

**T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MÜZİKOLJİ ANA SANAT DALI
PERFORMANS SANAT DALI**

**KEMAN ÇALIŞMA SÜRECİNDE ISINMA-SOĞUMA
EGZERSİZLERİ**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Tuğba Tuğçe TOPDEMİR

KOCAELİ 2019

**T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MÜZİKOLJİ ANA SANAT DALI
PERFORMANS SANAT DALI**

**KEMAN ÇALIŞMA SÜRECİNDE ISINMA-SOĞUMA
EGZERSİZLERİ**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Tuğba Tuğçe TOPDEMİR

Dr. Öğr. Üyesi Hakan BAĞCI

KOCAELİ 2019

T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MÜZİKOLJİ ANA SANAT DALI
PERFORMANS SANAT DALI

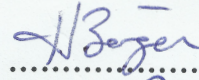
KEMAN ÇALIŞMA SÜRECİNDE ISINMA-SOĞUMA EGZERSİZLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

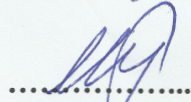
Tezi Hazırlayan: Tuğba Tuğçe TOPDEMİR

Tezin Kabul Edildiği Enstitü Yönetim Kurulu Karar ve No: 26.06.2019-18

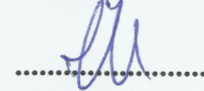
Jüri Başkanı : Dr. Öğr Üyesi Hakan BAĞCI

.....


Jüri Üyesi : Doç. Elif Sanem GÜLEÇ

.....


Jüri Üyesi : Doç. Dr. Hasan Hakan OKAY

.....


KOCAELİ, 2019

ÖNSÖZ

Bu araştırmanın çıkış noktası Lisans birinci sınıfta keman çalışmaya bağlı yaşadığım sakatlanma ve ardından uzmanlar tarafından çalmayı bırakmam söylendiği halde ısrarla keman çalabilmeyi hedefleyip keman çalmaya geri dönmemdir. Yaşadığım bu deneyim ile çevremde ve dünyada enstrüman çalmaya bağlı sakatlanma yaşayıp kariyerlerini bırakmak zorunda kalan icracıların olduğunu ve bununla başa çıkmanın nasıl mümkün olacağını literatüre ve meslektaşlarıma sunmak hedefim olmuştur.

Eğitim hayatım boyunca bana her zaman destek ve güven veren, bilgi ve deneyimlerini esirgemeyen, tecrübelerini sürekli paylaşan, her zaman yoluma ışık tutan, her türlü sıkıntıda yanımda hissettiğim, lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca değerli bilgilerini aktaran, kullandığı her kelimenin hayatıma kattığı önemini asla unutmayacağım, bu tez çalışmasında büyük katkıları bulunan, öğrencisi olmaktan onur duyduğum çok değerli danışman hocam, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hakan BAĞCI'ya,

Bana mesleğimi öğreten ve rehberlik eden Oleksandr SAMOYLENKO, Cihat AŞKIN ve tüm hocalarıma,

Lisans eğitimim ve sonrasında yaptığım çalışmalarda her zaman yanımda olan, yol gösteren, bilgisini ve desteğini esirgemeyen Doç. Dr. H. Hakan OKAY, Öğr. Gör. Yeşim MADANOĞLU'na,

Araştırmamı bu alandaki engin tecrübeleri ile değerlendiren ve desteğini ilk andan beri esirgemeyen Uzm. Fizyoterapist Salime YILMAZ ALTUNBAY'a,

Ve çalışmama katılan, büyük bir merak ve destekle katkı sağlayan, tüm icracılar, eğitimciler ve fizyoterapistlere,

Müzisyen olmamı gerek yönlendirmesi gerek emekleri ile her zaman destekleyen can dostlarım, Doğukan ATASAVUN, Sevda Pınar YILDIZ, Eda KOCATÜRK ve Mehmet Yiğit MEYDAN'a,

Hayatım boyunca bana karşılıksız sevgisini ve desteğini esirgmeden bugünlere gelmeme sebep olan, her anımda büyük emeği geçen ve hiçbir fedakarlıktan kaçınmayan biricik annem Canan TOPDEMİR'e, canım babam Cengiz TOPDEMİR'e, ablam Ebru TOPDEMİR TURHAN'a, canım abim Emir TURHAN'a ve biricik kızları Masal TURHAN'a teşekkürü bir borç bilir, saygılarımı ve sevgilerimi sunarım.

Bu tez çalışması boyunca her zaman yanımda olan, bu alandaki tecrübelerini esirgemeyen ve hayatım boyunca ilham kaynağım olan sevgili ablam Uzm. Fzt. Ebru TOPDEMİR TURHAN ve beni hiçbir konuda yalnız bırakmayan canım aileme ithaf ediyorum...

Haziran 2019

Tuğba Tuğçe TOPDEMİR

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KISALTMALAR VE SİMGELER.....	viii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
TABLO LİSTESİ.....	ix
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ	
1.1.PROBLEM.....	4
1.2.AMAÇ.....	5
1.4.SINIRLILIKLAR.....	6
1.5.TANIMLAR.....	6

İKİNCİ BÖLÜM

2.YÖNTEM	
2.1.ARAŞTIRMA MODELİ.....	8
2.2.EVREN VE ÖRNEKLEM.....	9
2.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	11
2.4.VERİ ÇÖZÜMLEME TEKNİKLERİ.....	11

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.GENEL BİLGİLER	
3.1.KEMAN ÇALMA HAKKINDA GENEL YAKLAŞIMLAR.....	13
3.1.1.Keman Eğitimi.....	15
3.1.2.Kemanda Doğru Tutuş ve Duruş Tekniği.....	15
3.2.KEMAN ÇALAN MÜZİSYENLERİN KARŞILAŞTIKLARI PROBLEMLER.....	22
3.2.1.Keman Çalan Müzisyenlerin Karşılaştığı Sakatlıklar.....	22
3.2.2. Keman Çalan Müzisyenlere Genel Tedavi Yaklaşımları.....	24
3.3.ISINMA-SOĞUMA EGZERSİZLERİ.....	25

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.BULGULAR	
4.1.KEMAN İCRACILARININ YAŞADIĞI SAKATLIK ÖYKÜLERİ.....	57
4.2.KEMAN İCRACILARININ VE EĞİTİMCİLERİNİN ÇALMA-ÇALIŞMA SÜRECİNDE ISINMA-SOĞUMA EGZERSİZLERİ HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİNİN NİCEL ANALİZİ.....	63
4.2.1.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışma Öncesinde, Sırasında ve Çalma-Çalışma Sonrasında Uyguladıkları Fiziksel Egzersizlerin Dağılımı.....	63

4.2.2.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışmaya Başladıklarında Özel Olarak İzledikleri Çalma-Çalışma Sırası Dağılımı.....	63
4.2.3.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Vücut Sağlıkları İçin Uyguladıkları Yöntemlerin Dağılımı.....	64
4.2.4.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Konsere Çıkmadan Önce Uyguladıkları Fiziksel Isınma Egzersizlerinin veya Yöntemlerinin Dağılımı.....	65
4.2.5.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışma Süresinde İcra Ettikleri Sonat, Konçerto, Etüt, Kapris, Gam Vb. Eserlerin Isınma-Soğumaya Göre Sıralanmasının Dağılımı.....	66
4.2.6.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışma Süresi Dışında Günlük Hayatlarında Kas Sağlıklarını Korumak İçin Kaçındıkları Durumların Dağılımı.....	67
4.2.7.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Keman Çalma-Çalışmaya Bağlı Sakatlık Yaşama Durumlarının Dağılımı.....	67
4.2.8.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çaldıkları Herhangi Bir Orkestrada Isınma-Soğuma Periyoduyla İlgili Toplu Uygulama Yapma Durumlarının Dağılımı.....	68
4.2.9.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Öğrencilerine Çalma-Çalışma Süresi Dışında Fiziksel Egzersiz Uygulama ile İlgili Öneri Verme Durumlarının Dağılımı.....	69
4.3.KEMAN İCRACILARININ VE EĞİTİMCİLERİNİN ÇALMA-ÇALIŞMA SÜRECİNDE ISINMA-SOĞUMA EGZERSİZLERİ HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİNİN NİTEL ANALİZİ.....	70
4.3.1.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışma Öncesinde, Sırasında ve Çalma-Çalışma Sonrasında Uyguladıkları Fiziksel Egzersizlerin Dağılımı.....	70
4.3.2.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışmaya Başladıklarında Özel Olarak İzledikleri Çalma-Çalışma Sırası Dağılımı.....	71
4.3.3.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Vücut Sağlıkları İçin Uyguladıkları Yöntemlerin Dağılımı.....	72
4.3.4.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Konsere Çıkmadan Önce Uyguladıkları Fiziksel Isınma Egzersizlerinin veya Yöntemlerinin Dağılımı.....	73
4.3.5.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışma Süresinde İcra Ettikleri Sonat, Konçerto, Etüt, Kapris, Gam vb. Eserlerin Isınma-Soğumaya Göre Sıralanmasının Dağılımı.....	74
4.3.6.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışma Süresi Dışında Günlük Hayatlarında Kas Sağlıklarını Korumak İçin Kaçındıkları Durumların Dağılımı.....	74
4.3.7.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Keman Çalma-Çalışmaya Bağlı Sakatlık Yaşama Durumlarının Dağılımı.....	75
4.3.8.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çaldıkları Herhangi Bir Orkestrada Isınma-Soğuma Periyoduyla İlgili Toplu Uygulama Yapma Durumlarının Dağılımı.....	76

4.3.9.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Öğrencilerine Çalma-Çalışma Süresi Dışında Fiziksel Egzersiz Uygulama ile İlgili Öneri Verme Durumlarının Dağılımı.....	76
4.3.FİZİYOTERAPİSTLERİN, KEMAN ÇALMA-ÇALIŞMA SÜRECİNDEKİ ISINMA-SOĞUMA EGZERSİZLERİ HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİNİN NİCEL ANALİZİ.....	77
4.3.1.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Fiziksel Egzersiz Önerme Durumlarının Dağılımı.....	77
4.3.2.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Isınma-Soğuma Periyodunda Önerdikleri Aktivite Türlerinin Dağılımı.....	78
4.3.3.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Herhangi Bir Sakatlanma Yaşamamaları için Özel Önerilerde Bulunma Durumlarının Dağılımı.....	79
4.3.4.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Çalma-Çalışma Öncesinde, Sırasında, Sonrasında Özellikle Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar Hakkındaki Önerilerinin Dağılımı.....	80
4.3.5.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Yaşadıkları Sakatlanmalardan Sonra Dikkat Etmeleri Gerekenler Hakkında Bulundukları Önerilerin Dağılımı.....	81
4.3.6.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Sıklıkla Karşılaştıkları Sakatlanmaları Engellemek Amacıyla Düzenli Çalışma Programları Önerme Durumlarının Dağılımı.....	82
4.3.7.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Özellikle Uygun Gördükleri Beslenme ve Fiziksel Aktivite Önerilerinin Dağılımı..	82
4.4.FİZİYOTERAPİSTLERİN, KEMAN ÇALMA-ÇALIŞMA SÜRECİNDEKİ ISINMA-SOĞUMA EGZERSİZLERİ HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİNİN NİTEL ANALİZİ.....	84
4.4.1.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Fiziksel Egzersiz Önerme Durumlarının Dağılımı.....	84
4.4.2.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Isınma-Soğuma Periyodunda Önerdikleri Aktivite Türlerinin Dağılımı.....	87
4.4.3.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Herhangi Bir Sakatlanma Yaşamamaları için Özel Önerilerde Bulunma Durumlarının Dağılımı.....	89
4.4.4.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Çalma-Çalışma Öncesinde, Sırasında, Sonrasında Özellikle Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar Hakkındaki Önerilerinin Dağılımı.....	90
4.4.5.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Yaşadıkları Sakatlanmalardan Sonra Dikkat Etmeleri Gerekenler Hakkında Bulundukları Önerilerin Dağılımı.....	91
4.4.6.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Sıklıkla Karşılaştıkları Sakatlanmaları Engellemek Amacıyla Düzenli Çalışma Programları Önerme Durumlarının Dağılımı.....	93
4.4.7.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Özellikle Uygun Gördükleri Beslenme ve Fiziksel Aktivite Önerilerinin Dağılımı..	96
SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER.....	99
KAYNAKÇA.....	114
EKLER.....	121

ÖZGEÇMİŞ.....	124
----------------------	------------



ÖZET

Duygu ve düşüncelerin, uyumlu ve uyumsuz tüm seslerin belirli ritmik yapılarda bir araya gelmesi müziği oluşturmaktadır. Enstrüman çalmak; kaslar, beyin ve bilişsel duyuların bütünü ile yapılan bir eylemdir. Bir sporcu gibi her gün düzenli çalışmak icracı olmanın temelini oluşturmaktadır. Düzenli çalışmak, başarıya giden yol için ilk adım olarak kabul edilmelidir.

Yaylı çalgılar ailesinin önemli bir parçası olan keman, orkestra ve solo konserlerin vazgeçilmez enstrümanı olarak bilinir. Yapısı gereği doğal bir pozisyonda çalmaya olanak vermeyen keman, bu enstrümanı çalan kişilerin birçok fizyolojik rahatsızlığa yakalanmalarına sebep olmaktadır. İcracılar duygu ve müzikaliteye odaklandıkları için vücutlarının farkına varmamaktadırlar. Enstrümanı tutma ve çalmayı sağlayan kas gruplarının uzun süreli ve zorlu kullanımı normal fizyolojiye aykırı bir durumdur ve ağrı, yorgunluk, sakatlanmalara sebep olmaktadır.

Bu araştırma yaşanan ve yaşanabilecek rahatsızlıklara karşı, çalışmayı desteklemek üzere keman çalma ve çalışma sürecinde ısınma-soğuma problemi üzerinedir. “Yaşanan ve yaşanabilecek rahatsızlıklara karşı, keman çalma-çalışma sürecinde yapılabilecek ısınma-soğuma egzersizleri nelerdir?” sorusuna cevap aramaktadır. Veri toplamak amacıyla uzman eğitimci, icracı ve fizyoterapistlere yönelik olarak araştırmacı tarafından hazırlanan yapılandırılmış görüşme soruları kullanılmıştır. Aynı zamanda konuyla ilgili dünya çapında ki örnekler taranarak derlenmiştir.

Çalışma sonucunda icracıların ısınma-soğuma periyotlarına dikkat etmeleri ve ilgili periyotları uygulamaları gerektiği, gün içerisinde hayatlarına adapte edecekleri fiziksel egzersizlerin faydası olduğu ve icracılar için eğitime katkı sağlayacak ders ve müfredatlarının uygulanmasının etkili olacağı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Keman, Fizik Tedavi, Isınma, Soğuma, Egzersiz.

ABSTRACT

All the compatible and incompatible sounds, emotions and thoughts create music with specific rhythmic structures coming together. Playing instruments is an action which doing with muscles, brain and all cognitive emotions. As an athlete, working regularly every day forms the basis of being a performer. Regular work should be considered as the first step towards the road to success.

The violin is known as an indispensable instrument, orchestra and solo concerts, which is an important part of the string instrument family. Due to its structure, the violin does not allow it to play in a natural position, and it causes many physiological disturbances of people who play this instrument. The performers do not realize their bodies because they focus on emotion and musicality. The long and difficult use of muscle groups that allow the instrument to hold and play the instrument is contrary to normal physiology and causes pain, fatigue and injury.

This research focuses on the problem of warming and cooling in the process of playing the violin and the process of working against the discomforts that may be experienced. “What are the warm up-cool down exercises that can be done during the violin training process?” is looking for an answer to the question. In order to collect data, a interview prepared by the researcher was applied to the expert educators and physiotherapists. At the same time, examples from around the world have been compiled by scanning.

As a result of the study, it was concluded that the performers should pay attention to the warm up-cool down periods and applying them, and that the physical exercises they will adapt to their lives during the day will be beneficial and the implementation of the courses and curricula that will contribute to the training for the performers will be effective.

KeyWords: Violin, Physical Therapy, Warm Up, Cool Down, Exercise.

KISALTMALAR VE SİMGELER

ARK: Arkadaşları

CAKA: Cihat Aşkın ve Küçük Arkadaşları

DİĞ: Diğerleri

FZT: Fizyoterapist

NO: Numara

RSI: Repetitive Strain Injury

VB: Ve Benzeri



ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: El Duruş ve Tutuşu- Maia Bang ve Leopold Auer “Maia Bang Violin Method” kitabı	17
Şekil 2: Yayın Keman Üzerindeki Duruşu- Maia Bang ve Leopold Auer “Maia Bang Violin Method” kitabı	18
Şekil 3: Sol El Doğru Tutuş- Demetrius Constantine Dounis “ ‘Violin Players’ Daily Dozen” kitabı	19
Şekil 4: Menuhin'in Nefes Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı	28
Şekil 5: Menuhin'in Duruş ve Esneme Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı	28
Şekil 6: Menuhin'in Namaz Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı	29
Şekil 7: Menuhin'in Esneme Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı	30
Şekil 8: Menuhin'in Esneme Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı	31
Şekil 9: Menuhin'in Esneme Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı	31
Şekil 10: Menuhin'in Esneme Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı	31
Şekil 11: Menuhin'in Esneme Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı	32
Şekil 12: Menuhin'in Denge Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı	33
Şekil 13: Menuhin'in Denge Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı	33
Şekil 14: Menuhin'in Denge Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı	33
Şekil 15: Menuhin'in Salınma Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı	34
Şekil 16: Menuhin'in Salınma Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı	35
Şekil 17: Menuhin'in Salınma Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı	35
Şekil 18: Menuhin'in Salınma Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı	35
Şekil 19: Menuhin'in Salınma Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı	36
Şekil 20: Menuhin'in Salınma Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı	36
Şekil 21: Menuhin'in Salınma Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı	36
Şekil 22: Menuhin'in Salınma Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı	37
Şekil 23: Menuhin'in Salınma Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı	37

Şekil 24: Menuhin'in Salınma Egzersizi-Yehudi Menuhin "Six lessons with Menuhin" kitabı	37
Şekil 25: Boyun ve omurga egzersizleri	38
Şekil 26: El Bileği Egzersizleri- Nihan Yağışan "Keman Çalmanın Biyomekanik Analizi" kitabı	41
Şekil 27: Parmak Egzersizleri- Nihan Yağışan "Keman Çalmanın Biyomekanik Analizi" kitabı	42
Şekil 28: Başparmak Egzersizleri- Nihan Yağışan "Keman Çalmanın Biyomekanik Analizi" kitabı.....	42
Şekil 29: Omuz-Kol Egzersizleri- Nihan Yağışan "Keman Çalmanın Biyomekanik Analizi" kitabı.....	42
Şekil 30: Doğru ve Yanlış Baş Dengesi- J. Gray "Alexander Tekniği Rehberiniz" kitabı.....	43
Şekil 31: İkinci Temel Duruş- J. Gray "Alexander Tekniği Rehberiniz" kitabı	43
Şekil 32: Feldenkrais Egzersizleri	44
Şekil 33: Yoga Nefes Çalışmaları-Eleanor Winding "Yoga for Musicians and Other Special People" kitabı.....	44
Şekil 34: Yoga İtme-Çekme Çalışmaları-Eleanor Winding "Yoga for Musicians and Other Special People" kitabı	45
Şekil 35: Yoga Esneme Çalışmaları-Eleanor Winding "Yoga for Musicians and Other Special People" kitabı	45
Şekil 36: Yoga Yatarak Yapılan Çalışmalar- Eleanor Winding "Yoga for Musicians and Other Special People" kitabı	45
Şekil 37: Can'ın Gevşeme Egzersizi- Prof. Dr. Filiz Can "Müzişyen Sağlığı İçin Egzersizler: El Kitapçığı" kitabı.....	46
Şekil 38: Can'ın Germe ve Gevşeme Egzersizleri- Prof. Dr. Filiz Can "Müzişyen Sağlığı İçin Egzersizler: El Kitapçığı" kitabı	46
Şekil 39: Can'ın Basit Germe Egzersizi- Prof. Dr. Filiz Can "Müzişyen Sağlığı İçin Egzersizler: El Kitapçığı" kitabı	48
Şekil 40: Can'ın Germe Egzersizleri- Prof. Dr. Filiz Can "Müzişyen Sağlığı İçin Egzersizler: El Kitapçığı" kitabı.....	48
Şekil 41: Can'ın Isınma-Soğuma Egzersizleri- Prof. Dr. Filiz Can "Müzişyen Sağlığı İçin Egzersizler: El Kitapçığı" kitabı	49
Şekil 42: Can'ın Postür Egzersizleri- Prof. Dr. Filiz Can "Müzişyen Sağlığı İçin Egzersizler: El Kitapçığı" kitabı.....	52
Şekil 43: Can'ın Germe Egzersizleri- Prof. Dr. Filiz Can "Müzişyen Sağlığı İçin Egzersizler: El Kitapçığı" kitabı.....	54
Şekil 44: Can'ın Bel Esnekliği Egzersizleri- Prof. Dr. Filiz Can "Müzişyen Sağlığı İçin Egzersizler: El Kitapçığı" kitabı	55
Şekil 45: Can'ın Karın-Sırt Kaslarını Güçlendirme Egzersizleri- Prof. Dr. Filiz Can "Müzişyen Sağlığı İçin Egzersizler: El Kitapçığı" kitabı	56

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Örneklem Grubunda yer alan Keman İcracıları ve Eğitimcilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri	10
Tablo 2: Örneklem Grubunda yer alan Fizyoterapistlere İlişkin İsim Kodlama Tablosu	10
Tablo 3: Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışma Öncesi, Sırası, Sonrasında Fiziksel Egzersiz Uygulama Durumunun Frekans ve Yüzde Dağılımları	63
Tablo 4: Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Keman Çalma-Çalmaya Başladıklarında Uyguladıkları Özel Çalma-Çalışma Sırasının Frekans ve Yüzde Dağılımları	64
Tablo 5: Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Vücut Sağlıkları İçin Özel Beslenme Programı Uygulama Durumlarının Frekans ve Yüzde Dağılımları ..	64
Tablo 6: Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Vücut Sağlığı İçin Uyguladığı Spor-Egzersiz Yöntemlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	65
Tablo 7: Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Konsere Çıkmadan Önce Fiziksel Isınma Egzersizi veya Yöntemi Uygulama Durumunun Frekans ve Yüzde Dağılımları	65
Tablo 8: Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışma Süresinde İcra Ettikleri Eserlerin Isınma-Soğumaya Göre Sıralanma Durumunun Frekans ve Yüzde Dağılımları	66
Tablo 9: Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışma Süresi Dışında Günlük Hayatlarında Kas Sağlıklarını Korumak İçin Kaçındıkları Durumların Frekans ve Yüzde Dağılımları	67
Tablo 10: Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Keman Çalma-Çalışmaya Bağlı Sakatlık Yaşama Durumlarının Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	68
Tablo 11: Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çaldıkları Herhangi Bir Orkestrada Isınma-Soğuma Periyoduyla İlgili Toplu Uygulama Yapma Durumlarının Frekans ve Yüzde Dağılımları	68
Tablo 12: Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Öğrencilerine Çalma-Çalışma Süresi Dışında Fiziksel Egzersiz Uygulama ile İlgili Öneri Verme Durumlarının Frekans ve Yüzde Dağılımları	69
Tablo 13: Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Fiziksel Egzersiz Önerme Durumlarının Frekans ve Yüzde Dağılımları	77
Tablo 14: Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Isınma Periyodunda Önerdikleri Aktivite Türlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları ..	78
Tablo 15: Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Soğuma Periyodunda Önerdikleri Aktivite Türlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları ..	79
Tablo 16: Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Herhangi Bir Sakatlanma Yaşamamaları için Özel Önerilerde Bulunma Durumlarının Frekans ve Yüzde Dağılımları	80
Tablo 17: Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Çalma-Çalışma Öncesinde, Sırasında, Sonrasında Özellikle Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar Hakkındaki Önerilerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları	80
Tablo 18: Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Yaşadıkları Sakatlanmalardan Sonra Dikkat Etmeleri Gerekenler Hakkında Bulundukları Önerilerin Frekans ve Yüzde Dağılımları	81

Tablo 19: Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Sıklıkla Karşılaştıkları Sakatlanmaları Engellemek Amacıyla Düzenli Çalışma Programları Önerme Durumlarının Frekans ve Yüzde Dağılımları	82
Tablo 20: Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Özellikle Uygun Gördükleri Beslenme Önerilerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları	83
Tablo 21: Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Özellikle Uygun Gördükleri Fiziksel Aktivite Önerilerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları	83



GİRİŞ

Duygu ve düşüncelerin, uyumlu ve uyumsuz tüm seslerin belirli ritmik yapılarda bir araya gelmesi müziği oluşturmaktadır. Enstrüman çalmak; kaslar, beyin ve bilişsel duyuların bütünü ile yapılan bir eylemdir. Bir sporcu gibi her gün düzenli çalışmak icracı olmanın temelini oluşturmaktadır. Düzenli çalışmak, başarıya giden yol için ilk adım olarak kabul edilmelidir.

