаточной общей физической тренированности организма. И, наконец, инфекция, в особенности грипп, перенесённый на ногах ( занятия во время гриппа, ангины могут вызывать воспалительные явления в работающих мышцах).

Во всех случаях , как осложнённых профзаболеваниями, так и тех, где до болезни ещё не дошло, прохождение специальных упражнений устраняет неверные рабочие навыки и связанные с ними неудобства. Какие упражнения следует применять, в какой последовательности, в каком количестве – всё это педагог должен решать самостоятельно в каждом отдельном случае , так как у учеников могут быть самые разные искажения рабочих навыков и самые разные формы заболевания.

Разумеется , прежде всего следует тщательно проработать простейшие элементы – при полном контроле ученика над своим состоянием. Работать нужно с большой осторожностью , избегая резких движений и меняя положение руки и приём, если что – либо вызывает неудобство.

В некоторых случаях приёмы надо показывать на более здоровой руке. С исправлением навыков у здоровой руки появляются приятные ощущения удобства , которые передаются больной руке. Боли постепенно начинают уменьшаться и даже исчезают, и становится возможным понемногу включать в работу и вторую руку. Появляется пианистическая свобода, умение управлять своим аппаратом.

Сроки излечения зависят от характера болезни, степени её запущенности. Большое значение при этом имеет характер самого больного, его восприимчивость, желание работать над собой, понимание серьёзности такой работы. Случается, что в дальнейшем боли могут возвращаться , но всегда при правильной работе и умении разобраться в своих ощущениях пианист может их ликвидировать.

Люди, испытавшие боль, лучше понимают и больше ценят то, чему их учат!

Используемая литература:

1. А.Шмидт-Шкловская «О воспитании пианистических навыков»;

2. Т.И.Смирнова «Фортепиано, интенсивный курс. Методические рекомендации».