Keman, yapısı gereği düzenli çalışmanın önemini en iyi şekilde vurgulayabileceğimiz enstrümanlardan biridir. Keman; sol, re, la ve mi notaları ile adlandırılmakta olan dört adet telden oluşmaktadır. Tuşesinde herhangi bir işaret veya perde olmaması sebebiyle keman çalan birinin kulağı doğru ve yanlış sesleri ayırt etme konusunda iyi olmalıdır. Yay ile çalınan keman, icracıyı normalden daha fazla yerçekimine maruz bıraktığından doğal olana en yakın tutuş biçimi bireyler için büyük önem taşır. Keman tutuşu kişiden kişiye farklılık göstermekle beraber birçok tekniği içinde barındırmaktadır.

Literatürde keman tutuşunun tarihini incelediğimiz zaman birçok farklı görüş ortaya çıkmaktadır. Genel olarak kemanın yatay olarak tutulması gerektiği savunulmaktadır. Carl Flech, yayın konumunun keman tutuş pozisyonunda en önemli etken olduğunu bildirmektedir. Louis Spohr ve Leopold Auer ise, icracı kemani tuttuğu zaman gözlerini tuşe hizasında veya tuşe üzerinde olacak şekilde konumlandırması gerektiğini savunmaktadır (Memedaliyev, 2003: s.67).

Kemanın sol el tutuşu hakkında farklı görüşler bulunmaktadır. Charles Beriot, Auer ve Spohr kemanın tuşesi başparmak ile işaret parmağı arasında olmalı ve başparmak hareketsiz kalmalı düşüncesine sahiptir. Flech ise kemani tuşesi başparmak ile işaret parmağı arasındaki çukura degecek şekilde konumlandırılmasını ve başparmağın hareketliliğini savunmaktadır (Memedaliyev, 2003: s.67).

Kemanın sađ el tutuđu hakkında ise yayın çok sıkı tutulmaması dűđüncesi ile beraber parmakların kullanımı hakkında farklı gűrűşler vardır. Eugene Ysaye yayı ilk ű parmađı ve serçe parmađını kaldırarak, Joseph Joachim yayı ikinci, űűncű ve dűrdűncű parmaklarıyla, Pablo de Sarasate yayı bűtűn parmaklarıyla tutuyordu. Farklı tutuđ şekilleri olsa da tek ortak yargı sesin elde edilmesi için bileđin teller űzerindeki baskısını kullanmak olmuştur (Memedaliyev, 2009: s.157).

Tűm bu bilgilere bakıldıđında kemanın tutuđu hakkında kesin ve ortak bir yargı olmaması nedeniyle icracılar farklı yollar izlemektedir. Bu sebeple çođu icracı vűcút mekaniklerini zorlamakta ve sakatlanma yaşıamaktadır. Pedagoglar bu konuda farklı gűrűşler sergilemiđ ama net bir sonuca varılamamıştır (Topdemir Turhan, 2018).

Műzisyenler diđer meslek gruplarına gűre icra sırasında daha fazla fiziksel ve mental aktivite gűstermektedir. Bu sebeple ciddi performans gerektiren meslek gruplarından sporcular gibi ele alınmalı ve bu yűnde yaklađımda bulunulmalıdır.

Literatűrde hem fiziksel açıdan hem de enstrűman açısından ısınmanın gerekliliđini savunan Patrica Mc Carty, műzisyen ve sporcuların ısınma sűreci olmadan harekete gememelerinin, űzellikle yaylı çalgı kullananlarda űnemli olduđunu ve ısınma olmadıđı zaman sakatlanmaların arttıđını belirtmektedir (Mc Carty, 2000).

Műzisyenlerin genellikle “Ađrı yoksa kazanç yok” dűđüncesi ile ađrı olmasına rađmen çalıřmaya devam ettikleri saptanmaktadır (Bruno, 2008). đđrenci ve icracılar kas-iskelet sistemi problemleri açısından bűyűk risk altındadır (Lederman, 2003). Sıklıkla gűrűlen kas-iskelet sistemi problemleri; enstrűmanın yanlış tutuđu, enstrűman ađırlıđı, uzun sűren efor ve tekrarlı hareketlerden kaynaklanan ađırı ya da kűtű kullanım ile ilgilidir (Bejjani, 1996; Winspur, 2003).

110 müzisyen ile yapılan bir çalışmada, müzisyenlerin %86'sının ağrısının olduğu ve bunun büyük bir kısmını yaylı çalgı çalanların oluşturduğu belirtilmiştir (Owen, 1985). Ağrı ve sakatlanmaların engellenebilmesi adına sporun etkili bir yöntem olduğu savunulmaktadır.

Literatüre baktığımızda Yurdalan ve ark. yaptıkları çalışmada müzisyenlerin %81,25'inin kayak, yüzme, jimnastik, tenis, basketbol ve bisiklete binme ile ilgilendiklerini ve %62,50'sinin yoga, germe, gevşeme, kuvvetlendirme vb. koruyucu egzersizler yaparak ağrılarını azalttıkları sonucuna ulaşılmıştır (Yurdalan, 1994).

Konservatuvar, müzik bölümlerinde ve keman öğrenme metotlarında enstrüman çalmak dışında fiziksel egzersizlere önem verilmediği görülmektedir. Birçok icracı sakatlanmanın önlenmesi için doğru teknikle ilgili bilgi eksikliği ve kondisyonun gerekliliğini önemsemedikleri için kariyerlerini erken dönemde bırakmak zorunda kalmışlardır (Pascarelli, 2004).

BİRİNCİ BÖLÜM

1.ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1.PROBLEM

Yaylı çalgılar ailesinin önemli bir parçası olan keman, orkestra ve solo konserlerin vazgeçilmez enstrümanı olarak bilinir. Yapısı gereği doğal bir pozisyonda çalmaya olanak vermeyen keman, bu enstrümanı çalan kişilerin birçok fizyolojik rahatsızlığa yakalanmalarına sebep olmaktadır.

İracılar duygu ve müzikaliteye odaklandıkları için vücutlarının farkına varmamaktadırlar. Enstrümanı tutma ve çalmayı sağlayan kas gruplarının uzun ve zorlu kullanımı normal fizyolojiye aykırı bir durumdur. Bu sebeple ağrılara, yorgunluğa ve sakatlanmalara sebep olmaktadır (Işıntaş Arık, 2012).

Ackermann ve diğ. müzisyenler için ortak risk faktörlerini araştırdıkları çalışmada “Yetersiz Isınma”nın %66.7 oranında sakatlanmalara yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır (Ackermann, 2012).

Keman çalan icracıların çalışma alanları ve enstrümanın teknik zorluklarına dikkate alındığında bu görüşün üzerine gidilmesi gerektiği tarafımızca düşünülmektedir.

Bu araştırma “Yaşanan ve yaşanabilecek rahatsızlıklara karşı, keman çalma-çalışma sürecinde yapılabilecek ısınma-soğuma egzersizleri nelerdir?” sorusuna cevap

aramaktadır. Bu araştırma yaşanan ve yaşanabilecek rahatsızlıklara karşı, çalma-çalışmayı desteklemek ve keman çalma-çalışma sürecinde ısınma-soğuma problemlerini incelemek üzerinedir.

1.2.AMAÇ

Bu araştırmada yukarıda değinilen genel problem ile aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

- Solist, orkestra sanatçısı ve keman eğitimcilerinin günlük yaşamlarında vücut ve kas sağlıklarını korumak amacıyla yaptıkları egzersizler nelerdir?
- Solist, orkestra sanatçısı ve keman eğitimcilerinin günlük yaşamlarında vücut ve kas sağlıklarını korumak amacıyla yapmaktan kaçındıkları hareketler nelerdir?
- Solist, orkestra sanatçısı ve keman eğitimcilerinin günlük yaşamlarında keman çalma veya çalışmalarını destekleyici özel olarak uyguladıkları fiziksel ısınma-soğuma egzersizleri var mıdır?
- Solist, orkestra sanatçısı ve keman eğitimcilerinin günlük yaşamlarında keman çalma veya çalışma süresinde icra ettikleri eserlerin fiziksel ısınma-soğumaya göre sıralanması mümkün müdür?
- Solist, orkestra sanatçısı ve keman eğitimcilerinin keman çalma veya çalışma süresinde uyguladıkları ısınma-soğuma egzersizleri nasıl olmalıdır?
- Solist, Orkestra Sanatçısı ve Keman Eğitimcilerinin Çalma-Çalışmaya Başladıklarında Özel Olarak İzledikleri Çalma-Çalışma Sırası Nasıldır?
- Solist, orkestra sanatçısı ve keman eğitimcilerinin, keman çalma veya çalışma süresinde uygulayabilecekleri özel fiziksel egzersizler, bu araştırmanın sonucunda ortaya konulabilir mi?
- Solist, orkestra sanatçısı ve keman eğitimcilerinin, keman çalma veya çalışma süresinde uygulayabilecekleri ısınma-soğuma egzersizleri, bu araştırmanın sonucunda ortaya konulabilir mi?

- Dünya çapında keman solistlerinin ve keman icracılarının yaşadığı mesleki sakatlanma öyküleri nelerdir?

1.3.ÖNEM

Bu araştırma, keman sanatçıları, öğrenci ve öğretmenlerinin çalma ve çalışma sürecinin kaliteli, sağlıklı ve uzun olmasını sağlamak açısından önemlidir. Dikkat edilmediği koşullarda sakatlanmalar gerçekleşebilmektedir. Bu araştırma;

- Keman sanatçısı, keman eğitimcisi ve müzisyen sağlığı alanında uzman fizyoterapistlerin Isınma-Soğuma egzersizleri hakkında görüşlerini sunması,
- Keman çalan icracılar ve öğrenciler için özel ortak egzersizler sunan bir çalışma olması,
- Isınma-Soğuma egzersizlerinin keman çalma ve çalışma sürecine adapte edilmesi ve yaşam felsefesi haline getirilmesini amaçlaması açısından önemlidir.

1.4.SINIRLILIKLAR

Bu araştırma keman çalan müzisyenlerin çalma-çalışma öncesi, sırası ve çalma-çalışma sonrası sürecindeki ısınma-soğuma egzersizleri ile sınırlıdır.

1.5.TANIMLAR

Arş: Yaylı çalgılarda kullanılan ses üretici müzikal araç (Say, 2009: s.583).

Entonasyon: Ses yüksekliğinin doğru olması. Sesleri doğru çıkarmak (Say, 2009: s.180).

Etüt: “Çalışma”. Çalgı tekniğini ustalık düzeyinde geliştirmeyi öngören, aynı zamanda müzikal değerlere de ağırlık veren, araştırmacı nitelikte olgun alıştırma parçalarına verilen ad (Say, 2009: s.189).

Gam: Dizi. Tonal sistem içindeki dizilere verilen ad (Say, 2009: s.213).

Kadans: Türkçeye batı dillerinden giren bu terim, iki anlamda kullanılır: Birincisi “Kalış” anlamındadır: Müzikte cümlelerin sonunda yer alan melodik ve armonik yapılandırma. İkincisi, konçerto formunda solistin ustalığını sergilemesine olanak açan ve solo olarak yorumlanan gösterişli kısa parça anlamındadır (Say, 2009: s.282).

Kapris: Ansız akla gelen buluş. Düşsel özellikte özgür bir biçimde yazılmış eser anlamına gelir. Barok dönemin bu başlık altında yazılan klavsen parçaları, romantik dönemde duygu yüklü, sürprizler içeren özgür formda eserlere dönüşmüştür. Kaprisin bir özelliği de temanın başka besteciden alınabilmesidir (Say, 2009: s.92).

Postür: Vücudun her kısmının kendisine bitişik bölümünde ve bütün vücuda oranla en uygun pozisyonda yerleştirilmesidir (Avcı, 1997)

Spiccato: Almanca *Springbogen*: “yay sıçratma” (Say, 2009: s.490).

Tuşe: Çalgılarda belirli bir ses perdesini elde etmek için parmak ile basılan yer (Say, 2009: s.535).

Vibrato: Vibrato’nun hemen hemen her dildeki karşılığı “titremek, titreştirmek” anlamına gelmektedir. Sesi zenginleştirmek, yumuşatmak, yoğunlaştırmak amacıyla, vokal müzikte, üflemeli çalgılarda, telli ve yaylı çalgılarda seslendiriciler tarafından uygulanan titreştirme (salınım) tekniği. Ses perdesinin hafifçe dalgalanıp yoğunlaştırılmasıdır (Say, 2009: s.562).

Virtüöz: Usta sanatçı. Latince *virtus*: Üstün erdemli, önder (Say, 2009: s.566).

İKİNCİ BÖLÜM

2.YÖNTEM

“Yöntem, bilimsel bilgi elde edilmesi süresince, araştırmacılara araştırmanın nasıl yapılması gerektiğini sistematik olarak sunan bir yol haritası gibidir. Bilimsel araştırma yöntem ve teknikleri sayesinde araştırmacılar olgu ve olaylarla, ilgili geçerli ve güvenilir bilgilere ulaşmış olurlar” (Suğur; Koçak, 2009)

2.1.ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırmada öncelikle konuyla ilgili dünya çapında keman solistlerinin ve keman icracılarının yaşadığı mesleki sakatlanma öyküleri derlenerek bir literatür oluşturulmuştur. Çalışmanın bu aşamasında kullanılan yöntem örnek olay tarama modelidir.

Araştırmanın bir sonraki aşamasında keman icracılarının ve alanında uzman fizyoterapistlerin görüşleri alınarak var olan bir durum incelenmiş ve ortaya konulmuştur. Araştırmamız bu yönüyle de betimsel araştırma niteliğindedir. Söz konusu iki durum dikkate alındığında bu araştırma “Nitel Araştırma” özelliği göstermektedir.

Nitel araştırma yöntemi, geçmişte ya da o anda var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimleyen, tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan her olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası

gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan, onu uygun bir biçimde “gözleyip” belirleyebilmektir (Karasar, 1999).

Elde edilen veriler ışığında yorumlamayı kolaylaştırmak ve bulgularımızı daha anlaşılır biçimde ortaya koymak için ulaşılan bilgiler frekans ve yüzde analizi yöntemi kullanılarak tablo haline getirilmiştir. Araştırmanın bu aşaması sayısal veriler içermesi sebebiyle “Nicel Araştırma” özelliği göstermektedir.

Nicel araştırma yöntemi, problemin sayılarla ölçülmesi ve istatistiksel tekniklerle analiz edilmesidir. Bu araştırma yönteminde istatistiki veriler kullanılarak ölçme ve değerlendirme esastır (Padem, 2012: s.58). Elde edilen bilgilerin hem nitel hem nicel yöntemlerle açıklanması ve yorumlanması, bu iki yöntemin birlikte ele alınması nedeniyle araştırma modelimiz “Karma Yöntem”dir.

Karma araştırma yöntemi, her araştırmanın hem nicel hem nitel yöntemlerden faydalanılması gerekliliği düşünülerek doğmuştur. Hiçbir araştırma tümüyle nitel veya nicel olmak zorunda değildir. Nicel verilerin ağırlıkta olduğu araştırmalar nitel yorumlar içerebileceği gibi, nitel verilere dayanan araştırmalarda yorumu kolaylaştırması sebebiyle nicelleştirilebilir. Bu sıkıntıyı farkederek araştırmacılar her ikisini birden ele alan bir araştırma yöntemine ihtiyaç duymuştur ve bunu “ Karma Yöntem” olarak isimlendirmişlerdir (Karasar, 2017: s.45) .

2.2.EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evreni özellikle müzisyen sağlığı ile ilgilenen keman eğitimcileri keman icracıları ve fizyoterapistlerden oluşan farklı iki gruptan oluşmaktadır. Örneklem grubunu ise yine özellikle müzisyen sağlığı hakkında bilgi sahibi keman eğitimcisi ve keman icracısı olan 14 kişi ve müzisyen sağlığı ile ilgilenen 5 Uzman fizyoterapist oluşturmuştur. Bu gruplara ilişkin bilgiler aşağıda belirtilmiştir.

Keman icracı ve eğitimcileri aşağıdaki tabloda gösterildiği gibi kategorize edilebilmektedir (Tablo 1).

Tablo 1: Örneklem Grubunda yer alan Keman İcracıları ve Eğitimcilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

<i>Görev Yeri</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Okan Üniversitesi	1	7.14
İstanbul Devlet Senfoni Orkestrası	1	7.14
İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı	1	7.14
İstanbul Devlet Opera ve Balesi	1	7.14
İstanbul Teknik Üniversitesi	2	14.29
Marmara Üniversitesi	1	7.14
Anadolu Üniversitesi	1	7.14
Salzburg Mozarteum Üniversitesi	1	7.14
Londra Kraliyet Müzik Okulu	1	7.14
Borusan Filarmoni Orkestrası	1	7.14
Uludağ Üniversitesi	1	7.14
Mimar Sinan Üniversitesi	2	14.29
<i>Toplam</i>	14	100.00

Yukarıda örneklem grubunda yer alan keman eğitimcisi ve icracısı grubunun değerleri incelendiğinde örneklem grubunun %100'ünün profesyonel icracılardan oluştuğu, %57,12'sinin ise üniversitelerde görev yapan keman eğitimcilerinden oluştuğu görülmektedir (Tablo 1).

Fizyoterapistler alanlarında uzman ve sağlık kurumlarında çalışmakta olup aşağıdaki tabloda gösterildiği gibi kategorize edilebilmektedir (Tablo 2).

Tablo 2: Örneklem Grubunda yer alan Fizyoterapistlere İlişkin İsim Kodlama Tablosu

<i>Adı-Soyadı</i>	<i>Fizyoterapist No</i>
Uzm. Fzt. Salime Yılmaz Altunbay	F1
Uzm. Fzt. Hayrettin Horoz	F2
Uzm. Fzt. Ebru Topdemir Turhan	F3
Prof. Dr. Semin Akel	F4
Uzm. Fzt. Onur Seyrek	F5

Yukarıda örneklem grubunda yer alan fizyoterapistlerin açık görüşleri bulgular bölümünde detaylı olarak verildiği için anlamanın kolaylaştırılması amacıyla isim kodlamasına başvurulmuştur (Tablo 2).

2.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmamızın ilk boyutunda dünya çapında keman solistlerinin ve keman icracılarından 16 sanatçının yaşadığı mesleki sakatlanma öyküleri kaynaklar üzerinden (gazete, dergi, kitap vb.) örnek olay tarama yöntemiyle derlenmiştir.

Araştırmamızın diğer boyutunda ise müzisyen sağlığı konusunda yakından ilgili yaklaşımları olan uzman fizyoterapist, keman eğitimcileri ve icracılarının konu hakkındaki görüşlerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu yönüyle var olan bir durumu ortaya çıkarmaya çalışmaktadır. Dolayısıyla örneklem grubunda yer alan katılımcıların konuyla ilgili görüşlerini elde etmek amacıyla yapılandırılmış görüşme yöntemi kullanılmıştır. Görüşmeler öncesinde uzman fizyoterapist ve keman eğitimcisi-icracısı katılımcı gruplarının görüşlerini elde etmek amacıyla; uzman fizyoterapistlere yönelik yapılandırılmış 7 soruluk, keman eğitimci-icracılarına yönelik ise yapılandırılmış 9 soruluk bir soru havuzu oluşturulmuştur.

2.4.VERİ ÇÖZÜMLEME TEKNİKLERİ

Veri çözümleme sürecinde önce birbirine benzeyen nitel veriler belli tema ve kategoriler altında düzenlenmiştir. Daha sonra neden-sonuç ilişkileri şeklinde irdelenmiş ve yorumlanarak birtakım sonuçlara ulaşılmıştır.

Bu araştırmada uzman fizyoterapist, keman eğitimci ve icracılarının görüşme formundaki soruları samimi şekilde cevaplamaları ve bu cevapların derinlemesine analiz edilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda örneklem grubundaki kişilerin yapılandırılmış görüşme formundaki açık uçlu sorulara verdikleri cevaplar doğrultusunda elde edilen veriler içerik analizi ile çözümlenmiştir. Ayrıca katılımcıların cevaplarından konu ile ilgili emsal teşkil eden bazı örnekler ve doğrudan alıntılara da yer verilmiştir.

Ayrıca uzman fizyoterapist, keman eğitimcisi ve keman icracılarının görüşleri verilen bilgiler ışığında kategorize edilmiş ve alınan cevaplar ile ilgili olarak istatistik yöntemlerinden olan frekans ve yüzde tekniklerinden faydalanılarak tablolar oluşturulmuştur. Bu amaçla Microsoft Excel ve SPSS paket programından faydalanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.GENEL BİLGİLER

3.1.KEMAN ÇALMA HAKKINDA GENEL YAKLAŞIMLAR

Geniş bir literatüre ve repertuvara sahip olan keman, öğrenme ve öğretme yöntemleri açısından tarih boyunca birçok farklı yaklaşımların doğmasına sebep olmuştur. Bu yaklaşımlar birbirinden farklı olsa da temel olarak keman öğretmenin yöntemlerini anlatmayı hedeflemişlerdir.

Hayatı boyunca ‘yeteneğin’ doğru bir eğitim ile geliştirilebileceğini ve yeteneğin doğuştan kazanılmadığını kanıtlamaya çalışan Shinichi Suzuki bu felsefe ile “Anadil Metodu”nu yayınlamış ve metodun başarısı uluslararası düzeyde kabul görmüştür. Suzuki’nin metodu, çocuğu tümüyle geliştirmeyi ve potansiyelini açığa çıkarmayı ilke edinmesi, çocuğun öz güvenli bir birey olmasını sağlamayı hedeflemesi açısından bir çalgı eğitimi metodundan fazlasıdır. Müzik ile çocuğun mutluluğu ve kişisel gelişimine yardımcı olmayı hedefleyen Suzuki’nin amacı, tüm çocuklara müziği sevdirmek, yaşamı boyunca sürecek müzik sevgisi, duyarlılığı ve becerisi kazandırmaktır (Brody, 2016).

CAKA projesi ile Türk keman okuluna yeni bir boyut kazandıran Cihat Aşkın, proje hakkında; kemana başlamanın yaşının olmadığını, her yaştan insanın bu proje içinde yer alabileceğini, herkesin kendi yeteneğine göre eğitim alıp buna göre bir ivmeyle kendini geliştirebileceğini söylemektedir. Enstrüman eğitimi alan her bireyin profesyonel eğitim alma zorunluluğunun olmadığını, hobi amaçlı da müzik

yapılabileceğini ve hobi amacıyla müzik yapan bu kişilerin içinden de önemli yeteneklerin keşfedilebileceğini savunmaktadır (Çaşıka, 2008).

Keman eğitimi boyunca sürekli olarak başarı veya başarısızlıktan bahsetmek olası değildir. Başarı, başarıların ve başarısızlıkların içinde bulunduğu uzun bir süreci kapsamaktadır (Tarkum, 2006).

Nitelikli bir keman öğretimine başlamadan önceki eğitim koşullarının iyi hazırlanması gerekmektedir. Öğrencinin müzik yeteneğinin yeterliliği, bu eğitime yatkınlığı, fiziksel yeterliliği, dolayısıyla eğitime hazır oluşluk düzeyi eğitimin başarısına etki eden temel koşullardandır (Uslu, 2012: s.5).

1950’li yıllarda, keman eğitimi üzerine pedagojik yaklaşımlarını geliştirmeye başlayan Paul Rolland, günlük doğal vücut hareketlerinin yaylı çalgı çalmada gerekli olan hareketlere olan benzerliğini temel almıştır (Göktürk , 2011: s.84).

Rolland keman çalmanın yalnızca tekniğini değil, fiziksel ve psikolojik yönlerini de incelemiş, sistematik ve analitik bir şekilde düşünerek kendisini keman çalma ile ilgili sorunların çözümüne adanmıştır. Fiziksel hareketler aynı zamanda fiziksel özelliklerle de ilişkilidir. Bunlar, hareket eden sağ elin hızı ve ağırlığı, başlangıcı, hızlanması, yavaşlaması, yön değiştirmesi ve durması şeklindedir. “Rolland The Teaching of Action in String Playing” isimli kitabında, teknik açıdan bu hareketlerin anlaşılmasının, yaylı çalgıların en iyi şekilde nasıl çalınması gerektiğini öğrenmek ve öğretmek için çok önemli olduğunu belirtmiştir. Felsefi açıdan Rolland yaylı çalgı çalmanın “hedef odaklı” olması gerektiğini savunmuş, detaylarla zaman kaybedilmemesi gerektiğini vurgulamıştır. Burada hedef iyi çalmaktır ve bu hedefe ulaşılabilmesi için gerekli fiziksel hareketler edinilerek derhal uygulamaya geçilmelidir (La Vallee, 2015; Göktürk, 2011: s.85).

3.1.1.Keman Eğitimi

Keman, teknik zorlukları sebebi ile ilgili olarak eğitim süreci en uzun süren enstrümanlardan biridir. Enstrümanı doğru tutmanın önemli olduğu kadar arşe tutmak da önemlidir. Bu iki tutuşun doğru öğrenilmesi, iki elin farklı hareketler yapıyor oluşu kemanın teknik zorluklarından biridir. Temel olan tutuşu doğru öğrenmek ve uygulayabilmek, seviye arttıkça zorlaşan tekniklerin uygulanabilmesi için büyük önem taşır. Yanlış oturmuş bir tutuş karşılaşılan ilk zor teknikte öğrencinin karşısına çıkacak ve birçok tekniği yapamamasına sebep olacaktır.

Eğitim sürecinin ilk yıllarında pedagoğlara çok önemli görevler düşmektedir. Bu dönemde öğrenilen en basit duruş ve tutuş pozisyonlarında dahi olabilecek bir yanlışlık, öğrencinin eğitim sürecinde temelin yanlış atılmasına sebep olabilir. Pedagog, sadece öğrencinin yanlışını söylemekle kalmamalı, aynı zamanda yanlışın nereden kaynaklandığını da belirterek, yanlışın düzeltilebilmesi için tavsiyelerde bulunmalıdır. Bilinçsizce ve yanlışın nereden kaynaklandığını sorgulamadan yapılan çalışmalar zaman kaybından başka bir şey değildir. Böyle yapılan çalışmalar isterse saatlerce sürsün, öğrencinin tekniğine yarardan daha çok zarar verir. Bu nedenle pedagog, kendi kontrolü dışında kalan zamanlarda da öğrenciye doğru çalışma yöntemlerini öğretmelidir (Gören, 2013).

3.1.2.Kemanda Doğru Tutuş ve Duruş Tekniği

Keman eğitiminin ilk evresi olarak adlandırabileceğimiz tutuş ve duruş tekniğinin doğru uygulanması, öğrencinin ilerleme sürecinde başarılı olması konusunda büyük önem taşır. Doğru tutuş ve doğru duruş tekniği keman eğitiminin temeli olarak ele alınmalıdır. Bu temel tekniğin yanlış öğrenilmesi öğrencinin keman çalma ve öğrenme sürecinde zorlukları, başarısızlığı ve hatta fizyolojik rahatsızlıkları da beraberinde getirecektir.

Keman eğitiminin ilk aşamasında öğrencinin fizyolojik farklılıkları gözeticiler, boyun uzunluğuna göre belirlenmiş bir keman yastığı veya yastık olmadan, doğala en yakın keman tutuş tekniğiyle eğitime başlanmalıdır.

Kemana yeni başlayan bir öğrenci için çenelik seçimi oldukça önemlidir. Çenelik kemana çalan kişinin boynuna uygun olarak seçilmelidir. Uzun boyunlu olanlar için yüksek çenelikler, kısa boyunlu olanlar için ise daha alçak çenelikler tercih edilmelidir (Gören, 2006).

Tutuş ve duruş ile ilgili;

Keman öğretimi sırasında öğretmenin gözeticisi gereken temel bilgilerden olan, her öğrencinin fiziksel farklılıklarının olduğu, tutuşun ve duruşun kişiden kişiye farklılık gösterebileceği unutulmamalıdır. En rahat, doğala en yakın ve aynı zamanda teknik olarak da doğru olan tutuş, her öğrenci için öğretmeni tarafından aranmalıdır.

Keman tutuşu öğrencinin fiziksel özelliklerine göre değişiklik gösterebilir. Öğrenci uzun kollu ise keman biraz daha arkada tutulabilir. Buna bağlı olarak el ve parmaklar daha rahat hareket edebilir. Öğrenci kısa kollu ise keman biraz daha önde tutularak kol hareketlerinin serbestliği sağlanabilir (Merdinli, 1998).

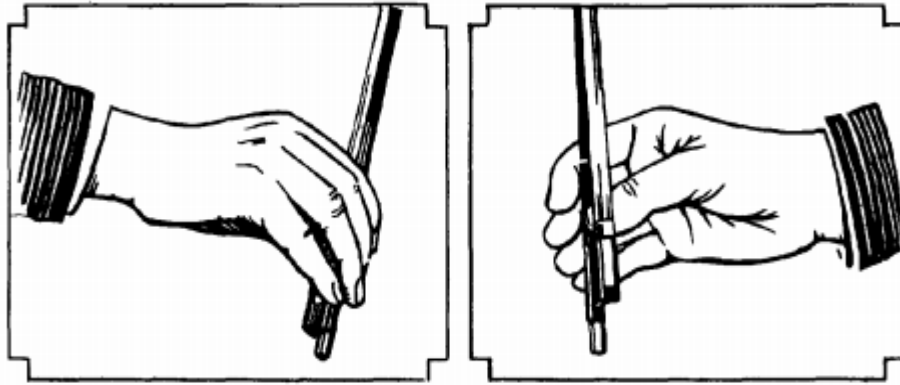
Özellikle keman eğitiminin ilk yıllarında eksik veya yanlış bilgilerden kaynaklanan; keman çalarken nota sehпасının konumu, odada bulunan ışığın yeterliliği, keman yastığının fiziksel farklılıklara göre seçilmesi veya hiç kullanılmaması, postüre dikkat etmeden oturarak çalışma vb. durumlar duruş ve tutuş ile ilgili öğrenciyi etkileyen faktörler arasındadır. Öğrenci bu konularda bilinçlendirilmelidir.

Sağ El duruşu ve tutuşu ile ilgili;

Doğru yay tutuşu rahat olmalıdır, tüm parmaklar doğal biçimde kıvrılmalı ve tahtayı sıkmamalıdır. Hiçbir eklem sertleşmemelidir. Böylece parmakların hareketlerinde esneklik sağlanabilir.

Ivan Galamian'a göre yay tutuş pozisyonunu elde etmek için, yayın kılları tutanın yüzüne dönük ve ucu yukarıya gelecek şekilde sağ elle tutulmalıdır. Sağ el, başparmağın ucu orta parmağın karşısına gelecek biçimde bir daire oluşturmalıdır. Başparmağın ucu, topuğun çubuk üzerinde bittiği yere ve bu uzantıya değecek şekilde konulmalıdır. Orta parmak, başparmağın karşısında ve aksi yönde çubuğun üzerine doğru kıvrılmalıdır. Çubuğa, tırnağa en yakın olan eklem hizasında değmelidir (Galamian, 1962).

Şekil 1: El Duruş ve Tutuşu- Maia Bang ve Leopold Auer “Maia Bang Violin Method” kitabı

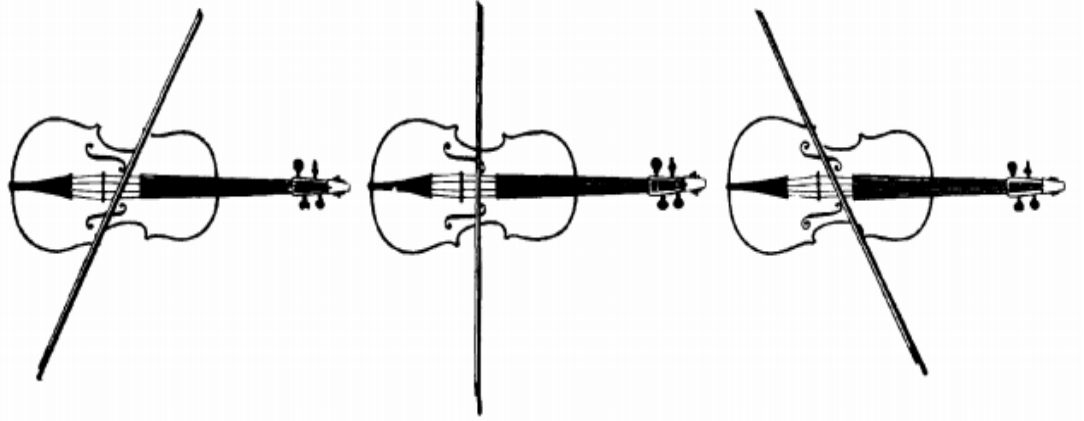


Yay tutuş pozisyonu hakkında kesin ve değişmeyen kurallardan bahsedilemez ve bahsedilmemelidir. Her insanın parmak, kas ve kol yapısı birbirinden farklıdır. Bu nedenle yayın tutuş pozisyonu küçük farklılıklar gösterebilir ve fiziksel yapıya göre belirlenmelidir. “Ioahim birinci parmağı kaldırmış, Ysaye serçe parmağı kaldırmış, Sarasate ise bütün parmakları bitişik tutmuştur (Gören, 2006: s.21).

Eski keman ekollerine göre serçe parmak yay tutulurken ve çalınırken asla kaldırılmamalıdır. Günümüzdeki keman tekniğinde ve özellikle de Fransız ve Rus ekollerinde bu kural geçerliliğini kaybetmiştir (Gören, 2006: s.23).

Öğrenci yay tutuşunu kavradıktan sonra keman üzerinde yay çekmeye başlar ve yay kullanımı köprü ile tuşe arasında paralel olarak çekme ve itme çalışmaları ile öğretilir.

Şekil 2: Yayın Keman Üzerindeki Duruşu- Maia Bang ve Leopold Auer “Maia Bang Violin Method” kitabı



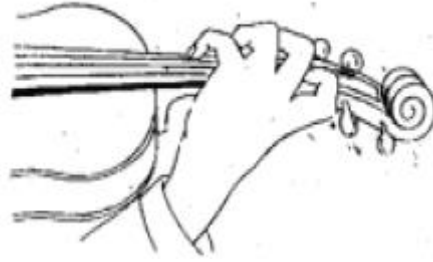
Yayın doğru pozisyonda kullanılması için bileğin esnek ve kolla birlikte hareket etmesi gereklidir. Kökte yay çekmeye başlarken yarım kıl tele konur. Kökteyken bilek yuvarlaktır. Yay kökten uca doğru çekilirken bileğin düzleştirilmesiyle birlikte geri kalan kıllar da telin üzerine oturmuş olur. Bilek yayın ortasında ve ucunda yuvarlak pozisyonda duramaz ve düzleştirilmelidir. Yayıdaki çevrilme hareketi bileğin düzleştirilmesiyle doğal olarak gerçekleşir (Gören, 2006: s.23).

Sol El duruşu ve tutuşu ile ilgili;

Keman sanatçısı, keman öğreniminin ilk adımlarından profesyonel keman eğitimciliğine ve keman icracılığına uzanan tüm bu süreçte, parmaklarını basmayı öğrendiği ilk andan en zor pasajları çaldığı ana kadar, sol elin doğru konumlandırılmasını ve sol eli sıkmadan çalmayı kendine öğretmelidir. (Aytekin, 2012: s.191).

Keman otoritelerinden Leopold Auer ve Carl Schroeder parmakların birinci pozisyondayken yanlış pozisyonda yerleştirilmelerini engellemek için şöyle bir egzersiz önermişlerdir: Her bir parmak dört tele yerleştirir. Birinci parmak; mi telinde fa notasına, ikinci parmak la telinde do notasına, üçüncü parmak re telinde sol notasına ve son olarak ta dördüncü parmak sol telinde re notasına basılmalıdır (Aytekin, 2012: s.20).

Şekil 3: Sol El Doğru Tutuş- Demetrius Constantine Dounis “ ‘Violin Players’ Daily Dozen” kitabı



Bütün parmaklar bahsedilen notalarda basılı tutuluncaya kadar hiçbir parmak kaldırılmamalıdır. Bütün parmaklar kendi yerinde basılı dururken her parmak ayrı ayrı çalıştırılmalı, tele basılıp kaldırılmalıdır. Egzersize ikinci parmakla başlanmalı, sonra sırasıyla dördüncü parmak, birinci parmak ve en son olarak ta üçüncü parmakla devam edilmelidir. Bu egzersiz öncelikle başparmak olmak üzere parmağın doğru pozisyonda olmasını sağlaması açısından çok önemlidir (Aytekin, 2012: s.20).

Keman öğrencisinin sol elde kemansız kas kontrolünü nasıl gerçekleştirmesi gerektiğini anlayabilmesi için Samuel Grimson ve Cecille Fostler, “Modern Violin Playing” adlı kitaplarında şu egzersizleri önermişlerdir (Grimson, 1920: s.24-25):

Egzersiz 1: Öğrenci kolunu zeminle paralel olacak şekilde yavaşça kaldırıp birkaç saniye sonrasında aniden rahat bırakmalıdır. Kol gevşeyip aşağıya düşecektir. Öğretmen bu egzersizi yaptırırken öğrencinin kolunu köprücük kemiğine kadar kaldırmamasına dikkat etmelidir. Bu egzersizin amacı öğrenciye sıfırdan başlayıp az çaba harcayarak kolunu yükseltmeyi öğretmektir. Bunu uyguladıktan sonra öğretmen öğrencinin kolunu kaldırmalı ve uyarmadan bırakmalıdır. Bu, öğrencinin egzersizin amacını anlayabilmesi açısından iyi olacaktır, çünkü öğretmen öğrencinin kolunu bıraktığında kaslar tarafından kontrol edildiği için kolu düşmeyecektir.

Egzersiz 2: Öğrenci sol kolunu kaldırıp sağ elini sol dirseğinin altına yerleştirmelidir. Omuz kaslarını rahatlatıp sol kolunun tüm ağırlığını sağ elinin üzerinde vermeli, devamında sağ elini çekip sol kolunun düşmesini omuz kaslarıyla destekleyerek engellemeli ve yukarıda tutmaya çalışmalıdır. Öğretmen öğrencisine egzersizi 8-10 defa tekrar ettirmeli bu tekrarlar sırasında öğrencisinin rahatlatılmış kolla keman tutan kol arasındaki kas hissiyatı farklılığını anlamasını ve hissetmesini sağlamalıdır.

Egzersiz 3: Öğrenci tüm kolunu yerden 45 derecelik açıyla önüne gelecek şekilde, sonrasında da sadece ön kolunu neredeyse dikey olacak şekilde kaldırmalıdır. Ön kolunu birkaç saniye sonrasında aniden rahat bırakıp pazu kas grubunda olacak rahatlamayı hissetmeye konsantre olmalıdır. Tüm bu egzersizlerde öğrencinin dikkat etmesi gereken nokta kaslar çalışmadan kolun kendi ağırlığı ile düşmesidir. Egzersiz 3’te tüm kol düşürüldüğünde sıklıkla pazuların rahatladığı hissedilir. Bu egzersiz öğrencinin önkolunu keman tutarmış gibi havada sabit tutarken pazu kas grubunun çalışması ve rahatlatılması arasındaki farkı anlayabilmesi açısından çok yararlıdır.

Egzersiz 4: Öğrenci ön kolunu kaldırdıktan sonra sağ elini dirseğin altına yerleştirip pazu kas gurubunu rahat bırakmalıdır ve bu sırada ön kolun tüm ağırlığının sağ elde toplanmasına dikkat etmelidir. Egzersizin devamında sağ eli çekmeli ve aynı anda sol ön kolu yakalamalıdır. Bu egzersizi 8-10 defa tekrar etmeli ve pazu kas grubunun kasılıp rahatlaması arasındaki hissiyat farklılığını hissetmeye konsantre olmalıdır.

Egzersiz 5: Öğrenci parmak uçlarını masa üzerine koymalıdır. Bunu yaparken öğretmen öğrencinin ön kolunun yere paralel tutulmasına dikkat etmelidir. Öğrenci sol başparmağını havaya kaldırıp birkaç saniye sonra aniden serbest bırakıp düşmesine izin vermelidir. Başparmak tümüyle rahatlatılmışsa, ağırlığı kolunkine göre çok hafif olmasına rağmen düşüş anında hissedilecektir.

Egzersiz 6: Öğrenci elini ters çevirip ön kolunu masa üzerine gelecek şekilde yerleştirmelidir. Başparmağını kaldırmalı ve sonrasında serbest bırakıp düşmesine izin vermelidir.

Öğrenci, tüm bu egzersizleri yaptıktan sonra kemanı eline aldığı anda, sol el başparmağını ve kolunu sadece kemana destek vermek için kullanmaya ve de sol el parmaklarını kendine en uygun eğimle tutuş seviyesi içerisinde tuşeye yerleştirmeye özen göstermelidir.

3.2.KEMAN ÇALAN MÜZİSYENLERİN KARŞILAŞTIKLARI PROBLEMLER

3.2.1.Keman Çalan Müzisyenlerin Karşılaştığı Sakatlıklar

Keman çalan müzisyenler çok yoğun pratik yapmaktadırlar ve bu pratikler yaklaşık olarak 500 bileşik hareket yapmayı gerektirmektedir. Örnek vermek gerekirse Bach'ın bir sonatında dakikada 1200 bileşik hareket yapılmaktadır. Bu fazla hareket sayısı kişilerde sakatlanmalara sebep olmaktadır (Ignatiadis, 2008)

Keman çalma ve eğitimi süresince müzisyenlerin enstrüman çalmalarını zorlaştıracak ve hatta müzik hayatlarını noktalamalarına sebep olabilecek birden fazla kas-iskelet problemi bulunmaktadır. Bunlara baktığımız zaman ise başlıca sakatlanmalar;

1. Sinir sıkışmaları (Periferik Sinir Kompresyonu) (Yağışan, 2004; Gülgören, 1994; Amadio, 2003; Heinan, 2008),
2. Performans anksiyetesi (Jabusch, 2004; Kenny, 2004),
3. Aşırı kullanım sendromu (Overuse Sendromu) (Livanelioğlu, 1994; Lockwood, 1989; Pitner, 1990; Toledo, 2004),
4. Müzisyen krampı (Fokal Distoni) (Çimen, 2003),
5. Artrit (Akı, 1995; Chamagne, 2003; Lederman, 2006),
6. Tendinit (Watson A., 2006),
7. Tenosinovit (Lederman, 2003; Finnoff, 2009),
8. Çene eklemindeki problemler (Dündar, 2008),
9. Omurgadaki problemler (Dündar, 2008),
10. Çalma İle İlişkili Kas-İskelet sistemi bozuklukları (Işıntaş Arık, 2012; Winspur I., 2003; Zaza , 1998; Zaza, 1997).

Bu sakatlanmaları kısaca açıklayacak olursak;

1. Sinir Sıkışmaları: Ağrı, uyuşma ve diğer belirtilerin kendini gösterdiği, sinirlerin çeşitli bölgelerden geçerken sıkışma yaşaması sonucu enstrüman çalmayı etkileyecek karpal tünel, tetik parmak, torasik outlet ve kubital tünel sendromu şeklindeki problemlerin yaşanması durumudur. (Yağışan, 2004; Gülgören, 1994; Amadio, 2003; Heinan, 2008).
2. Performans Anksiyetesi: Kişilerde özellikle konser, sınav vb. etkinliklerde kendini gösteren kaygı durumudur (Jabusch, 2004; Kenny, 2004).
3. Aşırı Kullanım Sendromu: Uzun süreli çalmaya bağlı olarak ortaya çıkan özellikle de kollarda kendini gösteren, ağrı, gerginlik, kas gücü kaybı şeklinde belirtileri olan bir sendromdur (Livanelioğlu, 1994; Lockwood, 1989; Pitner, 1990; Toledo, 2004).
4. Müzisyen Krampı: Özellikle ağrısız ve kasılmalarla seyreden bir rahatsızlıktır. Stres, kaygı ve psikolojik etmenlerle ortaya çıktığı düşünülmektedir (Fokal Distoni) (Çimen, 2003).
5. Artrit: Vücut tarafından üretilen, eklemlerde meydana gelen iltihabik bir durumdur. Ayak bileği, diz, el bileği vb. eklemlerin iltihaplanması ile birlikte şişme, sertleşmeye yol açan rahatsızlıklara ve eklemlerde ağrı gibi durumlara neden olabilir (Chamagne, 2003; Lederman, 2006).
6. Tendinit: Kasların sürekli kullanımına bağlı olarak tendonlarda meydana gelen sıkışma, yırtılma vb. sonucunda oluşan iltihabi durumdur (Watson, 2006).
7. Tenosinovit: Eklemleri çevreleyen yapıların iltihaplanması durumudur (Lederman, 2003; Finnoff, 2009).
8. Çene Eklemiindeki Problemler: İcra sırasında farkında olmadan çeneyi aşırı sıkma ve bastırma ile kendini gösteren, sonrasında ağrı ve problemlere yol açabilen durumdur (Dündar, 2008).
9. Omurgadaki Problemler: Omurgada, çalmanın verdiği normal olmayan duruş sebebiyle bel, boyun fıtığı vb. durumlar oluşabilmesi durumudur (Dündar, 2008).
10. Çalma ile İlişkili Kas-İskelet Sistemi Bozuklukları: Tekrarlı hareketlerden kaynaklanan problemleri, müzisyenlerle özdeşleştirerek icrayı etkileyen ağrı, uyuşma, kontrol kaybı vb. durumları ifade etmek amacıyla tanımlanmıştır (Işıntaş Arık, 2012; Winspur, 2003; Zaza, 1998; Zaza, 1997).

Keman çalan müzisyenlerde bu sakatlıklar arasında sıklıkla ve spesifik bir şekilde görülen kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları ise şöyledir (Dan, 2002):

- Boyunda ağrı,
- Sol tarafta torasik outlet sendromu,
- Sol tarafta karpal tünel sendromu,
- Sol tarafta kubitel tünel sendromu,
- Sol tarafta fleksör karpi ulnaris,
- Sağ tarafta rotator cuff tendiniti,
- Sağ tarafta ekstansör carpi radialis tendiniti,
- Çene ekleminde disfonksiyonlar.

3.2.2. Keman Çalan Müzisyenlere Genel Tedavi Yaklaşımları

Müzisyenlere tedavi uygularken, tedaviyi yapacak olan ilgili sağlık personelleri müzisyenlere özel olan risk faktörlerini ve çalışma süreçlerini bilmelidirler. Bu risk faktörleri şu şekilde sıralanmıştır (Heinan, 2008):

- Sakatlanmaya rağmen müziğe devam etmek,
- Postür bozukluğu,
- Kadın olmak,
- Müzisyen olmanın gerektirdiği yüksek standartlar,
- Çok fazla prova yapmak,
- Yoğun çalışma saatleri,
- Enstrümanın kişiye uygun olmaması,
- Kişideki performans anksiyetesi,
- Çok fazla tekrarlı hareket yapmak,
- Yanlış teknik kullanımı.

Bu risk faktörlerine bakıldığı zaman öncelikli görev aslında müzik eğitmenlerindedir. Bu yüzden risk faktörlerini azaltmak amacıyla müzisyenin iyi eğitilmesi önemlidir. Bunun dışında sağlık personelleri tarafından yapılacak olan

tedavide ise öncelikle hekime muayene olmak daha sonra ilgili fizyoterapist gözetiminde tedaviyi sürdürmek gereklidir. Bu tedavi yöntemleri şu şekilde sıralanabilmektedir (Ackermann, 2002; Podnar, 2013; Işıntaş Arık, 2012; Gürses, 1994; Butler, 2011; Dan, 2002; Middlestadt, 1989; Can, 2012; Topdemir Turhan, 2018):

- Postür eğitimi,
- Nefes egzersizleri,
- Beslenme düzenlenmesi,
- Gevşetme (miyofasiyal),
- Soğuk uygulama,
- Destek materyalleri kullanımı,
- Kişinin yeniden uygun eğitimi,
- Enstrüman ile tedavi,
- Kuvvetlendirme egzersizleri,
- Stabilizasyon egzersizleri,
- İzometrik egzersizler,
- Proprioseptif (duyusal) egzersizler,
- Germe ve gevşeme egzersizleri,
- Ergonomik eğitim (enstrümanı düzgün taşıma, kaldırma vb. teknik),
- Çevresel faktörlerin düzenlenmesi,
- Mental eğitim,
- Kişinin performans, mola ve günlük yaşantılarının düzenlenmesi,
- Bantlama (kinesiotape) tedavisi.

3.3.ISINMA-SOĞUMA EGZERSİZLERİ

İcracılar icraya başlamadan önce ve icrayı bitirdikten sonra mutlaka egzersiz yapmalıdırlar. Literatüre baktığımızda fiziksel olarak ve enstrüman ile ayrı ısınma yapmanın gerekliliğini savunan çalışmada sporcuların ve müzisyenlerin ısınma süreci olmadan çalışma yapmamalarının, özellikle yaylı çalgı eğitimcileri ve icracılarında

önemli olduğu ve ısınma olmadığı zaman sakatlanmaların arttığı belirtilmektedir (Mc Carty, 2000).

İyi bir çalma ve çalışma programı ısınma ve soğuma egzersizlerini içermelidir. Isınma hem çalgılı hem de çalgısız olmalıdır. Kasları yormayan kısa süreli hafif hareketlerle kan akımını hızlandırmak, kaslara esneklik kazandırarak vücudu harekete hazırlamaktadır. Koridorda hızlı bir yürüyüş, birkaç merdiveni hızlıca çıkmak veya dans etmek genel ısınma için önerilebilir. Üst ekstremitede kollarla daire çizmek, yumruk açıp kapamak gibi eklem hareketleri ve esneme egzersizleri ile bölgesel ısınma yapılabilir. Soğuma sırasında da aynı hareketler daha da yavaşlatılarak yapılabilir ve germe egzersizlerine ağırlık verilebilir. Kolay pozisyon ve duruş gerektiren hafif parçalarla çalgı üzerinde de ısınma yapılmalıdır (Akel, 2013: s.510).

İcracılar çoğunlukla dış uyaran (sıcak duş vb.) vasıtasıyla pasif ısınmayı tercih ederler. Ancak bunun performansa 5 dakikalık bir etkisi vardır. Kısa/ uzun (< 10 dk / > 10dk) performansta gerekli olan aktif ısınma, egzersizler yoluyla fizyolojik değişiklikler meydana getirmektedir. Isınma ve soğuma sırasında önemli olan, hareketlerin anatomik yapıya zarar verecek şiddette ve yoğunlukta yapılmaması, yorgunluğa yol açmaması ve yeterli iyileşmeye izin vermesidir. Isınma ve soğuma gibi hazırlık egzersizlerinin yanı sıra kondisyonu arttırmak için bazı egzersizlerin de icracı tarafından düzenli olarak uygulanması gerekmektedir. Bu koruyucu egzersizler tüm vücudu kapsamalıdır. Her bireyin farklı ihtiyaçlarına göre özel egzersizler verilse de her çalgı grubu için bazı genel ilkelerden bahsedebiliriz. Bazı kas gruplarının fazla kullanılmaya bağlı kısaldığını, kullanılmayan kasların ise fazla uzamış ve güçsüz olduğunu, bu durumun da duruşu etkilediğini görmekteyiz (Akel, 2013: s.510).

Literatürdeki bazı çalışmalarda ise düzenli bir şekilde egzersiz yapmanın sakatlanmaların önüne geçeceği söylenmiş ve ısınma soğuma egzersizlerinin günlük çalışmalara eklenmesi gerektiği belirtilmiştir (Işintaş Arık, 2012; Middlestadt, 1989; Dan, 2002).

Sakatlanma sonrasında dikkat edilmesi gerekenlerle ilgili bir çalışmada ise ısınma-soğuma egzersizlerinin mutlaka yapılması gerektiği vurgulanmıştır (Yılmaz, 2005).

Literatüre baktığımız zaman ısınma soğuma egzersizlerinin önemi vurgulanmıştır. Bu sebeple eğitimci ve icracıların mutlaka egzersizleri uygulaması gerekmektedir. Söz konusu egzersizler şu şekilde sıralanabilir:

- Yehudi Menuhin'in egzersiz yaklaşımı:

Keman çalmadan önce mutlaka uygulanması gereken ve uygulanması yararlı olacak temel beden egzersizleri mevcuttur. Menuhin'e baktığımız zaman yaptığı bir röportajında konser günlerinde sabah ve öğleden sonra ortalama olarak 1 saat kadar keman çaldığı ve mutlaka her çalmadan önce egzersizlerini yaparak vücudunu hazırladığını belirtmiştir. Aynı zamanda her gün içinde sabah dolaşımı hızlandırmak için duş aldığını ve bu işlemten sonra her gün egzersizlerini yaptığını, her gün farklı egzersizler uyguladığını belirtmiştir. Sabah keman çalıştığını, sonrasında yürüyüş yaptığını ve yemek ile uyku rutinini tamamlayarak tekrar keman çalışmadan önce egzersizlerini yinelediğini belirtmiştir (Tezişçi, 2016: s.4).

- Menuhin, öncelikle nefes egzersizlerine dikkat çekmiştir. Bireylerin keman icrası sırasında fark etmeden nefeslerini tutabileceklerini veya düzgün nefes alamayabileceklerini belirtmiştir. Bu sebeple bağdaş kurarak eller yukarı bakacak şekilde, dik ve rahat bir biçimde oturup olabildiğince uzun nefes verilir. Sonrasında sağ el ile sağ burun deliği tıkanır, orta parmak ise sol burun deliğinin yanına koyulur. Daha sonra burnun sol tarafından nefes alınır, sağ burun deliği açılıp nefes sağ buradan verilerek egzersize başlanır. Bu şekilde, sırasıyla sağ ve sol burun deliğinden nefes verilerek hareket tekrar edilir. Bu egzersizin özellikle yavaş yapılması istenir. Eğer bu döngüler 45 saniyede 10 tekrar olarak yapılabiliyorsa döngünün sağlandığı düşünülür (Şekil 4) (Menuhin, 1971: s.17-18; Tezişçi, 2016: s.4-5).

Şekil 4: Menuhin'in Nefes Egzersizi-Yehudi Menuhin "Six lessons with Menuhin" kitabı



- Menuhin çıplak ayak ile duruş ve esneme egzersizleri önermektedir. İyi bir keman eğitimcisi ve icracısının ağırlığının ayak parmaklarının kökünde olması gerektiğini söylemektedir. Özellikle hareket sırasında omuzların rahat olması gerekmektedir. Kollar, omuzlardan aşağıya doğru rahat bir şekilde sallanıyor olmalıdır. Tam dengeyi sağlayabilmek amacıyla ayakların dış yüzeyine basıp dizin iç kısmından aşağı doğru iterek tekrar normal duruş pozisyonuna dönüş yapılır. Denge sağlandıktan sonra ise dizler geriye itilip göğüs bölgesi ileri bakacak ve karın içeride sıkı olacak şekilde, boyun yukarı uzatılıp hafifçe arkaya eğilerek esneme sağlanır (Şekil 5) (Menuhin, 1971: s.18; Tezişçi, 2016: s.5).

Şekil 5: Menuhin'in Duruş ve Esneme Egzersizi-Yehudi Menuhin "Six lessons with Menuhin" kitabı



- Tüm bu hareketler yapıldıktan sonra yogada da çocuk pozu olarak geçen namaz pozu kullanılabilir. Aynı zamanda bu pozisyon ısınma ve çalışma bittikten sonra soğuma bölümünde de kullanılabilir. Bu pozisyon için bacaklar vücudun

altında toplanır ve alın yere koyulur. Kalça topuklardan kaldırılmamalıdır. Bu sebeple baş dizlere olabildiğince yakın olmalı, dirsekler dizlerin yanında durmalı ve sırt yay şeklinde gerilmelidir. El ve kalçalar hareket ettirilmeden vücut öne doğru hareketlendirilmelidir. Bu şekilde iyi bir esneme sağlanmış olur (Şekil 6) (Menuhin, 1971: s.19; Tezişçi: s.6).

Şekil 6: Menuhin'in Namaz Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı



- Sırasıyla ve tüm serbestlikle yapılan esneme egzersizlerini ise şöyle tanımlamıştır. Baş ileri doğru sakarken çömelerek eller yukarı bakacak şekilde yere koyulur. Bu esneme hareketi ile kürek kemikleri, omuzlar, ayaklar ve el parmaklarının esnediği hissedilmelidir (Şekil 7). Tüm esnemeler hissedildiği zaman eller ters çevrilip yere basılır. Sonrasında ayaklar eller ile yakalanır ve sırt esnetilir. Derin nefes alınır, nefes verilirken ayaklar yere basılır ve dizlerin arkası düzeltilir. Bu pozisyonda ise eller yerde ve baş öne sarkar şekilde olmalıdır. Denge sağlandıktan sonra ise parmaklar birbirine kenetlenerek başın arkasına koyulur ve baş-boyun birleşimine yaslanır. Baş eller ile aşağı doğru iterek son noktaya kadar esnetilir (Şekil 8) (Menuhin, 1971: s.20-21; Tezişçi, 2016: s.7-8).

Şekil 7: Menuhin'in Esneme Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı



- Tekrar nefes alıp verdikten sonra ise ayaklar omuz genişliğinde açılır. Sırt dik iken yeniden nefes alınır. Kollar yanda kaldırılır ve bu yükseklikte eller birbirine bakar durumda iken vücudun önünde birleştirilirler. Nefes verirken ise omuzlardan yukarı doğru uzatılırlar. Bu şekilde dururken yukarı doğru uzanılır (Şekil 9). Nefes verirken baş arkaya itilir ve avuçlar birbirine bastırılır, dirseklerde birbirine bastırılmaya çalışılır. Nefes alırken eller birbirine 45 derecelik açı oluşturarak uzaklaştırılır. Nefes verirken eller omuzlara koyulur. Bu hareketler sürekli tekrarlanır. Esneme hissedildikten sonra kollar yana doğru açılır ve eller yere doğru bakar konuma getirilir. Önce sağ sonra sol kol ileriye ve geriye çevrilir (Şekil 10 (a-b)). Bu sırada baş çevrilen kolun olduğu tarafa doğru döndürülür. Her iki kol da eşit sayıda çevrildikten sonra baş ileri bakar durumda kollar ile ileri ve geri yuvarlaklar çizilir (Şekil 11 (a-b)). Eller ileriye itildiği zaman baş geriye doğru, eller geriye itildiği zaman ise baş ileriye doğru itilir (Menuhin, 1971: s.21; Tezişçi, 2016: s.8-9).

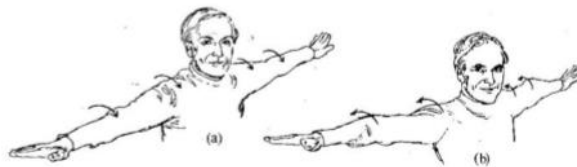
Şekil 8: Menuhin'in Esneme Egzersizi-Yehudi Menuhin "Six lessons with Menuhin" kitabı



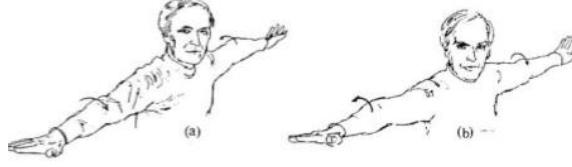
Şekil 9: Menuhin'in Esneme Egzersizi-Yehudi Menuhin "Six lessons with Menuhin" kitabı



Şekil 10: Menuhin'in Esneme Egzersizi-Yehudi Menuhin "Six lessons with Menuhin" kitabı



Şekil 11: Menuhin'in Esneme Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı



- Menuhin'in bir diğer egzersiz önerisi ise en çok kasılma yaşanan bölge olan boyun için ileri baş hareketleridir. Bu egzersizde öncelikle baş sağdan sola, soldan sağa olacak şekilde çevrilerek boyun esnetilir. Esnemeyi daha da arttırmak amacıyla hareket esnasında, sol tarafa bakarken baş arkası sol el ile hafif bir şekilde çekilebilir. Aynısı sağ taraf için de tekrarlanabilir. Sonrasında baş ön ve arkaya doğru hareket ettirilerek esnetilir. Baş ile çene, yere paralel tutularak tavuk gibi ileri ve geri doğru boyundan hareket ettirilir. Son olarak boyunla saat yönünde ve saatin tersi yönde daireler çizilir (Menuhin, 1971).
- Menuhin, denge egzersizlerini ise şu şekilde açıklamıştır. Sol ayak üstünde dururken sağ ayak elle yakalanır ve diz bükülerek sağ ayak sol bacağına yaslanır. Sol el yere paralel şekilde tutularak denge sağlanmaya çalışılır (Şekil 12). Bu pozisyonda iken iki veya üç nefes alınır ve aynısı sağ ayak ile de gerçekleştirilir. Sonrasında sağ ayak üstünde dururken sol bacak arkaya doğru bükülür ve sol ayak sol el ile yakalanır. Sağ el yere paralel uzatılarak denge sağlanmaya çalışılır (Şekil 13). Bu pozisyonda iki veya üç nefes alınır sonra aynısı sağ ayak içinde tekrarlanır. Sonrasında tüm egzersizler ters el ile yapılarak denge korunmaya çalışılır (Şekil 14), (Menuhin, 1971: s.22; Tezişçi, 2016: s.9).

Şekil 12: Menuhin'in Denge Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı



Şekil 13: Menuhin'in Denge Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı



Şekil 14: Menuhin'in Denge Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı



- Menuhin'in keman çalmanın da temelinde olduğunu varsaydığı sallanma egzersizleri ise dik duruşta, ayaklar dışa dönük ve bacaklar omuz mesafesinde açık şekilde durarak teker teker her ayağa yük verilir. Sonrasında kollarla sola ve sağa döndürme hareketleri yapılır. Vücut belden aşağıya doğru sarkıtılır ve ayak hareketlerine devam edilir. Hareket sırasında mutlaka ayaklar yere sabit olmalıdır. Ardından ayağa kalkarak keman çalma pozisyonunda salınma hareketi devam ettirilir (Şekil 15-16). Omuzları rahatlatmak için ise ayakta dik dururken kollar yanda tutulur ve dirseklerden aşağı salınır. Omuz başları öne-arkaya doğru itilir ve aynı hareket kollar yukarıda iken de tekrarlanır (Şekil 17-18). Tekrar ayakta dik konumda dururken kollar yukarı kaldırılır ve ters daireler çizilir. Ardından hareket tam tersi yönde yapılır (Şekil 19). Kollar iki yanda iken aynı hareket sağ kol sağ tarafa, sol kol ise sol tarafa çevrilerek yapılır (Şekil 20). Kollar iki yanda iken önce her ikisi ile de aynı yönde daireler çizilir (Şekil 21). Ardından aynı pozisyonda her iki kol ile yan 8 sayısı çizerek hareket sürdürülür (Şekil 22). Son olarak kollar dirseklerden aşağı rahat bırakılıp gidip gelme hareketi keman tutar pozisyonda sallanarak yapılır (Şekil 23-24), (Menuhin, 1971: s.22-29; Tezişçi, 2016: s.9-10).

Şekil 15: Menuhin'in Salınma Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı



Şekil 16: Menuhin'in Salınma Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı



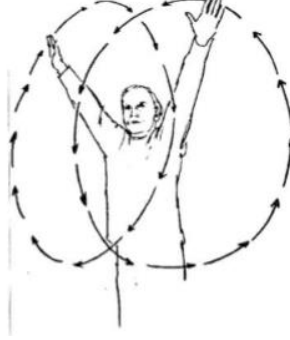
Şekil 17: Menuhin'in Salınma Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı



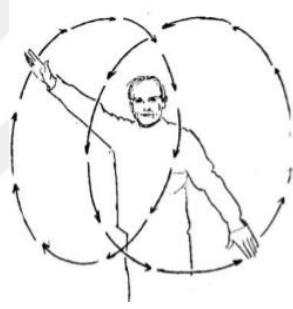
Şekil 18: Menuhin'in Salınma Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı



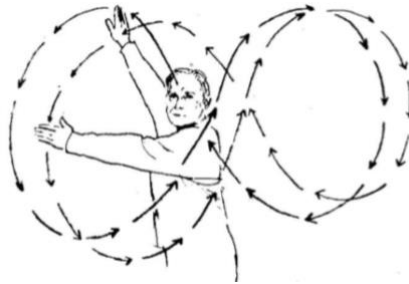
Şekil 19: Menuhin'in Salınma Egzersizi-Yehudi Menuhin "Six lessons with Menuhin" kitabı



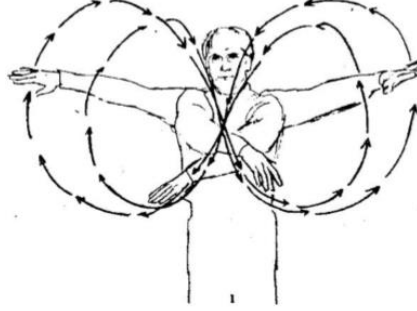
Şekil 20: Menuhin'in Salınma Egzersizi-Yehudi Menuhin "Six lessons with Menuhin" kitabı



Şekil 21: Menuhin'in Salınma Egzersizi-Yehudi Menuhin "Six lessons with Menuhin" kitabı



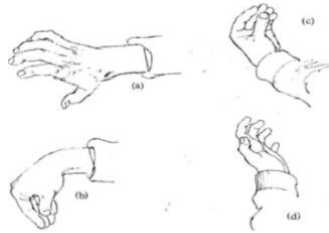
Şekil 22: Menuhin'in Salınma Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı



Şekil 23: Menuhin'in Salınma Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı



Şekil 24: Menuhin'in Salınma Egzersizi-Yehudi Menuhin “Six lessons with Menuhin” kitabı



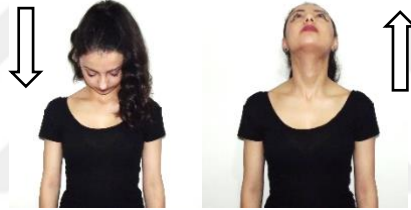
- Menuhin temel 5 yoga duruşuna da önem vermiştir. Bu duruşlar şu şekildedir: Eller arkada parmak uçları yere bakacak şekilde birleştirilerek avuçlar birbirine bastırılır ve omuzlar geriye itilir. Sonrasında aynı hareket eller yukarıda iken de tekrarlanır. Diğer hareket omuzlar dik, göğüs dışarıda ve çene göğse dayalı

şekilde yapılır. Üçüncü pozisyonda ayaklar başın üzerinden arkaya doğru uzatılır. Dördüncü pozisyonda ise sırt üstü uzanırken dizler bükülür ve ayaklar kalçaya yaklaştırılır. Vücut omuzlardan yukarı itilir. Son pozda ise sırt üstü yatarken rahatlama sağlanır (Menuhin, 1971: s.29-31; Tezişçi, 2016: s.10-11).

- Boyun ve omurga için egzersiz yaklaşımı:

İcracıların özellikle omurgalarında stres vb. durumlar sebebiyle çok fazla rahatsızlıkları mevcuttur. Bunların önüne geçilmesi amacıyla ısınma soğuma periyotlarında mutlaka boyun ve omurga egzersizleri yapılmalıdır (Kaya, 2013). Bu egzersizlere örnekleri Şekil 25'te görebilirsiniz.

Şekil 25: Boyun ve omurga egzersizleri



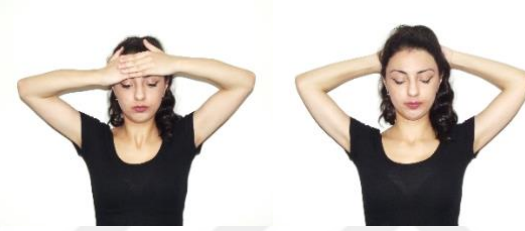
Boynunuzu fazla zorlamadan başınızı çeneniz göğsünüze değecek şekilde çalışın. 5'e kadar sayarak bu pozisyonda kaldıktan sonra başınızı yavaşça doğrultun. Ardından boynunuzu fazla zorlamadan başınızı arkaya doğru bükün. Bu pozisyondayken 5'e kadar sayın.



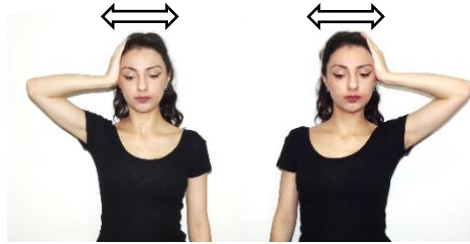
Başınızı kulağınız omzunuza değecek şekilde yavaşça sağa eğmeye çalışın. 5'e kadar sayarak bu pozisyonda kaldıktan sonra başınızı yavaşça doğrultun. Ardından bu hareketi aksi yönde tekrarlayın.



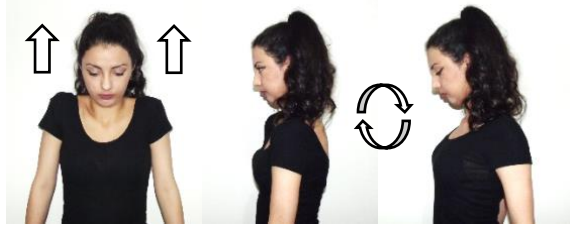
Başınızı zorlamadan, boynunuzu sağa doğru döndürün. 5'e kadar sayın. Ardından aynı hareketi aksi yönde tekrarlayın.



Elinizi alınıza koyun. Başınızı öne doğru iterken, ellerinizi arkaya doğru bastırın. Böylece başınızı öne eğme hareketinize bir direnç oluşturmaya çalışın. 5'e kadar sayarak gevşeyin. Ardından elinizi başınızın arkasına koyun. Aynı itme hareketini arka tarafa doğru tekrarlayın.

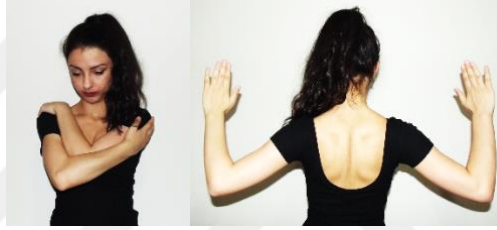


Elinizi sağ kulağınızı kapatacak şekilde yerleştirin. Ardından başınızı elinize doğru itin. Elinizle aksi yönde direnç uygulayın. 5'e kadar sayarak gevşeyin. Ardından aynı işlemi aksi yönde tekrarlayın.



Kollarınızı aşağı sarkık halde dik dururken önce omuzlarınızı kulaklarınıza değecek şekilde omuzlarınızı kaldırın. 5'e kadar sayarak gevşeyin.

Ardından omuzlarınızı geriye doğru iterek önden arkaya daire çizecek şekilde çevirin. 5 daire yaptıktan sonra gevşeyin. Ardından aynı hareketi arkadan öne doğru tekrarlayın.



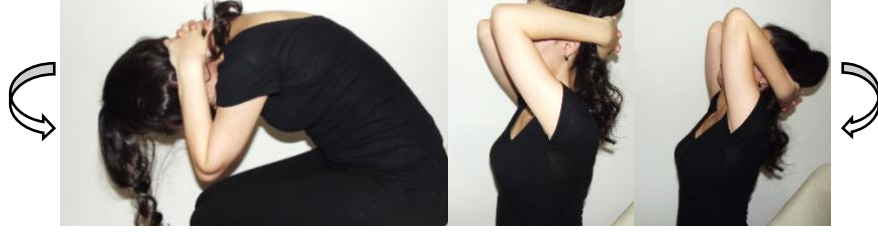
Sağ elinizi sol omzunuzu kavrayacak şekilde omuzlarınızı sarın. Bu pozisyonda, kürek kemiklerinizi birbirinden uzaklaştırabildiğiniz kadar uzaklaştırın. 5'e kadar sayın.

Ardından iki kolunuzu da diz dirseklerinizden bükülü şekilde ve göğsünüzü gerekerek geriye doğru itin. Bu pozisyonda kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırabildiğiniz kadar yaklaştırın. Gevşeyin.



Dirseklerinizi omuz hizasında yukarı kaldırın, ellerinizi birbirine kenetleyerek çekin. 5'e kadar sayarak gevşeyin.

Dirseklerinizi omuz hizasında yukarı kaldırın, avuç içlerinizi birleştirerek birbirine doğru itin. Gevşeyin.

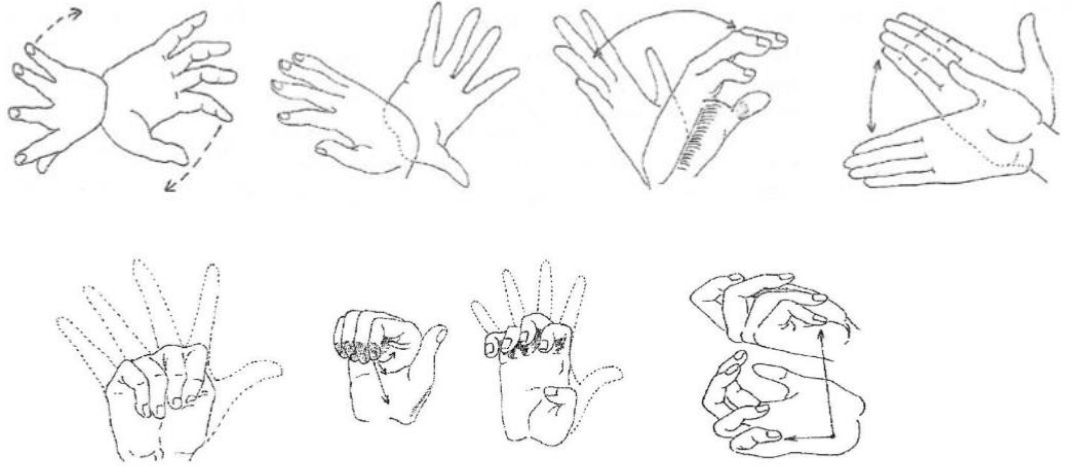


Dik bir şekilde oturarak ellerinizi ensenizde birleştirin. Eğilebildiğiniz kadar öne eğilin. 5'e kadar sayarak bekleyin. Ardından dirseklerinizi mümkün olduğunca arkaya uzatmaya çalışarak geriye doğru eğilin.

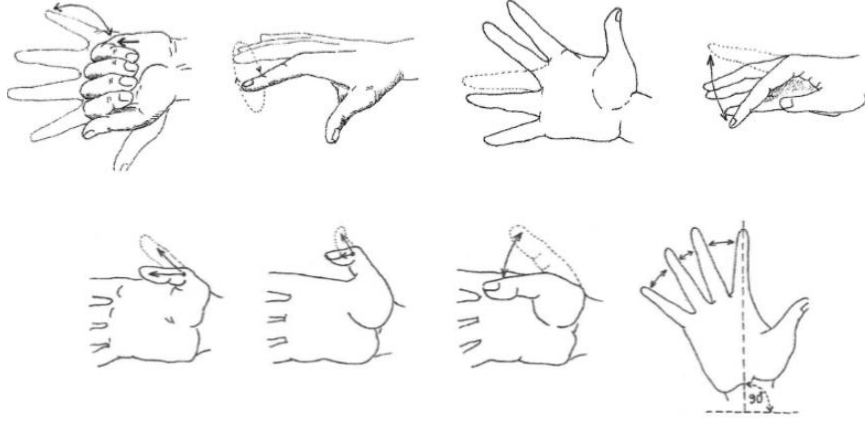
- El ve el bileği için egzersiz yaklaşımı:

Keman icrasında özellikle dikkat edilmesi gereken bir diğer durum ise ellerin hazırlanmasıdır. Bunun için el bileği ve parmaklarla icraya başlamadan önce egzersizler yapılmalıdır.

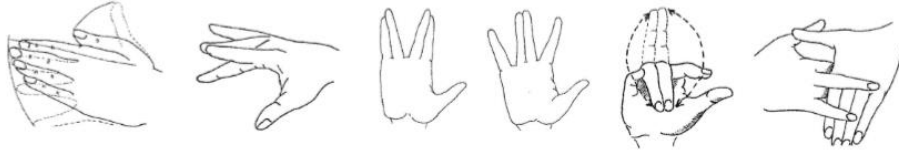
Şekil 26: El Bileği Egzersizleri- Nihan Yağışan “Keman Çalmanın Biyomekanik Analizi” kitabı



Şekil 27: Parmak Egzersizleri- Nihan Yağışan “Keman Çalmanın Biyomekanik Analizi” kitabı

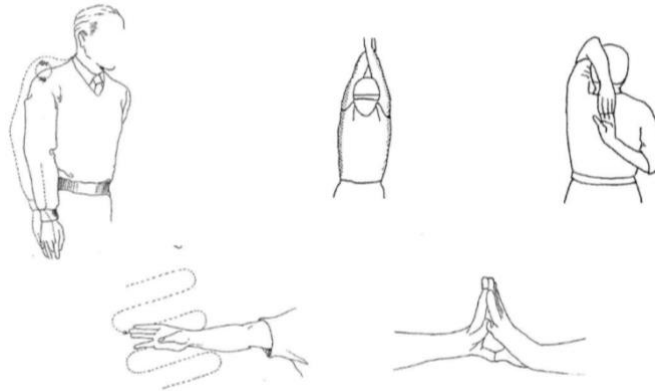


Şekil 28: Başparmak Egzersizleri- Nihan Yağışan “Keman Çalmanın Biyomekanik Analizi” kitabı



- Omuz ve kol için egzersiz yaklaşımı:

Şekil 29: Omuz-Kol Egzersizleri- Nihan Yağışan “Keman Çalmanın Biyomekanik Analizi” kitabı

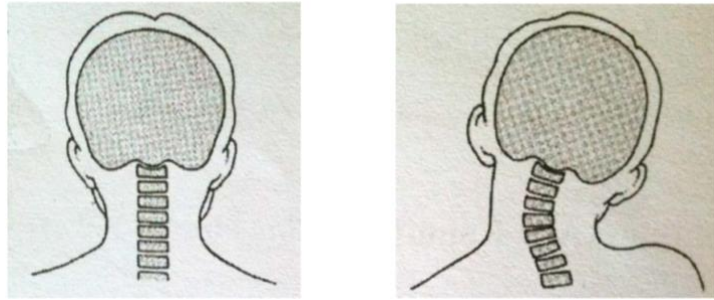


- Alexander Tekniği:

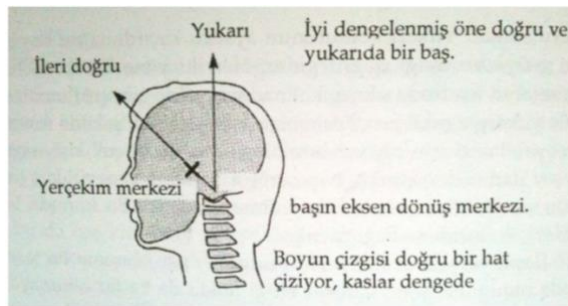
Bu teknik Frederick Matthias Alexander tarafından geliştirilmiştir. Yanlış tepkilerin, reflekslerin engellenmesini sağlayarak vücudu düzgün kullanmayı amaçlamaktadır. Alexander tekniği vücudun duruş dengesini yeniden kazandırmayı hedeflemesi açısından, özellikle müzisyen, dansçı ve aktörler için çok önemlidir (Anıl, 2011). Kişi bu tekniği kullandığı zaman daha uzun soluklu ve rahat bir çalışma gerçekleştirir.

- Tekniğin temel noktası boyun rahatlığıdır. Sonrasında özellikle başın öne ve yukarı hareketlerine izin vererek serbestliğin sağlanması gereklidir.

Şekil 30: Doğru ve Yanlış Baş Dengesi- J. Gray “Alexander Tekniği Rehberiniz” kitabı



Şekil 31: İkinci Temel Duruş- J. Gray “Alexander Tekniği Rehberiniz” kitabı



- Üçüncü temel noktası sırt kaslarının gevşemesi ve genişlemesidir. Bu pozisyonda temel amaç rahat nefes almayı sağlamaktır (Gray, 1999).

- Feldenkrais Tekniği:

Fizikçi Moshe Feldenkeris'in geliştirdiği Feldenkrais Tekniğine göre bedeninin terapi edildiği zaman ruhsal açıdan da gelişim göstereceği düşünülür. Bu sebeple doğru nefes alma teknikleri ile egzersizlere başlanır. Rahat nefes alıp verme ile egzersizin yavaş, küçük hareketlerle keyif alarak yapması sağlanır (Shafarman, 2012).

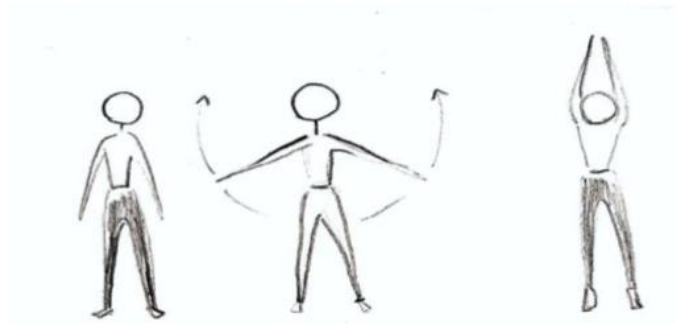
şekil 32: Feldenkrais Egzersizleri



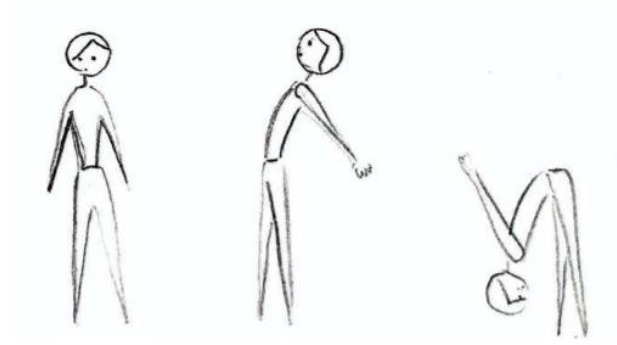
- Yoga:

Yoga kişilerin kas-iskelet sistemlerinin geliştirilmesine ve gevşemeye olanak sağlayan bir kişisel gelişim yöntemidir. Yapılan bir çalışmada yoganın keman eğitimci ve icracılarına yönelik faydaları araştırılmış ve önerilerde bulunulmuştur. İcracıların yoga yaparak olumlu sonuçlar alabileceği ve kendilerini ileri seviyeye ulaştıracakları savunulmuştur (Leska, 2010).

şekil 33: Yoga Nefes alışmaları-Eleanor Winding “Yoga for Musicians and Other Special People” kitabı



Şekil 34: Yoga İtme-Çekme Çalışmaları-Eleanor Winding “Yoga for Musicians and Other Special People” kitabı



Şekil 35: Yoga Esneme Çalışmaları-Eleanor Winding “Yoga for Musicians and Other Special People” kitabı

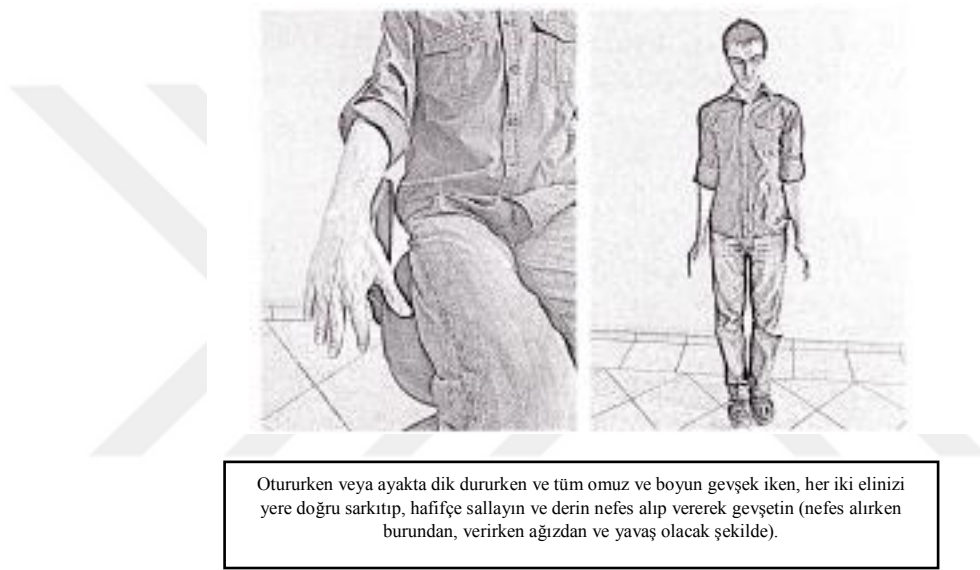


Şekil 36: Yoga Yatarak Yapılan Çalışmalar- Eleanor Winding “Yoga for Musicians and Other Special People” kitabı



- Filiz Can’ın Isınma-Soğumaya Yönelik Egzersiz Yaklaşımı:
 - Isınma-soğuma için ilk 9 resimdeki egzersizleri her çalışma öncesi ve sonrası 10-15 dakika süre ile 5-10 tekrar olacak şekilde yapılmalıdır. Haftada 5 günden az olmamak şartıyla tüm resimlerdeki egzersizleri 5-10 tekrar olarak günde en az bir kez uygulanmalıdır (Can, 2013).

Şekil 37: Can’ın Gevşeme Egzersizi- Prof. Dr. Filiz Can “Müzişyen Sağlığı İçin Egzersizler: El Kitapçığı” kitabı

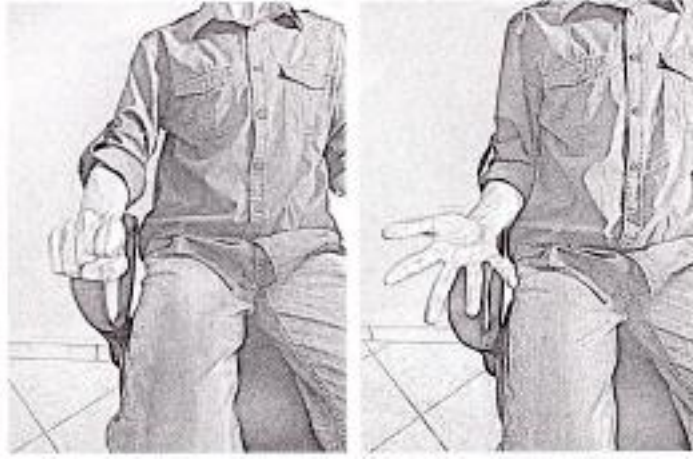


Şekil 38: Can’ın Germe ve Gevşeme Egzersizleri- Prof. Dr. Filiz Can “Müzişyen Sağlığı İçin Egzersizler: El Kitapçığı” kitabı





Her iki elinizi parmaklarınızla kavrayın ve birbirinden ayırmaya çalışın, 10-20 sn. tutun ve gevşeyin.

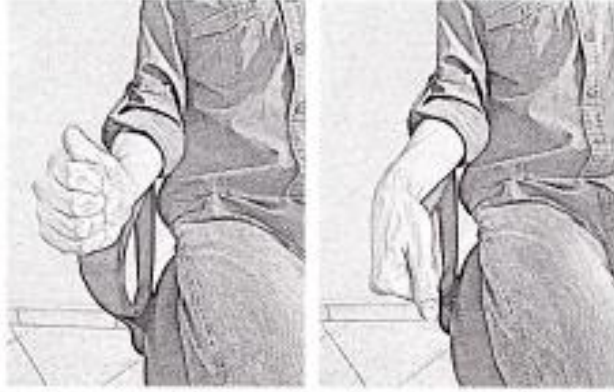


Elinizi sıkıca yumruk yapıp-açın.



Dirseğiniz düz iken el bileğinizi iyice yukarı doğru çekip gerin ve sonra aşağıya doğru indirin ve gerin. Germe dereceniz çok zorlayıcı olmamalı.

Şekil 39: Can'ın Basit Germe Egzersizi- Prof. Dr. Filiz Can “Müzisyen Sağlığı İçin Egzersizler: El Kitapçığı” kitabı

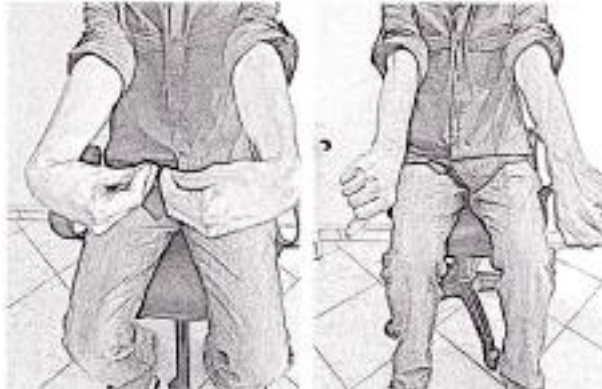


Elinizi başparmak yukarıda kalacak şekilde hafif yumruk yapın ve sandalyenin koluna dayayın. Bu pozisyonda önce yukarı, daha sonra aşağı doğru hareket ettirerek gerin.

Şekil 40: Can'ın Germe Egzersizleri- Prof. Dr. Filiz Can “Müzisyen Sağlığı İçin Egzersizler: El Kitapçığı” kitabı

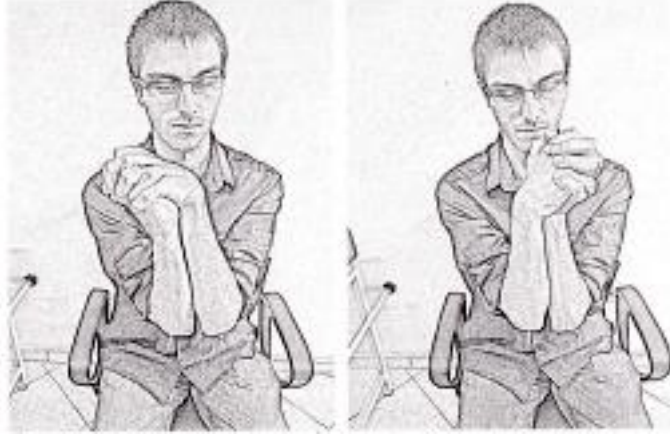


Kolunuzu dirsek düz olacak şekilde öne doğru uzatın. Diğer elinizle çok zorlamadan yukarı ve daha sonra aşağı yönde gerin.



Kollarınızı dirsek düz olacak şekilde öne doğru uzatın. Parmak uçlarını birleştirerek önce birbirine bakacak şekilde, daha sonra birbirinden uzaklaşacak şekilde gerin.

Şekil 41: Can'ın Isınma-Soğuma Egzersizleri- Prof. Dr. Filiz Can “Müzisyen Sağlığı İçin Egzersizler: El Kitapçığı” kitabı



Ellerinizi önce yumruk şeklinde birleştirin ve bu pozisyonda saat yönünde ve saatin tersi yönünde daireler çizin.



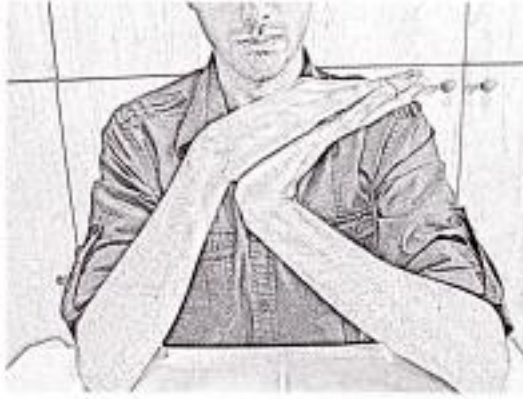
Ellerinizi önde birleştirin. Başparmaklarınızı birbirini etrafında saat yönünde ve saatin tersi yönünde döndürün.



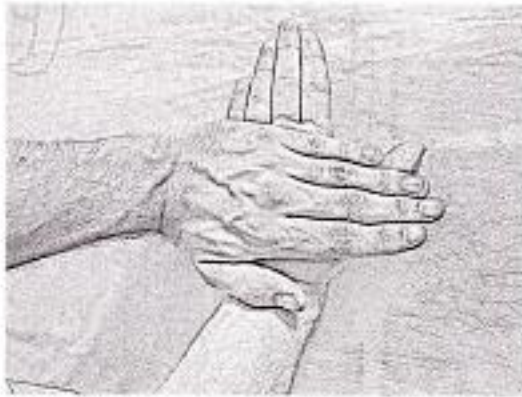
Diğer elinizin yardımı ile her bir parmağınıza daireler çizzdirin.



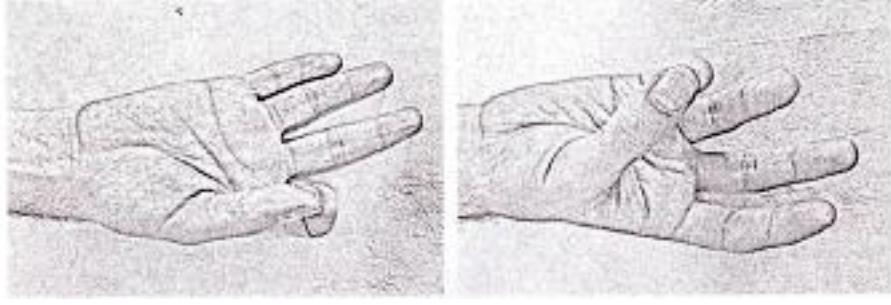
Önce küçük parmaktan başlayarak daha sonra sırasıyla diğer parmaklarınızı yandan bir şey kavıyormuş gibi bükün. Aynı işlemi daha sonra başparmaktan başlatarak yapın.



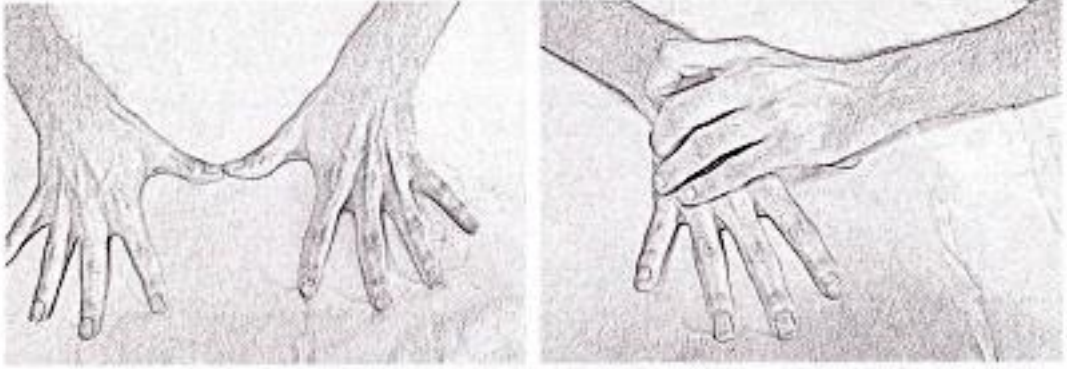
Ellerinizi parmaklar düz olacak şekilde birleştirin. Nazik bir şekilde yana doğru itin ve bırakın.



Bir elinizi diğerinin en alttaki parmak boğumuna yakın koyarak destekleyin. Daha sonra alttaki parmaklarınızı bükün. Aynı şekilde bu kez orta parmak boğumuna koyarak, daha sonra da en uçtaki parmak boğumuna koyarak aynı işlemi yapın.



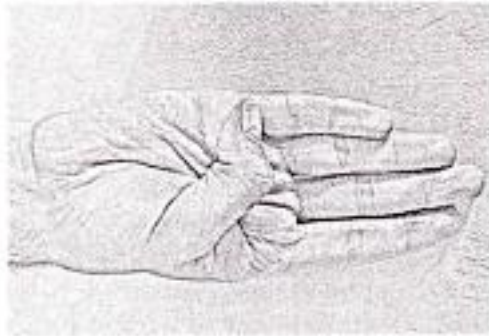
Parmaklarınızı teker teker diğer parmaklarla birleştirin.



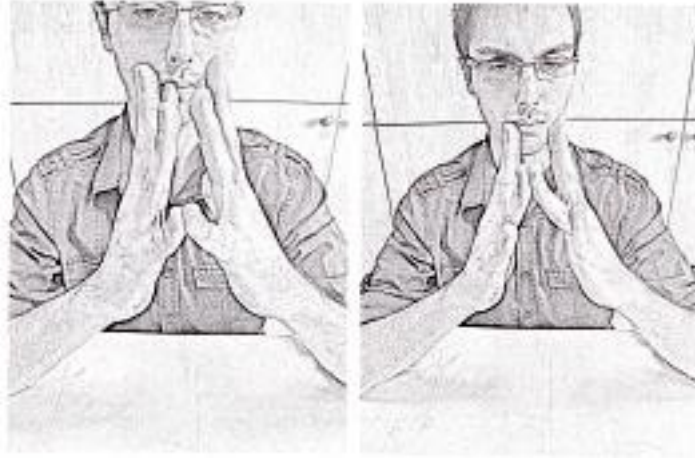
Parmaklarınızı açın ve teker teker yerden kaldırmaya çalışın. Zorlanırsanız diğer elinizle destekleyin.



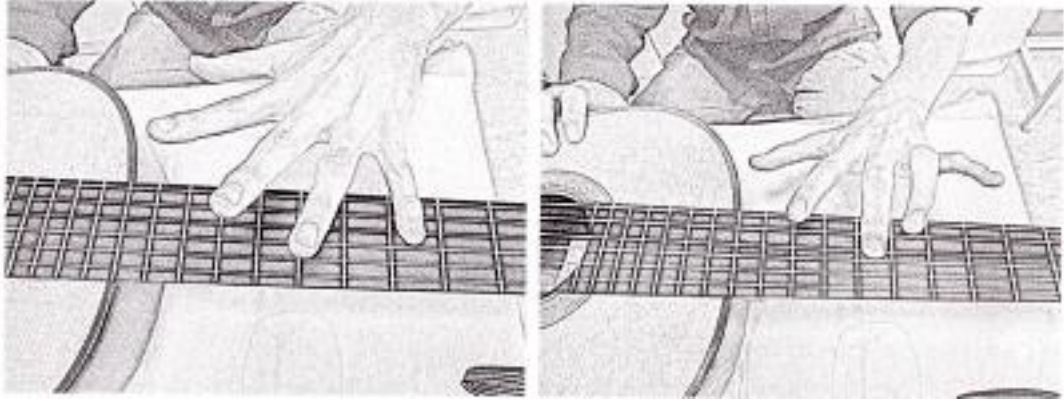
Başparmak, işaret parmağı ve orta parmağı birbiri ile birleştirin.



Başparmağı avuç içinde ayırmadan küçük parmağın alt boğumu ile birleştirin.

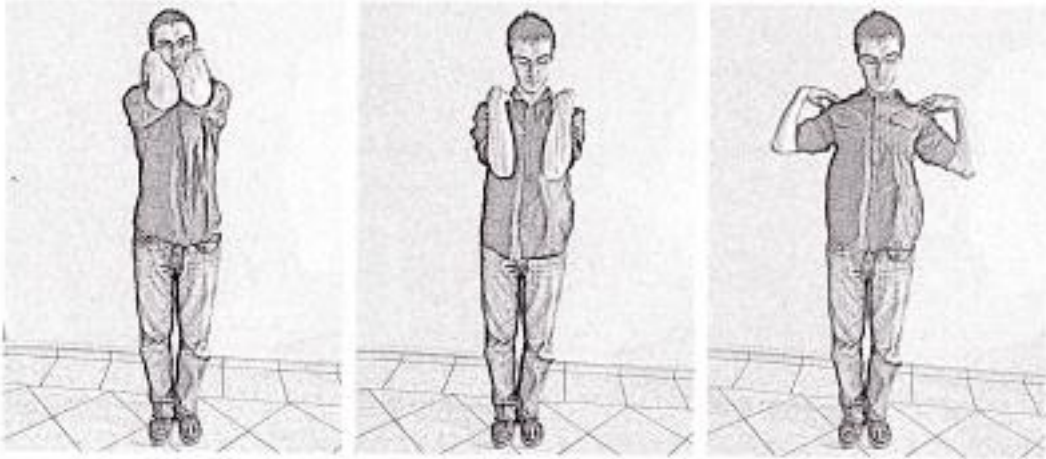


Parmakları birbiri hizasına getirerek ve birbirine doğru iterek kasın.

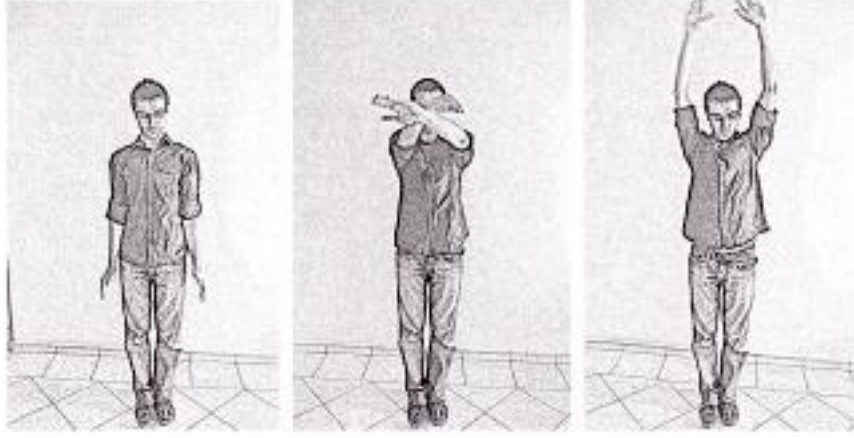


Enstrümanınıza karşı parmaklarınızı önce düz, daha sonra bükerek itin.

Şekil 42: Can'ın Postür Egzersizleri- Prof. Dr. Filiz Can “Müziyen Sağlığı İçin Egzersizler: El Kitapçığı” kitabı



Dirseklerinizi bükerek omuzlara yerleştirin ve önde birleştirin. Daha sonra elleri omuzlardan ayırmadan dirsekler ile geniş bir daire çizin.



Ayakta dik durun, kollarınızı birbiri üzerinden çaprazlayarak havada çok geniş bir daire çizin.



Omuzlarınız serbest. Önden arkaya doğru daireler çizin.

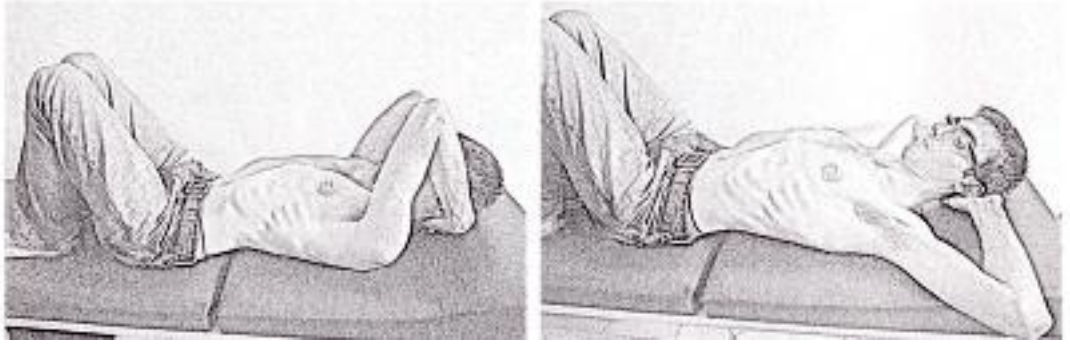


Eller belde iken, omuzları yukarı kaldırmadan, dirsekleri arkada birbirine yaklaştırmaya çalışın ve göğüs kafesini açın. Bu arada göğüs kafesini açarken burundan nefes alın, geri gelirken ağızdan nefes verin.



Ayakta dik durun ve elleri arkada birleştirin Vücutu öne eğmeden, kürek kemiklerini birbirine yaklaştırırken, birleşmiş olan elleri yukarı kaldırın ve bu pozisyonu bir süre tutun. Bu arada resimdeki pozisyona gelirken nefes alın, gevşerken ağızdan verin.

Şekil 43: Can'ın Germe Egzersizleri- Prof. Dr. Filiz Can “Müzişyen Sağlığı İçin Egzersizler: El Kitapçığı” kitabı



Sırtüstü yatarken her iki dizinizi bükün ve elleri ensede kenetleyerek dirsekleri önde birleştirin. Burundan nefes alırken dirsekleri açarak iyice yere bastırın ve göğüs kaslarınızı gerin. Dirsekleri tekrar önde birleştirerek kapatırken ağızdan nefes verin.



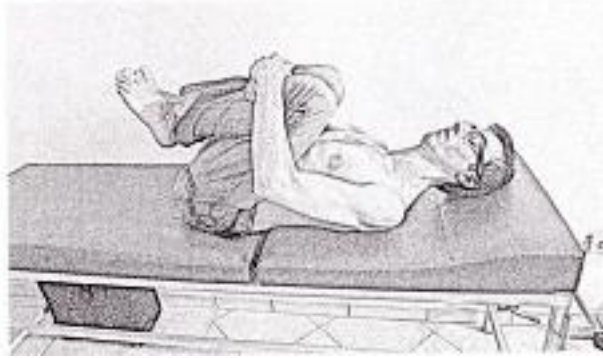
Bir duvar köşesinde yüzünüz duvara dönük durarak, her iki kolunuzu dirsekten bükerek duvara koyun. Önkolle tamamen duvarda olsun.

Topuklarınızı yerden kaldırmadan ve belinizi çok çukurlaştırmadan öne doğru yaylanın ve göğüs kaslarınızı gerin. Aynı anda öne doğru giderken burundan nefes alın, geriye doğru gelirken ağızdan nefes verin.



Bir elinizi diğer omuzun üstüne yerleştirin. Diğer elin avuç içine omuza koyduğunuz elin dirseğini koyun ve kolu omuza doğru iterek gerin.

Şekil 44: Can'ın Bel Esnekliği Egzersizleri- Prof. Dr. Filiz Can “Müziyen Sağlığı İçin Egzersizler: El Kitabı” kitabı

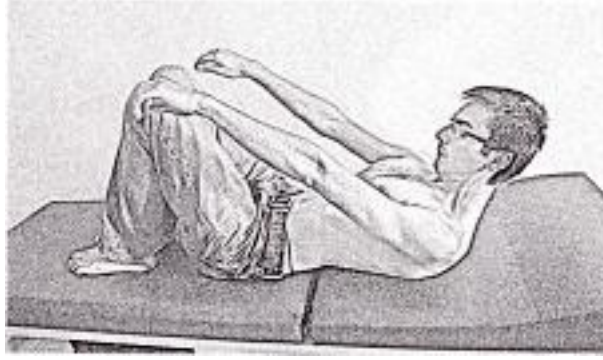


Her iki bacağınızı bükerek karnınıza doğru çekerek bastırın.

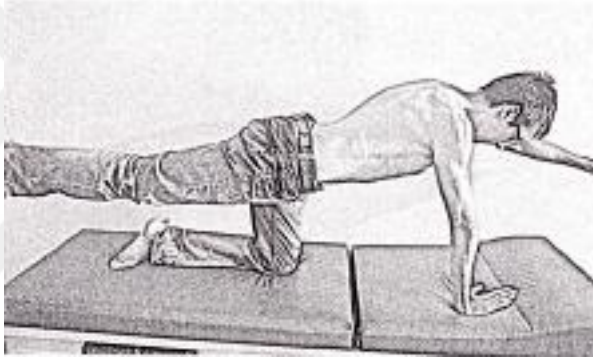


Emekleme pozisyonunda belinizi çukurlaştırırken başınızı kaldırın. Kamburlaştırırken başınızı öne doğru eğin. Eğer kamburunuz fazla ise kamburlaştırma kısmını, eğer beliniz aşırı kavisli ise çukurlaştırma kısmını yapmayın.

Şekil 45: Can'ın Karın-Sırt Kaslarını Güçlendirme Egzersizleri- Prof. Dr. Filiz Can
“Müzişyen Sağığı İçin Egzersizler: El Kitapçığı” kitabı



Sırtüstü yatın ve dizleri bükün. Kolları, başı ve omuzları yavaşça öne doğıru kaldırın; bir süre burada tutun. Ağızdan nefes vererek yavaş ve kontrollü bir şekilde geri yatın.



Emekleme pozisyonuna gelin. Sırtınızın düz olmasına dikkat ederek ve dengenizi bozmadan karşı taraf kol ve bacağınızı yukarı doğıru kaldırın.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.BULGULAR

4.1.KEMAN İCRACILARININ YAŞADIĞI SAKATLIK ÖYKÜLERİ

Dünya çapında keman solistlerinin, icracılarının ve öğrencilerinin yaşadıkları mesleki sakatlanmalar araştırılmış, konu ile ilgili kaynaklar (gazete, dergi, kitap vb.) “Örnek Olay Tarama Modeli” ile taranmıştır. Sonuç olarak on altı mesleki sakatlanma öyküsüne ulaşılmış ve bunlar aşağıda detaylı olarak anlatılmıştır.

Hillary Hahn,

İltihaplı kas nedeniyle tıbbi bir tavsiyenin ardından altı hafta boyunca tüm konserini iptal ettiğini duyuran Hahn bu sürede tedavi görmüştür. Fakat altı haftanın sonunda tamamen iyileşemediği için bir süre daha sahnelerden uzak kalmıştır. Kasların zorlanması sonrası gördüğü tedavi durumunu her gün daha iyiye götürse de uzun vadede iyileşmesine zarar vereceği için bir süre daha sahneye çıkamamıştır. Tüm bunların ardından dört ay sonra tekrar çalmaya ve konser vermeye devam etmiştir (the Strad, 2014).

Maxim Vengerov,

Vengerov 36 yaşında iken yaşadığı omuz yaralanması sonucunda sağ kolunda oluşan kas yırtığının onarılması için ameliyat edilmiştir. Keman çalmaya bağlı olarak sakatlık yaşayan Vengerov 3 yılını omuzundaki problemin kaynağını bulmakla geçirmiştir. Bununla nasıl başa çıkacağını bulması da ek olarak 1 yılını almıştır. Yay tutamadığı için keman çalmaya ara verdiği sürede Toronto ve Chicago Senfoni Orkestrası’nın orkestra şefliğini yapmıştır (Angel, 2013).

Pelin Halkacı Akın,

Lisans 3. sınıfta sol kol bilek dış tarafında tendinit rahatsızlığı yaşayan icracı “Teşhis kondu ama sınavım vardı. Sınavlarımı tamamladıktan sonra 15 seans fizik tedavi gördüm”, diyerek yaklaşan keman sınavlarını tamamladıktan sonra bir buçuk ay keman çalmadığını belirtmiştir. Fizik tedavi sırasında edindiği tecrübeleri “Ağrı çok önemli, ağrıyı kesme yoluna hiç gitmedim. Elim küçük ve bunun dezavantajını yaşıyordum, bununla ilgili kendime elimi sıkmadan basmayı öğrettim. Aynı şekilde basmaya devam etseydim bırakmak zorunda kalabilirdim”, diyerek aktaran icracı, kısa bir sürede yaşadığı sakatlığın olumsuz etkilerinden kurtulmuştur. 4 yıl önce bu sefer sağ kolunda tendon kılıfı yırtılma tanısı konulan Halkacı Akın, bu yaşadığı sakatlıkta keman çalmayı bırakmamış yalnızca solo konserlerini azaltma yoluna gitmiştir. Tedavi sürecinde sorunun neden kaynaklandığını bulup, bu sakatlığı aşmıştır (P. Halkacı Akın ile kişisel iletişim, 5 Nisan 2019).

Peter Oundjian,

Uluslararası Vina del Mar Keman yarışmasında birincilik kazanan, 14 yıl boyunca Tokyo Yaylı Kuartet üyesi olarak performans sergileyen Oundjian nörolojik sebepler ve stres yaralanması sebebiyle keman kariyerini sonlandırmıştır. Kariyerine orkestra şefliği yaparak devam etmiştir (Music of Armania, 2019).

Emma Morrison,

Toronto Gençlik Senfoni Orkestrası eşliğinde “Barber Keman Konçertosu”nu çalmaya hazırlanan Morrison, yaşadığı stres ve talepleri karşılama arzusu sebebiyle kolunda ve omuzundaki ağrılar sonucunda sakatlanmıştır. Başlangıçta sinir hasarı olarak yanlış tanı konulan Morrison’un durumunun kötüleşmesi, birkaç ay sonra kasın bozulmasına yol açmıştır. Sekiz yaşından beri ilk kez kemanını bırakmak zorunda kalan 21 yaşındaki genç kemancı, “Bu sakatlık yalnızca Ulusal Senfoni Orkestrası ile turneye çıkmamı engellemedi, aynı zamanda üniversitedeki ikinci yılımda keman çalmama engel oldu. Yaralanmam fiziksel olmasına rağmen zihinsel ve duygusal sağlığımı çok etkiledi”, diyerek durumunu açıklamıştır. Birkaç ay antrenör ile kaslarını

ve vücudunu güçlendirme çalışmaları yaptıktan sonra keman çalmaya tekrar başlayan icracı tüm bu güçlendirme çalışmalarının kendisini çok mutlu hissettirdiğini ve kendisinden beklentisinin eskisinden daha fazla olduğunu belirtmiştir (Motyer, 2017).

Patricia Kopatchinskaja,

Patricia Kopatchinskaja, 23 Kasım 2015 tarihindeki konserini tendinit nedeniyle iptal etmek zorunda kalmıştır. (Wigmore Hall, 2015). Önemli ve yorucu konserlerin hazırlığını yaparken yaralanmasının daha kötü bir hal almaması için konserini iptal eden Moldovalı kemancıya “Tendinit” teşhisi konulmuştur. Yaralanmasının daha da ağırlaşmasını önlemek için performansını iptal etmek zorunda kalmıştır (the Strad, 2015).

David Juritz,

Günlük yaşamda bir bardağa uzanırken ters bir hareket sonucu omuz sakatlanması yaşayan Juritz, “Yaralanmak bana keman çalmaya fiziksel bir bakış açısıyla bakma şansı verdi. Tüm tedavileri uyguladıktan ve pilates yapmaya başladıktan sonra daha güçlü bir sırt ve omuzlara sahip olmaktan da faydalandım. Pilates hocamdan keman çalmadan önce yapabileceğim kan dolaşımını arttıracak 2-3 dakikalık egzersizler rica ettim ve onları yapmaya devam ediyorum” demiştir (Mnatzaganian, 2015).

Tunç Ünver,

Sol omzunda keman çalmaya bağlı, anlaşılamayan bir sakatlık bulunmaktadır. Yurtiçi ve yurtdışında pek çok doktor tarafından incelenmesine rağmen tedavisi bulunamayan bu sorun, Ünver’in sol elini çalma esnasında kilitleyerek üçüncü ve dördüncü parmaklarının hareketini ani olarak durdurmaktadır. Birkaç kez konser esnasında Ünver’e zor anlar yaşatan bu durum, öğrencilerine yol göstermek adına çalmak dışında solo performans göstermesine engel olmaktadır. Ünver’e göre; hayat boyu verilen tüm emekler düşünüldüğünde, insanın en büyük tutkusunu sakatlık

nedeniyle yok etmek zorunda kalması psikolojik olarak zor bir durumdur. Bir solist için en verimli ve olgun çağların 50’li yaşlar olduğunu düşünen Ünver; böyle bir dönemde sahneyi bırakmakta çok zorlanmış ve intibak gücüyle üstesinden gelmiştir (Renda, 2016: s.168).

Timothy Lees,

Cincinnati Senfoni Orkestrası Başkemancısı Timothy Less, 2017-2018 sezonunun bitiminde sol elinin parmaklarını etkileyen sinir yaralanmasına ilişkin tekrarlayan sorunlar yüzünden Başkemancılık pozisyonundan ayrılmak durumunda kalmıştır (the Strad, 2019).

Elizabeth Wallfisch,

Wallfisch’in yaşadığı ilk sakatlık, sağ dirseğindeki tenisçi dirseği olmuştur. Yıllar geçtikçe, her iki koldan, boynundan, omzundan ve sırtından tekrar rahatsızlık yaşadığını belirtmiştir. 1975’te ön kol ve dirsekleride olan ağrıları sebebiyle saçlarını tarama hareketi yapamadığını belirtmiş ve 1976’da ise Kronik RSI teşhisi sonucunda keman çalmaya ara vermiştir. Bu durumu, “Tüm dünyam kemandı ve umutsuz zamanlardı...”, diyerek ifade etmiştir. İyi bir keman öğretmeninin olduğunu fakat yaşadığı sorunlardan haberdar olmadığını ve onu anlamadığını dile getirmiştir. Fizyoterapist eşliğinde haftada üç kez masaj ve egzersiz uygulanarak tam on iki ay sonunda ancak 30 saniye keman çalabilecek seviyeye geldiğini belirten Wallfisch’in tam olarak iyileşmesi beş yıl sürmüştür. Denediği tedavi ve yaklaşımlar; yüzme, masaj, Feldenkrais Tekniği, Aleksandr Tekniği, elastik bantlar ve yemek yeme düzenine dikkat etmedir (the Strad, 2014).

Katie Richardson,

McGill Üniversitesi Müzik Eğitimi Bölümü’nde doktora yapan kemancının, Lisans yıllarında yaşadığı sakatlanmada doktorlar tarafından birkaç farklı sorun teşhis edilmiştir. Bunlardan baskın olan tanı; Normal sinir fonksiyonunda ağrı ve kan

akışında bozukluk yaratan Bilateral Torasik Outlet Sendromu olmuştur (Motyer, 2017).

Nicola Manson,

17 yıl boyunca keman çalan Manson Tenisçi Dirseği tanısı ve şiddetli ağrı sebebiyle Queensland Senfoni Orkestrası'ndaki görevinden emekliye ayrılmak zorunda kalmıştır. Bir yıl süren kortizon ve akupunktur tedavileri sonrasında kaçınılmaz gerçeğe yüzleşmek zorunda kalmıştır. Kemancı yaşadığı durumu “İstedğim zaman keman çalmayı bırakmayı umuyordum, zorunlu olduğum için değil”, diyerek ifade etmiştir (Rutledge, 2014).

Pamela Frank,

Curtis Müzik Enstitüsünde Profesör olan Frank, entrüman çalmaya bağlı yaralanma sebebi ile on yıl boyunca keman çalmaya ara vermiştir. Bu süreçte tanıştığı fizyoterapist Howard Nelson ile birlikte yaralanmalar ve yaralanmalar olmadan önce alınabilecek önlemler konusunda, iş birliği yaparak seminerler vermeyec ve ustalık sınıfları gerçekleştirmeye devam etmektedirler. Fiziksel terapi uygulaması yapmakta ve hatalı hareket düzenlerini değiştirerek, yaralanmaların biyomekanik nedenlerini bulup tedavi etmektedirler (he Strad, 2017).

Lennox Mackenzie,

Londra Senfoni Orkestrası Keman Sanatçısı Mackenzie, “Kemanını omzuna her aldığı anda ağrı yaşadığını ve her kemancının çalarken acı çektiğini, ama bu sefer ki acının başka bir acı olduğunu”, dile getirerek doktora gitmiştir. İki hafta ara vermenin sorunu çözeceğine inanan Mackenzie keman çalmaya tekrar döndüğünde mutlu hissetmeye başlamıştır. Ancak şikayetleri çok daha kötü bir biçimde artmaya devam ederken çalmayı sürdürmüş ve bunun geriye dönük bir hata olduğunu söylemiştir. Yoğun çalma programının sorunu daha da kötüleştirdiğini ve sonunda, kemanını daha fazla taşıyamayacak duruma geldiğini, bu sebeple bir performansın ortasında emekli

olmak zorunda kaldığını belirtmiştir. Londra Senfoni Orkestrası üyesi kemancıya, sol tarafta Diagnosed a rotator cuff teşhisi konulmuş ve kortizonlu iğne tedavisi önerilmiştir (Todes, 2015).

Kyung Wha Chung,

Kariyerinin en yoğun döneminde sol el şişliği yüzünden beş yıl keman çalmaya ara vermiştir. Ardından tekrar çalmaya ve konserler vermeye başlamıştır (the Strad, 2016).

Maya Shankar,

Shankar, 16 yaşında iken ünlü keman virtüözü Itzhak Perlman ile keman çalışmalarını sürdürdüğü dönemde, Paganini kaprislerini çalışırken elinde bir ağrı hissetmiş ve birkaç doktora gittikten sonra meslek değiştirmek ve tutkunu olduğu kemana bırakmak zorunda kalmıştır (Violinist, 2009).

Görüldüğü üzere sakatlanma yaşayan bireylerin bir kısmı uzun süre boyunca enstrümandan uzaklaşmak zorunda kalmış, bir kısmı ise kariyerlerini noktalamışlardır. Bazı sanatçılar ise uygun tedavi ile icraya dönebilmiştir. Uzman hekim ve fizyoterapistler tarafından gerçekleştirilmiş bu tedavilerin hemen hepsi fiziksel ısınma-soğuma egzersizlerini de içermektedir. Bireylerin bir kısmı bu süreçte edindikleri tecrübeler sonucu koruyucu önlemleri ve ısınma-soğuma periyotlarını gündelik hayatlarında da uygulamaya koymuştur.

4.2.KEMAN İCRACILARININ VE EĞİTİMCİLERİNİN ÇALMA-ÇALIŞMA SÜRECİNDE İSINMA-SOĞUMA EGZERSİZLERİ HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİNİN NİCEL ANALİZİ

4.2.1.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışma Öncesinde, Sırasında ve Çalma-Çalışma Sonrasında Uyguladıkları Fiziksel Egzersizlerin Dağılımı

İcracılara ve eğitimcilere yönlendirilen görüşme sorularına aldığımız cevaplar değerlendirildiğinde, öncelikle bireylerin çalma-çalışma öncesi, sırası ve sonrasında herhangi bir fiziksel aktivite sergileyip sergilemedikleri sorgulanmıştır. Alınan cevaplar aşağıda kategorize edilmiştir (Tablo 3):

Tablo 3: Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışma Öncesi, Sırası, Sonrasında Fiziksel Egzersiz Uygulama Durumunun Frekans ve Yüzde Dağılımları

<i>Fiziksel Egzersiz Uygulama Durumu</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Egzersiz Yapıyor	12	85.71
Egzersiz Yapmıyor	2	14.29
<i>Toplam</i>	14	100.00

Yukarıdaki veriler göz önüne alındığında bireylerin % 85.71'inin keman çalma-çalışma öncesi, sırası ve sonrasında fiziksel egzersiz uyguladığı, % 14.29'unun ise herhangi bir fiziksel egzersiz uygulamasında bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 3).

4.2.2.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışmaya Başladıklarında Özel Olarak İzledikleri Çalma-Çalışma Sırası Dağılımı

İcracılara ve eğitimcilere keman çalma-çalışmaya başladıkları zaman zorluk seviyesi olarak izledikleri herhangi bir çalma-çalışma sırası olup olmadığı sorgulanmıştır. Alınan cevaplar aşağıda kategorize edilmiştir (Tablo 4):

Tablo 4: Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Keman Çalma-Çalmaya Başladıklarında Uyguladıkları Özel Çalma-Çalışma Sırasının Frekans ve Yüzde Dağılımları

<i>Özel Çalma-Çalışma Sırası Uygulama</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Yapıyor	14	100.00
Yapmıyor	0	0.00
<i>Toplam</i>	14	100.00

İcracıların ve eğitimcilerin %100.00'ünün kendi çalma-çalışma yöntemlerine göre zorluk seviyesi açısından izledikleri özel sıralamalar olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4).

4.2.3.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Vücut Sağlıkları İçin Uyguladıkları Yöntemlerin Dağılımı

İcracıların ve eğitimcilerin vücut sağlıklarını korumak için uyguladıkları yöntemler sorulmuş, alınan cevaplar sonucunda elde edilen veriler özel beslenme programı uygulama ve spor-egzersiz uygulama şeklinde iki farklı tablo olarak yorumlanmıştır;

İcracıların ve eğitimcilerin özel bir beslenme programı uygulama durumları sorgulandığında alınan cevaplar aşağıdaki gibi kategorize edilmiştir (Tablo 5):

Tablo 5: Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Vücut Sağlıkları İçin Özel Beslenme Programı Uygulama Durumlarının Frekans ve Yüzde Dağılımları

<i>Özel Beslenme Uygulama Durumu</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Yapıyor	12	85.71
Yapmıyor	2	14.29
<i>Toplam</i>	14	100.00

İcracıların ve eğitimcilerin %85.71'i beslenmelerine dikkat ettiklerini, %14.29'unun ise herhangi bir uygulamada bulunmadıklarını belirtmişlerdir (Tablo 5).

İcracıların ve eğitimcilerin özel bir spor-egzersiz programı uygulama durumları sorgulandığında alınan cevaplar aşağıdaki gibi kategorize edilmiştir (Tablo 6):

Tablo 6: Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Vücut Sağlığı İçin Uyguladığı Spor-Egzersiz Yöntemlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

<i>Uygulanan Aktivite Türü</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Yürüyüş	2	14.29
Fitness	1	7.14
Fiziksel Egzersiz	2	14.29
Spor Yapma	3	21.43
Pilates	2	14.29
Yoga, Alexander Tekniği vb.	2	14.29
Yüzme	2	14.29
<i>Toplam</i>	<i>14</i>	<i>100.00</i>

Yukarıdaki tabloya baktığımız zaman bireylerin %14.29'u yürüyüş, %7.14'ü fitness, %14.29'u fiziksel egzersiz, %21.43'ü herhangi bir spor dalı uygulama, %14.29'u pilates, %14.29'u yoga-Alexander Tekniği vb. uygulama ve %14.29'u da yüzme egzersizleri yaptıklarını belirtmişlerdir (Tablo 6).

4.2.4.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Konsere Çıkmadan Önce Uyguladıkları Fiziksel Isınma Egzersizlerinin veya Yöntemlerinin Dağılımı

İcracıların ve eğitimcilerin konser öncesi herhangi bir fiziksel ısınma egzersizi veya yöntemi uygulayıp uygulamadıkları sorgulanmıştır. Alınan cevaplar aşağıda kategorize edilmiştir (Tablo 7):

Tablo 7: Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Konsere Çıkmadan Önce Fiziksel Isınma Egzersizi veya Yöntemi Uygulama Durumunun Frekans ve Yüzde Dağılımları

<i>Konsere Öncesi Özel Uygulama Durumu</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Yapıyor	11	78.57
Yapmıyor	3	21.43
<i>Toplam</i>	<i>14</i>	<i>100.00</i>

Verilere baktığımız zaman bireylerin %78.57'si konser öncesinde fiziksel ısınma veya özel bir yöntem uyguladıklarını, %21.43'ü ise herhangi bir uygulama yapmadıklarını belirtmişlerdir (Tablo 7).

4.2.5.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışma Süresinde İcra Ettikleri Sonat, Konçerto, Etüt, Kapris, Gam Vb. Eserlerin Isınma-Soğumaya Göre Sıralanmasının Dağılımı

İcracıların ve eğitimcilerin çalma-çalışma süresinde icra edecek oldukları eserlerin fiziksel ısınma-soğumaya göre sıralanmasının mümkün olup olmadığı sorgulanmıştır. Alınan cevaplar aşağıda kategorize edilmiştir (Tablo 8):

Tablo 8: Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışma Süresinde İcra Ettikleri Eserlerin Isınma-Soğumaya Göre Sıralanma Durumunun Frekans ve Yüzde Dağılımları

<i>Eserlerin Isınma-Soğumaya Göre Sıralanma Durumu</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Evet	14	100.00
Hayır	0	0.00
<i>Toplam</i>	14	100.00

Verilere baktığımız zaman bireylerin %100'ü eserlerin fiziksel ısınma ve soğumaya göre sıralanmasının mümkün olduğunu belirtmişlerdir (Tablo 8).

4.2.6.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışma Süresi Dışında Günlük Hayatlarında Kas Sağlıklarını Korumak İçin Kaçındıkları Durumların Dağılımı

İcracıların ve eğitimcilerin günlük hayatta keman çalmadıkları zamanda kas sağlıkları için yapmaktan kaçındıkları ya da kendilerini kısıtladıkları bir durum olup olmadığı sorgulanmıştır. Alınan cevaplar aşağıda kategorize edilmiştir (Tablo 9):

Tablo 9: Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışma Süresi Dışında Günlük Hayatlarında Kas Sağlıklarını Korumak İçin Kaçındıkları Durumların Frekans ve Yüzde Dağılımları

<i>Günlük Hayatta Kaçınılan Durumlar</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Kaçınmıyorum	2	14.29
Ağır Kaldırmaktan Kaçınma	5	35.71
Zor Hareketlerden Kaçınma	4	28.57
Sert Sporlardan Kaçınma	1	7.14
<i>Toplam</i>	14	100.00

Verilere baktığımız zaman bireylerin %35.71'i ağır kaldırmaktan kaçınma, %28.57'si zor hareketlerden kaçınma ve %7.14'ü sert sporlardan kaçınma gibi durumlarda bulunduklarını belirtmişlerdir. Bireylerin %14.29'u ise herhangi bir durumdan kaçınmadıklarını ifade etmişlerdir (Tablo 9).

4.2.7.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Keman Çalma-Çalışmaya Bağlı Sakatlık Yaşama Durumlarının Dağılımı

İcracıların ve eğitimcilerin keman çalma-çalışmaya bağlı herhangi bir sakatlık yaşayıp yaşamadıkları sorgulanmıştır. Alınan cevaplar aşağıdaki gibi kategorize edilmiştir (Tablo 10):

Tablo 10: Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Keman Çalma-Çalışmaya Bağlı Sakatlık Yaşama Durumlarının Frekans ve Yüzde Dağılımları

<i>Sakatlanma Yaşama Durumu</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Evet	5	35.71
Hayır	9	64.29
<i>Toplam</i>	14	100.00

Bireylerin verdikleri cevaplara baktığımız zaman %35.71'i sakatlanma yaşadıklarını, %64.29'u ise herhangi bir sakatlanma yaşamadıklarını belirtmişlerdir (Tablo 10).

4.2.8.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çaldıkları Herhangi Bir Orkestrada Isınma-Soğuma Periyoduyla İlgili Toplu Uygulama Yapma Durumlarının Dağılımı

İcracıların ve eğitimcilerin çaldıkları herhangi bir orkestrada ısınma-soğuma periyoduyla ilgili toplu uygulama yapıp yapmadıkları sorgulanmıştır. Alınan cevaplar aşağıdaki gibi kategorize edilmiştir (Tablo 11):

Tablo 11: Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çaldıkları Herhangi Bir Orkestrada Isınma-Soğuma Periyoduyla İlgili Toplu Uygulama Yapma Durumlarının Frekans ve Yüzde Dağılımları

<i>Orkestrada Toplu Isınma-Soğuma Uygulama Durumu</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Evet	0	0.00
Hayır	14	100.00
<i>Toplam</i>	14	100.00

Bireylerin verdikleri cevaplara baktığımız zaman %100'ü herhangi bir uygulama yapılmadığını belirtmişlerdir (Tablo 11).

4.2.9.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Öğrencilerine Çalma-Çalışma Süresi Dışında Fiziksel Egzersiz Uygulama ile İlgili Öneri Verme Durumlarının Dağılımı

İcracıların ve eğitimcilerin öğrencilerine çalma-çalışma süresi dışında fiziksel egzersiz uygulama ile ilgili öneri verip vermedikleri sorgulanmıştır. Alınan cevaplar aşağıdaki gibi kategorize edilmiştir (Tablo 12):

Tablo 12: Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Öğrencilerine Çalma-Çalışma Süresi Dışında Fiziksel Egzersiz Uygulama ile İlgili Öneri Verme Durumlarının Frekans ve Yüzde Dağılımları

<i>Çalma-Çalışma Süresi Dışında Fiziksel Egzersiz Önerisi Verme Durumu</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Evet	11	78.57
Hayır	3	21.43
<i>Toplam</i>	14	100.00

Bireylere ders verdikleri zaman öğrencilerine bu konuyla ilgili herhangi bir eğitim verip vermediklerini sorguladığımız zaman %78.57'sinin önerdiklerini, %21.43'ü ise herhangi bir öneride bulunmadıklarını belirtmişlerdir (Tablo 12).

4.3.KEMAN İCRACILARININ VE EĞİTİMCİLERİNİN ÇALMA-ÇALIŞMA SÜRECİNDE ISINMA-SOĞUMA EGZERSİZLERİ HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİNİN NİTEL ANALİZİ

4.3.1.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışma Öncesinde, Sırasında ve Çalma-Çalışma Sonrasında Uyguladıkları Fiziksel Egzersizlerin Dağılımı

Tablo 3’e bakıldığında bireylerin çoğunluğu keman çalma-çalışma öncesinde, sırasında, sonrasında fiziksel egzersiz uyguladıklarını belirtmişlerdir. Kullanılan uygulamalardan aşağıda bahsedilmiştir.

İcracıların ve eğitimcilerin bir kısmı keman çalma-çalışma öncesinde; kol, omuz, sırt esneme egzersizleri, boyun egzersizleri yaptıklarını vurgulamışlardır. Bazı eğitimciler ve icracılar ise herhangi bir egzersiz yapmadıklarını belirtmişlerdir.

İcracılar ve eğitimciler tarafından keman çalma-çalışma sırasında; uzun süreler boyunca ara vermeden çalmak yerine sık sık ara vererek çalmak, kendini ısıtarak başlanan çalışmanın 1 saati sonrasında 10-15 dakika mola vermek, çalma esnasında mümkün olduğunca kasları germekten kaçınmak ve ağrı hissedildiği anda çalmaya ara vermek önerilmiştir.

İcracıların ve eğitimcilerin bir kısmı keman çalma-çalışma sonrasında; öncesinde olduğu gibi boyun egzersizleri yapmak, çalışma anındaki hareketlerin tersi yönde hareket etmek, yoğun çalışma sonrasında yumuşak bir koltukta ağırlığını bırakarak oturmak, oturma veya yatma halinde dinlenmek, uzun süreli çalışmalar sonrası “Reformer Pilates” egzersizleri yapmak ve ılık duş almak gibi rahatlama çalışmaları yaptıklarını vurgulamışlardır. Bazı eğitimciler ve icracılar ise herhangi bir uygulama yapmadıklarını belirtmişlerdir.

4.3.2.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışmaya Başladıklarında Özel Olarak İzledikleri Çalma-Çalışma Sırası Dağılımı

Tablo 4'e bakıldığında bireylerin tamamı keman çalma-çalışmaya başladıklarında zorluk seviyesi olarak izledikleri bir çalma-çalışma sırası olduğunu belirtmişlerdir. İzlenen sıralamalardan aşağıda bahsedilmiştir.

Yapılacak çalışmaları (etüt, gam, konçerto vb.) kolaydan zora doğru sıralamak, yavaş tempoda vibratolu gam çaldıktan sonra eserleri çalışmaya başlamak, çalışma sırasını hep aynı şekilde düzenlemek ve öncesinde ısınma niteliğinde yavaş tempoda gam çalmak veya sadece basit bir ezgi ile çalışmaya başlamak tavsiye edilmiştir.

Gam ve etütler ile başlanacaksa sol el için oktav, çift ses vb., sağ el için ise hızlı seri yay çalışmaları, spiccato vb. çalışmalar önerilmiştir. Gam, arpej, 3'lü, 6'lı ve oktav çalışmaları ile başlayıp akabinde repertuvardaki diğer eserleri çalışmak tavsiye edilmiştir. Gam, arpej, çift sesler ile başlayan çalışmayı, repertuvardaki eserleri en hazır olmayandan en hazır olana doğru çalışarak sürdürmek gibi sıralamaların uygulandığı da belirtilmiştir.

Çalışma sırasını, gam, Schradieck çalışması, mola, eser çalışması ardından tekrar Schradieck çalışması ve tekrar kısa bir mola şeklinde düzenleyip, son safhada teknik (çift ses vb.), konçerto ve piyanolu parçalar çalmak da mümkündür.

4.3.3.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Vücut Sağlıkları İçin Uyguladıkları Yöntemlerin Dağılımı

Tablo 5'e bakıldığında bireylerin çoğunluğu vücut sağlıklarını korumak için özel beslenme programı uyguladıklarını belirtmişlerdir. Bu konuda dikkat edilen hususlardan aşağıda bahsedilmiştir.

İcracıların ve eğitimcilerin çoğunluğu, vücut sağlıklarını korumak için şeker ve yağdan uzak durduklarını vurgulamışlardır. Balık, bal, ceviz ve tereyağı yemeye özen göstermekte ve protein ağırlıklı beslenmekte olduklarını ifade etmişlerdir. Öte yandan düzenli beslenme ve bol su tüketmeyi de önemli gördüklerini söylemişlerdir. Bazı eğitimciler ve icracılar ise herhangi bir özel beslenme programı yapmadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 6'ya bakıldığında bireylerin tamamı vücut sağlıklarını korumak için özel bir spor-egzersiz programı uyguladıklarını belirtmişlerdir. Uygulanan yöntemlerden aşağıda bahsedilmiştir.

İcracılar ve eğitimciler tarafından, yürüyüş, fitness, kültürfizik hareketleri, pilates, yoga, yüzme ve Alexander Tekniği gibi yöntemlere başvurulmuştur. Öte yandan spor yapılan sürenin, enstrüman çalışılan sürenin yarısını geçmemesine dikkat edilmiştir.

4.3.4.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Konsere Çıkmadan Önce Uyguladıkları Fiziksel Isınma Egzersizlerinin veya Yöntemlerinin Dağılımı

Tablo 7'ye bakıldığında bireylerin çoğunluğu konsere çıkmadan önce fiziksel ısınma egzersizleri veya yöntemleri uyguladıklarını belirtmişlerdir. Kullanılan yöntemlerden aşağıda bahsedilmiştir.

İcracılar ve eğitimciler tarafından, bütün kaslarını rahat bırakmaya özen göstermenin ve anksiyeteyi azaltmak amaçlı nefes egzersizleri yapmanın faydalı olacağı vurgulanmış, konsere çıkmadan önce hazırlık amaçlı Schradieck çalışması yapmanın ve Paganini kaprislerini çalmanın uygulananlar arasında olduğu ifade edilmiştir.

Bireylerin kendi potansiyellerine ve seviyelerine göre repertuvar belirlenmesinin, ardından kendilerini belirlenen repertuvar için gereken performansı her şartta gösterebilecek kondisyonda tutmalarının öneminden bahsedilmiştir.

Öte yandan konserden 1 saat önce salonda hazır bulunarak 30 dakikalık egzersiz yapılmasının, prova-temsıl arasında en az 6 saat, temsıl ile sonrasındaki prova arasında en az 12 saat olmasının gerekliliği belirtilmiştir. Bazı eğitimciler ve icracılar ise herhangi bir fiziksel ısınma egzersizi veya yöntemi uygulamadıklarını belirtmişlerdir.

4.3.5.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışma Süresinde İcra Ettikleri Sonat, Konçerto, Etüt, Kapris, Gam vb. Eserlerin Isınma-Soğumaya Göre Sıralanmasının Dağılımı

Tablo 8’e bakıldığında bireylerin tamamı çalma-çalışma süresinde icra edecek oldukları eserlerin fiziksel ısınma ve soğumaya göre sıralanmasının mümkün olduğunu belirtmişlerdir. İzlenilen sıralamalardan aşağıda bahsedilmiştir.

İcracılar ve eğitimciler eserleri fiziksel ısınma-soğumaya göre sıralarken, çalışmaya teknik zorluk seviyesi yüksek olan bir eser yerine, gam, arpej, çift sesler ile başlamanın, ardından ilgili bir etüt ile devam etmenin gerekliliğini ifade etmişlerdir. Aynı zamanda ısınma egzersizleri ardından sağ ve sol el egzersizleri daha sonra gam, etüt, konçerto, sonat, piyanolu eser şeklinde bir sıralama yapmanın ve mola vererek çalışmanın önemini de vurgulamışlardır.

İcracılar ve eğitimciler, kişilerin kendi potansiyellerine ve seviyelerine göre repertuar seçimi yapmalarının, kapris, virtüöz eser ile başlamak yerine öncesinde daha az fiziksel güç gerektiren ve ısınma sağlayan başka bir eser ile başlamalarının; örneğin repertuarlarında çok ton değişimi olmayan veya gam, arpej yoğunluğu içermeyen bir eser varsa, başlangıç olarak bu eseri tercih etmelerinin resital ve çalışma programlarında uygun olacağını belirtmişlerdir.

4.3.6.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çalma-Çalışma Süresi Dışında Günlük Hayatlarında Kas Sağlıklarını Korumak İçin Kaçındıkları Durumların Dağılımı

Tablo 9’a bakıldığında bireylerin çoğunluğunu kas sağlıklarını korumak için kaçındıkları durumlar olduğunu belirtmişlerdir. Kaçınılan durumlardan aşağıda bahsedilmiştir.

İcracılar ve eğitimciler, el ve kol kaslarını zorlayacak aktivitelerden mümkün olduğunca uzak durmanın, ağır kaldırmamaya özen göstermenin, kas-iskelet sistemine zarar verebilecek hareketlerden (ağır kaldırma, yanlış duruş vb.) kaçınmanın, sert sporlarla (voleybol, basketbol vb.) ilgilenmemenin önemini vurgulamışlardır. Bazı eğitimciler ve icracılar ise kas sağlıklarını korumak için kaçındıkları herhangi bir durum olmadığını belirtmişlerdir.

4.3.7.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Keman Çalma-Çalışmaya Bağlı Sakatlık Yaşama Durumlarının Dağılımı

Tablo 10'a bakıldığında bireylerin bir kısmı keman çalma-çalışmaya bağlı sakatlık yaşadıklarını belirtmişlerdir. Yaşanılan sakatlıklardan aşağıda bahsedilmiştir.

İcracılar ve eğitimciler arasında sakatlık yaşayanlar, Ysaye ballade no.3, Wienawski etüt no.2 ve Paganini kapris no.14 eserlerini çalarken sakatlandıklarını, kısa süreli dinlenme sonrası çalışmaya döndüklerini vurgulamışlardır.

Büyük sakatlanmalar yaşamasa da herhangi bir ağrı veya gerginlik sonucunda icraya kısa süreli ara vermek zorunda kalan bazı bireyler ise hekime başvurmanın ardından çalma-çalışmaya tekrar dönüş sürecinde yavaş egzersizlerle çalışmaya başladıklarını ifade etmişlerdir. Eğitimciler ve icracıların çoğunluğu ise keman çalma-çalışmaya bağlı herhangi bir sakatlık yaşamadıklarını belirtmişlerdir.

4.3.8.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Çaldıkları Herhangi Bir Orkestrada Isınma-Soğuma Periyoduyla İlgili Toplu Uygulama Yapma Durumlarının Dağılımı

Tablo 11'e bakıldığında bireylerin tamamı orkestrada ısınma-soğuma periyoduyla ilgili toplu uygulama yapılmadığını belirtmişlerdir. İcracılar ve eğitimcilerin konuyla ilgili görüşlerinden aşağıda bahsedilmiştir.

İcracılar ve eğitimciler bulundukları hiçbir orkestrada ısınma-soğuma periyodu ile ilgili kesin ve katı bir uygulama olmadığını ifade etmişlerdir. Öte yandan bu uygulamaların kişisel prensip olarak benimsenmesi gereken gizli bir kural olduğunu vurgulamışlardır. Sonuç olarak elde edilen bilgiler ışığında ülkemizdeki orkestralarda ısınma-soğuma periyodu ile ilgili toplu olarak yapılan herhangi bir uygulama olmadığı anlaşılmıştır.

4.3.9.Keman İcracılarının ve Eğitimcilerinin Öğrencilerine Çalma-Çalışma Süresi Dışında Fiziksel Egzersiz Uygulama ile İlgili Öneri Verme Durumlarının Dağılımı

Tablo 12'ye bakıldığında bireylerin çoğunluğu öğrencilerine çalma-çalışma süresi dışında da fiziksel egzersiz uygulama ile ilgili öneride bulunduklarını belirtmişlerdir. İcracı ve eğitimcilerin konu ile ilgili önerilerinden aşağıda bahsedilmiştir.

İcracılar ve eğitimciler, öğrencilerine icranın performans açısından spor yapmaya benzediğini söylemişler ve vücutlarına iyi bakarak, aktif, hareketli bir yaşam tarzı benimsemelerinin gerekliliğini ifade etmişlerdir. Ayrıca en az bir açık hava sporu yapmalarının ve kaslarına dikkat etmek şartıyla tenis, fitness, yüzme gibi sporlar ile

ilgilenmelerinin öneminden bahsetmişlerdir. Kişiyi özel olarak manuel terapi ve spor yapmanın gerektiği durumlar olabileceğini de vurgulamışlardır.

Öğrencilerini postür ve nefes egzersizleri başta olmak üzere bilinçli egzersizler yapmaya yönlendirmişlerdir. Her bireyin vücut yapısı farklı olduğu için kişiye özel davranılması gerektiğini tavsiye etmişler; örneğin yastıklı ya da yastıksız çalmanın, yastık modelinin bireye göre değişiklik gösterebileceğinin önemini vurgulamışlardır. Bazı eğitimci ve icracılar ise teknik doğru öğretildiği zaman herhangi bir sakatlanma olmayacağını düşündükleri için konu ile ilgili herhangi bir önleme gerek duymadıklarını belirtmişlerdir.

4.3.FİZYOTERAPİSTLERİN, KEMAN ÇALMA-ÇALIŞMA SÜRECİNDEKİ ISINMA-SOĞUMA EGZERSİZLERİ HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİNİN NİCEL ANALİZİ

4.3.1.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İracılara ve Eğitimcilere Fiziksel Egzersiz Önerme Durumlarının Dağılımı

Fizyoterapistlerin, keman çalan icracılar ve eğitimciler için fiziksel egzersiz önermelerinin mümkün olup olmadığı sorgulanmıştır. Alınan cevaplar aşağıda kategorize edilmiştir (Tablo 13):

Tablo 13: Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İracılara ve Eğitimcilere Fiziksel Egzersiz Önerme Durumlarının Frekans ve Yüzde Dağılımları

<i>Fiziksel Egzersiz Önerme Durumu</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Egzersiz Öneriyor	5	100.00
Egzersiz Önermiyor	0	0.00
<i>Toplam</i>	<i>5</i>	<i>100.00</i>

Verilere baktığımız zaman bireylerin %100'ünün keman çalan icracılar ve eğitimciler için fiziksel egzersiz önermenin mümkün olduğunu belirtmişlerdir (Tablo 13).

4.3.2.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İrcılara ve Eğitimcilere Isınma-Soğuma Periyodunda Önerdikleri Aktivite Türlerinin Dağılımı

Fizyoterapistlerin, keman çalan icracılar ve eğitimciler için önerdikleri ısınma-soğuma periyodunun nasıl olması gerektiği sorgulanmış, alınan cevaplar sonucunda elde edilen veriler ısınma periyodunda uygulanabilecek aktivite türü ve soğuma periyodunda uygulanabilecek aktivite türü şeklinde iki farklı tablo olarak yorumlanmıştır;

Fizyoterapistlerin, keman çalan icracılar ve eğitimciler için önerdikleri ısınma periyodunda uygulanabilecek aktiviteler sorgulandığında alınan cevaplar aşağıdaki gibi kategorize edilmiştir (Tablo 14):

Tablo 14: Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İrcılara ve Eğitimcilere Isınma Periyodunda Önerdikleri Aktivite Türlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

<i>Isınma Periyodunda Uygulanabilecek Aktivite Türü</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Beden İçin Genel Isınma Egzersizleri	4	80.00
Yürüyüş	2	40.00
Mental Hazırlık	1	20.00
Germe-Esneme Egzersizleri	2	40.00
<i>Toplam</i>	5	100.00

Yukarıdaki tabloya baktığımız zaman bireylerin %80.00'ı beden için genel ısınma egzersizleri, %40.00'ı yürüyüş, %20.00'ı mental hazırlık ve %40.00'ı da germe-esneme egzersizleri önerdiklerini belirtmişlerdir (Tablo 14).

Fizyoterapistlerin, keman çalan icracılar ve eğitimciler için önerdikleri soğuma periyodunda uygulanabilecek aktiviteler sorgulandığında alınan cevaplar aşağıdaki gibi kategorize edilmiştir (Tablo 15):

Tablo 15: Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İrcılara ve Eğitimcilere Soğuma Periyodunda Önerdikleri Aktivite Türlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

<i>Soğuma Periyodunda Uygulanabilecek Aktivite Türü</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Beden İçin Genel Soğuma Egzersizleri	1	20.00
Yürüyüş	1	20.00
Solunum Egzersizleri	3	60.00
Germe-Esneme Egzersizleri	3	60.00
Ilık Duş	1	20.00
Masaj	1	20.00
Dinlenme	1	20.00
Yaratıcı Partisyon Çalışmaları	1	20.00
Mental Çalışma	1	20.00
<i>Toplam</i>	5	100.00

Yukarıdaki tabloya baktığımız zaman bireylerin %20.00'ı beden için genel soğuma egzersizleri, %20.00'ı yürüyüş, %60.00'ı solunum egzersizleri, %60.00'ı germe-esneme egzersizleri, %20.00'ı ılık duş, %20.00'ı masaj, %20.00'ı dinlenme, %20.00'ı yaratıcı partisyon çalışmaları ve %20.00'ı da mental çalışma önerdiklerini belirtmişlerdir (Tablo 15).

4.3.3.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İrcılara ve Eğitimcilere Herhangi Bir Sakatlanma Yaşamamaları için Özel Önerilerde Bulunma Durumlarının Dağılımı

Fizyoterapistlerin, keman çalan icracılara ve eğitimcilere sakatlanma yaşamamaları için özel önerilerde bulunma durumları sorgulanmıştır. Alınan cevaplar aşağıda kategorize edilmiştir (Tablo 16):

Tablo 16: Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Herhangi Bir Sakatlanma Yaşamamaları için Özel Önerilerde Bulunma Durumlarının Frekans ve Yüzde Dağılımları

<i>Özel Önerilerde Bulunma Durumları</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Öneride Bulunuyor	5	100.00
Öneride Bulunmuyor	0	0.00
<i>Toplam</i>	5	100.00

Verilere baktığımız zaman bireylerin %100'ü keman çalan icracıların ve eğitimcilerin herhangi bir sakatlanma yaşamamaları için özel önerilerde bulunmalarının mümkün olduğunu belirtmişlerdir (Tablo 16).

4.3.4.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Çalma-Çalışma Öncesinde, Sırasında, Sonrasında Özellikle Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar Hakkındaki Önerilerinin Dağılımı

Fizyoterapistlerin, keman çalan icracılar ve eğitimciler için çalma-çalışma öncesinde, sırasında, sonrasında özellikle dikkat edilmesi gereken durumlar hakkındaki önerileri sorgulanmıştır. Alınan cevaplar aşağıda kategorize edilmiştir (Tablo 17):

Tablo 17: Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Çalma-Çalışma Öncesinde, Sırasında, Sonrasında Özellikle Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar Hakkındaki Önerilerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

<i>Özellikle Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Isınma-Soğuma Periyodu Önerme	5	100.00
Fiziksel Egzersiz Önerme	5	100.00
Özel Önerilerde Bulunma	5	100.00
<i>Toplam</i>	5	100.00

Verilere baktığımız zaman bireylerin %100'ü ısınma-soğuma periyodu uygulama, fiziksel egzersizler uygulama ve fizyoterapistler tarafından tavsiye edilen özel önerilere uymanın önemini belirtmişlerdir (Tablo 17).

4.3.5.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Yaşadıkları Sakatlanmalardan Sonra Dikkat Etmeleri Gerekenler Hakkında Bulundukları Önerilerin Dağılımı

Fizyoterapistlerin, keman çalan icracılara ve eğitimcilere yönelik yaşanan sakatlanmalar sonrasında dikkat edilmesi gerekenler hakkındaki görüşleri sorgulanmıştır. Alınan cevaplar aşağıda kategorize edilmiştir (Tablo 18):

Tablo 18: Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Yaşadıkları Sakatlanmalardan Sonra Dikkat Etmeleri Gerekenler Hakkında Bulundukları Önerilerin Frekans ve Yüzde Dağılımları

<i>Yaşanılan Sakatlık Sonrasında Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Uzman Hekim-Fizyoterapist Yardımı	5	100.00
Özel Keman Çalışma Programı Uygulama	3	60.00
Mental Çalışma	3	60.00
İstirahat Ateli-Ağrı Bandı Kullanımı	1	20.00
Enstrümandan Uzaklaşmadan Tedavi	4	80.00
Kişiye Özel Önerilerde Bulunma	2	40.00
<i>Toplam</i>	5	100.00

Yukarıdaki tabloya baktığımız zaman bireylerin %100.00'ı uzman hekim-fizyoterapist yardımına başvurulması gerektiğini ifade etmişlerdir. Ayrıca bireylerin %60.00'ı özel keman çalışma programı uygulama, %60.00'ı mental çalışma, %20.00'ı istirahat ateli-ağrı bandı kullanımı, %80.00'ı enstrümandan uzaklaşmadan tedavi ve %40.00'ı da kişiye özel önerilerde bulunduklarını belirtmişlerdir (Tablo 18).

4.3.6.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Sıklıkla Karşılaştıkları Sakatlanmaları Engellemek Amacıyla Düzenli Çalışma Programları Önerme Durumlarının Dağılımı

Fizyoterapistlerin, keman çalan icracılara ve eğitimcilere sık karşılaşılan sakatlanmaları engellemek amacıyla düzenli çalışma programları önerme durumları sorgulanmıştır. Alınan cevaplar aşağıda kategorize edilmiştir (Tablo 19):

Tablo 19: Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Sıklıkla Karşılaştıkları Sakatlanmaları Engellemek Amacıyla Düzenli Çalışma Programları Önerme Durumlarının Frekans ve Yüzde Dağılımları

<i>Düzenli Çalışma Programı Önerme Durumları</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Çalışma Programı Önerme	5	100.00
Çalışma Programı Önermeme	0	0.00
<i>Toplam</i>	5	100.00

Verilere baktığımız zaman bireylerin %100'ü keman çalan icracıların ve eğitimcilerin sıklıkla karşılaştıkları sakatlanmaları engellemek amacıyla düzenli çalışma programları önermelerinin mümkün olduğunu belirtmişlerdir (Tablo 19).

4.3.7.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Özellikle Uygun Gördükleri Beslenme ve Fiziksel Aktivite Önerilerinin Dağılımı

Fizyoterapistlerin, keman çalan icracılar ve eğitimciler için özellikle uygun gördükleri beslenme ve fiziksel aktivite önerileri sorgulanmış, alınan cevaplar sonucunda elde edilen veriler beslenme önerileri ve fiziksel aktivite önerileri şeklinde iki farklı tablo olarak yorumlanmıştır;

Fizyoterapistlerin, keman çalan icracılar ve eğitimciler için özellikle uygun gördükleri beslenme önerileri sorgulandığında alınan cevaplar aşağıdaki gibi kategorize edilmiştir (Tablo 20).

Tablo 20: Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Özellikle Uygun Gördükleri Beslenme Önerilerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

<i>Beslenme Önerileri</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Düzenli Beslenme	2	40.00
Sağlıklı Beslenme	2	40.00
Besin Takviyesi Kullanma	1	20.00
Diyetisyen Görüşü Alma	1	20.00
Herhangi Bir Görüş Belirtmeme	1	20.00
<i>Toplam</i>	5	100.00

Yukarıdaki tabloya baktığımız zaman bireylerin %40.00'ı düzenli beslenme, %40.00'ı sağlıklı beslenme, %20.00'ı besin takviyesi kullanma ve %20.00'ı diyetisyen görüşü almayı önermiştir. Bireylerin %20.00'ı ise herhangi bir görüş belirtmemiştir (Tablo 20).

Fizyoterapistlerin, keman çalan icracılar ve eğitimciler için özellikle uygun gördükleri fiziksel aktivite önerileri sorgulandığında alınan cevaplar aşağıdaki gibi kategorize edilmiştir (Tablo 21).

Tablo 21: Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Özellikle Uygun Gördükleri Fiziksel Aktivite Önerilerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

<i>Fiziksel Aktivite Önerileri</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Yüzme	5	100.00
Düzenli Spor	1	20.00
Yürüyüş	3	60.00
Bisiklet	1	20.00
Yoga	4	80.00
Ağırlık ve Güçlendirme Egzersizleri	2	40.00
Dans	1	20.00
Pilates	1	20.00
<i>Toplam</i>	5	100.00

Yukarıdaki tabloya baktığımız zaman bireylerin %100.00'ı yüzme önerdiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca bireylerin %40.00'ı düzenli spor, %60.00'ı

yürüyüş, %20.00'ı bisiklet, %80.00'ı yoga, %40.00'ı ağırlık-güçlendirme egzersizleri, %20.00'ı dans ve %20.00'ı ise pilates gibi önerilerde bulunduklarını belirtmişlerdir.

4.4.FİZYOTERAPİSTLERİN, KEMAN ÇALMA-ÇALIŞMA SÜRECİNDEKİ ISINMA-SOĞUMA EGZERSİZLERİ HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİNİN NİTEL ANALİZİ

4.4.1.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Fiziksel Egzersiz Önerme Durumlarının Dağılımı

Tablo 13'e bakıldığında bireylerin tamamı keman çalan icracılara ve eğitimcilere fiziksel egzersiz önerme belirtmişlerdir. İlgili önerilerden aşağıda bahsedilmiştir.

F1'e göre; beden tüm olarak düşünülmelidir. Sadece omuz, kol, el ve parmaklar değil, karın, sırt kasları, bacaklar ve solunum kası da önemlidir. Çalma anında baş ve boyunun kullanımı, hareketi ve duruşu önemlidir. Temel prensip olarak ısınma-çalma-soğuma-germe egzersizleri sıralaması benimsenmelidir. Postür-duruş egzersizleri ve baş-boyun, karın, sırt, bel egzersizleri eğitimi verilmelidir. Omuz kuşağı, üst ekstremité (kol, el, parmaklar) ve alt ekstremité (bacak, ayak) egzersizleri eğitimi verilmelidir. Isınma egzersizleri yapıldıktan sonra çalma, çalma ardından soğuma ve germe egzersizleri programa dahil edilmelidir. Çalmaya başlamadan önce, fiziksel egzersizlerin dışında enstrüman ile ısınmayı içeren çalışmalar da yapılmalıdır.

F2'ye göre; keman ve benzeri müzik aletlerinin icrası düşünüldüğünde kas iskelet sisteminin aktif olan bölümlerini göz önünde bulunduracak olursak, boyun, omuz, dirsek, el bileği ve parmakların işin içinde olduğu görülür. Dolayısıyla boyun ve omurgadan başlayarak tüm üst ekstremité kaslarının esnetilmesi ve güçlendirilmesi gerektiği anlaşılır. Bu egzersizlere örnek verecek olursak, boyundan başlayarak yapılacak germe, güçlendirme egzersizleri, izometrik ve izotonik egzersizler, omuz

çevresi kaslarının güçlendirilmesi (therabant kullanımı, ağırlık çalışmaları vb. ile), dirsek egzersizleri, el bileği ve parmakların güçlendirilmesi, ulnar, radial ve medial sinir germe uygun görülmektedir. Ayrıca güçlü bir kas-iskelet sistemine sahip olmak için haftada 3-4 kez 30-45 dakikalık kardio egzersizleri (yürüyüş, bisiklet, yüzme vb.) tavsiye edilir.

F3'e göre; keman çalan icracıların yüksek performans sergiledikleri göz önünde bulundurularak mutlaka enstrümanla ve enstrümansız çalışmalar yapılmalıdır. Müzisyenlerin bütüncül bir yaklaşımla beraber boyun, omuz ve üst ekstremité egzersizleri yapmaları, postür egzersizlerine ve performans esnasında ki postürlerine önem göstermeleri, mental hazırlık, gevşeme, germe, güçlendirme egzersizleri yapmalarına öncelik tanınmalıdır. Egzersizler bireylere ve enstrümanlarına özel olmalıdır. Bu sebeple direk bir egzersiz vermek yanlış olacaktır fakat günlük yaşamlarında egzersizlere önem vermeleri, eserlerin uygulanmasının kolaydan zora sıralanması ve ısınma-soğuma periyotlarını uygulamaları mutlaka gereklidir.

F4'e göre; sadece fiziksel bir öneride bulunulmamalıdır. Müzisyen grubunda birçok problemin zihinsel ve bedensel gerginlik ile ilişkili çıkıyor olması konuyla ilgili yaklaşımların bütüncül olması gerektiğini göstermektedir. Fiziksel açıdan; omuz çevresi kasları için endurans (dayanıklılık), el bileği çevresi ve elin iç kasları için stabilizasyon, ön kol kasları için ise hızı artıracak çalışmalar önerilir. Keman çalanlarda boyun çevresi gerginlik ve boyun-sırt duruşunda problemler görülmektedir. Bunların düzelmesine yönelik kor stabilizasyon ve postür egzersizleri faydalıdır. İrcacıların enstrüman çalışmaları sırasında çalışma ve dinlenme sürelerini ayarlamaları önemlidir.

F5'e göre; fiziksel çalışma önerilerini hem enstrüman ile çalışma hem de enstrümansız çalışma olarak iki farklı şekilde ele almak gereklidir. Buna ek olarak mevcut ağrı durumunu (fiziksel yaralanmalar hariç) göz önünde bulundurup, ayrı bir kategori açmak gerekebilir. Ağrısı olmayan keman icracıları açısından bakılacak olursa en temel öneri keman çalmak için gereken kas grubunun kullanılması, bunun

haricindeki kas gruplarının yay tarafındaki omuz hareketlerine normalden fazla katılmamasıdır. Gevşeme egzersizleri icracılara yardımcı olsa da tek başlarına yeterli değildirler. Eğer boyun “core” bölgesinin (derin boyun kasları) dayanıklılığı yeterli değilse, çalma süresi boyunca yüzeysel boyun kasları normalden çok daha fazla aktif hale gelebilir. Bu durum özellikle artıp azalan bir çalışma yoğunluğu, sık değişen repertuar, yeni teknik çalışmaları ve enstrüman değişimleriyle birleşince çeşitli fiziksel problemlere yol açabilir.

Keman çalma sırasında özellikle zorlayıcı, tekrarlayıcı teknikler (staccato benzeri) ve baş, boyun, çene hareketleri düşünüldüğünde alışkanlık gibi gözlenebilecek hareketler sıklıkla alışkanlıktan ziyade yeteri kadar stabil kalamayan bir bölgedeki durumu kompanse etmek için yapılıyor olabilir. Buna yönelik çalışmaları da mutlaka eklemek gereklidir. Örnekler ve farklı koşullar mutlaka detaylandırılmalı ve kişinin mevcut durumuna uygun verilmelidir. Özellikle kişisel özelliklerin ve çalma alışkanlıklarının her anlamda ayrı olduğu bir popülasyonda tüm icracılara tek bir fiziksel hazırlık program vermek mümkün görünmemektedir. Ancak, yine de herkes için ortak olarak önerilebilecek 3-4 egzersiz keman performansı açısından olumlu katkılarda bulunabilir. Bu egzersizler kasları pasif bir şekilde germe üzerine kurgulanmamalıdır. Çeşitli omuz, sırt ve boyun kaslarının orantılı yüklenmesiyle (kas kasılması) birlikte kası uzamaya ve kısaltmaya doğru yönlendiren egzersizler çok daha etkili olacaktır.

Keman çalma sırasında ise kemanda ne yapılması planlanıyorsa ona uygun bir geçiş yapılmalıdır. Yeni repertuar, yeni teknikler, zorlayıcı partiyonlar, uzun sürebilecek konser hazırlığı gibi çalışmalarda mutlaka ama mutlaka hem keman öncesi fiziksel hazırlık hem de kemana geçişte enstrüman üzerinde tamamen rahat hissedilen pozisyonların çalışılması ve tam bir ısınmadan sonra planlanan çalışmaya geçilmesi oldukça önemlidir. Ancak, rekreasyonel olarak çalınacaksa ve zorlayacak bir çalma programı planlanmıyorsa sadece keman üzerindeki ısınma yeterli olabilir.

4.4.2.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Isınma-Soğuma Periyodunda Önerdikleri Aktivite Türlerinin Dağılımı

Tablo 14'e bakıldığında bireylerin tamamı keman çalan icracılara ve eğitimcilere ısınma periyodunda önerdikleri aktivite türlerini belirtmişlerdir. İlgili önerilerden aşağıda bahsedilmiştir.

F1'e göre; bir sporcu gibi bedeni güçlü tutmak önemlidir. Çalmaya başlamadan yapılacak yürüyüşler de beden ısınması olarak görülmelidir. Çalışma yerinde oda içinde kısa yürüyüşler de yararlıdır. Soğuk sakatlanmayı artırır. Ev-okul-sahne provalarında beden her zaman egzersizlerle ısıtılmalıdır. Uzun süreli çalma esnasında ara vermek çok önemlidir. İdeal olan 1 saat sonrası çalmaya ara vermektir.

F2'ye göre; ısınma, vücudu yormayacak düzeyde 15-20 dakikalık kendi kendinize yapacağınız hareketler ile çalmaya hazırlanmak için; germe, esnetme ve normal eklem hareketlerini içermelidir. Bu hususlar kramp, kas-eklem zedelenmesi ve sakatlıkların önlenmesi açısından önemlidir.

F3'e göre; kesinlikle müzisyenlerde sporcular ile aynı kefeye konulmalı aynı prosedürü uygulamayı alışkanlık haline getirmelidir. İcraya başlamadan önce mutlaka ısınma periyodunu uygulamalı ve bunu bir kural addetmelidir. Isınma periyodu ortalama 10-15 dakika kadar olmalıdır.

F4'e göre; ısınma periyodu, 10 dakikalık genel vücut ısınma egzersizleri ve 5 dakikalık esneme egzersizleri içermelidir. Konservatuarların çevresine koşu parkuru olması ve keman çalan icracılar tarafından ısınma egzersizleri için kullanılması önerilmektedir.

F5'e göre; kişilerin ısınma periyodunda hem mental hazırlık hem de ilgili eklem ve kas gruplarına gelen sinirsel girdinin arttırılmasına ve farkındalığın saptanmasına yönelik uygulamalar olmalıdır.

Tablo 15'e bakıldığında bireylerin tamamı keman çalan icracılara ve eğitimcilere soğuma periyodunda önerdikleri aktivite türlerini belirtmişlerdir. İlgili önerilerden aşağıda bahsedilmiştir.

F1'e göre; çalma bitiminde boyun, omuz kuşağı, kollar ve diğer beden parçaları için germe egzersizleri yapılmalıdır. Bu hayat ve iş rutini, çalışma alışkanlığı olarak enstrüman çalan eğitimci ve icracının temel prensibi olmalıdır.

F2'ye göre; soğuma periyodunda, aktif solunum egzersizleri, kısa yürüyüşler, germe egzersizleri, ılık duş, masaj ve dinlenme içeren uygulamalar yapılmalıdır.

F3'e göre; icra sonrasında çalmayı direkt sonlandırmak yerine mutlaka yaklaşık 10 dakika kadar süre ile soğuma periyodu gerçekleştirilmeli ve icra sonrasında vücut korunmalıdır. Tıpkı bir sporcu gibi sadece icra öncesi-sonrası değil tüm yaşamlarında vücutlarını çalıştırarak hazır tutmalıdırlar.

F4'e göre; soğumada solunumla kombin genel vücut esnekliğini artıracak hafif germe egzersizleri ve 2 dakikalık zihinsel gevşeme fayda sağlayacaktır.

F5'e göre; kişi enstrüman çalıştıktan sonra soğuma periyodunda, rekreasyonel basit partiyonlar çalmalı veya daha çok yaratıcılığa yönelik partiyonlar çalarak bir süre daha çalışmaya devam etmeli, sonrasında çalışmayı sonlandırmalıdır. Öte yandan doğrudan çalmayı bırakıp 2-3 dakikalık nefes egzersizleri uygulayarak da soğuma periyodunu tamamlayabilir.

4.4.3.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Herhangi Bir Sakatlanma Yaşamamaları için Özel Önerilerde Bulunma Durumlarının Dağılımı

Tablo 16'ya bakıldığında bireylerin tamamı keman çalan icracılara ve eğitimcilere herhangi bir sakatlanma yaşamamaları için özel önerilerde bulunduklarını belirtmişlerdir. İlgili önerilerden aşağıda bahsedilmiştir.

F1'e göre; hiçbir sakatlanma sadece bedenden kaynaklanmaz. Doğru teknik ve ekipman ile çalmak önemlidir. Beden gereksiz kasılırsa sakatlanmalar yaşanabilir. Beden ve zihin bütünlüğü önemsenmeli ve gevşeme eğitimleri de hayatınızda bulunmalıdır. Eğer enstrümanınız beden antropometrinize uygunsa baştan şanslı sayılırsınız. Çalma esnasındaki kasların anatomisi, yapacağınız işi zorlaştırabilir. Eğer tele zorla basarsanız kaslarda gerginlik artabilir. Parmakların tel üzerinde fazla uzanması ve fazla bilek hareketi parmakları açan kasları risk altında tutabilir. Arşenin köprüye paralel tutulması önemlidir. El bileği aşırı içe ve dışa bükülmemelidir. Bazen sadece kas değil, sinirlerde de sorun yaşanabilir. Boyun ve sırttaki kaslarda kondisyon azlığı ağırlara yol açabilir. İki kol birlikte hareket ederken, herhangi bir yerdeki gerginlik başka bir yerde sorun yaratabilir. Bu yüzden egzersizlerle kondisyonu korumak önemlidir. Ayrıca, enstrüman odaklı terapi uygulanmalı; kişiye özel kemanla olan postür, duruş ve çalma pozisyonu uzman müzisyen terapisti tarafından değerlendirilmelidir.

F2'ye göre; konser esnasında uzun süreli ayakta durma ve tekrarlayıcı hareketler yüzünden sakatlıklar oluşabilir. Postür kontrolü, fiziksel kapasitenin ve gücün arttırılması, eklemlerin düzgün kullanımı ve desteklenmesi açısından fizyoterapistlerden yardım alınmalıdır.

F3'e göre; öncelikle müzisyenlerin ağrıyla önemsememe ve ağrıya rağmen çalışmaya devam etme alışkanlıklarının değiştirilmesi gerekmektedir. Herhangi bir

ağrı veya değişiklik yaşandığı anda ilgili hekim ve fizyoterapistlere acilen ulaşılması, gelecekte yaşanma ihtimali olan sakatlanmaları azaltacaktır. Bunun dışında bireylerin mental açıdan, fiziksel açıdan ve ortam açısından uygun koşulları sağlaması müzisyen sağlığı açısından olumlu yönde etki edecektir.

F4'e göre; keman çalma sırasında postür hatası ve kötü postür alışkanlıklarını gidermek, doğru-sağlıklı yaşam tarzı kazandırmak, fiziksel kondisyonu artırmak, öz yönetim becerilerini geliştirmek (stres ve ağrı ile baş etmek), genel anatomi ve doğru iyileşme nasıl olur bilgisini kazandırmak faydalı olacaktır.

F5'e göre; çalma yoğunluğundaki ani değişimler, sık sık repertuvar veya tür değişimi, yay, tel, enstrüman değişimi, uykusuzluk, stres, A tipi kişilik gibi durumlar ve öğrenci ise sık sık hoca/mentör değişimi gibi faktörlerin göz önüne alınması gerekmektedir.

4.4.4.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Çalma-Çalışma Öncesinde, Sırasında, Sonrasında Özellikle Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar Hakkındaki Önerilerinin Dağılımı

Tablo 17'ye bakıldığında bireylerin tamamı keman çalan icracılara ve eğitimcilere çalma-çalışma öncesinde, sırasında, sonrasında özellikle dikkat edilmesi gereken durumlar hakkında önerilerde bulunduklarını belirtmişlerdir. İlgili önerilerden aşağıda bahsedilmiştir.

F1'e göre; çalma öncesinde postür-duruş egzersizleri, baş-boyun, karın, sırt, bel egzersizleri, omuz kuşağı, üst ekstremiteler (kol, el, parmaklar), alt ekstremiteler (bacak, ayak) egzersizleri alışkanlık haline getirilmelidir. Çalma sırasında 1 saatlik çalışmanın ardından 10 dakika ara vermek önerilir. Çalma sonrasında uygulanacak soğuma ve germe egzersizleri programa dahil edilmelidir.

F2'ye göre; çalmadan önce germe, esnetme egzersizleri yapılmalıdır. Çalma sırasında düzgün postür kontrolü sağlanmalı, sonrasında germe egzersizleri uygulanmalıdır. Yeterince dinlenme önemlidir.

F3'e göre; çalışma öncesi mutlaka mental hazırlık yapılmalı ve ısınma-soğuma periyodu uygulanmalıdır. Mutlaka çalışma sırasında belirli aralıklarla dinlenmeye önem verilmelidir.

F4'e göre; çalma öncesinde eller ve vücut soğuk olmamalı ve icracı zihinsel olarak hazır olmalıdır. Çalma sırasında kişi rahat olmalı, kasılmış herhangi bir vücut bölgesi bulunmamalıdır. Çalma sonrasında kişi kendini iyi hissetmelidir. Ağrı oluyorsa ağrıyan bölgeye soğuk uygulama yapılmalıdır.

F5'e göre; çalma öncesinde mental hazırlık, ilgili eklem ve kas gruplarına gelen sinirsel girdinin artırılmasına ve farkındalığın saptanmasına yönelik uygulamalar olmalıdır. Çalma sırasında, enstrüman üzerinde tamamen rahat hissedilen pozisyonların çalışılması ve tam bir ısınmadan sonra planlanan çalışmaya geçilmesi oldukça önemlidir. Çalma sonrasında, 2-3 dakikalık nefes egzersizleri, rekreasyonel partiyonlar çalmak ve daha çok yaratıcılığa yönelik çalışmalar yapmak önerilir.

4.4.5.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İracılara ve Eğitimcilere Yaşadıkları Sakatlanmalardan Sonra Dikkat Etmeleri Gerekenler Hakkında Bulundukları Önerilerin Dağılımı

Tablo 18'e bakıldığında bireylerin tamamı keman çalan icracılara ve eğitimcilere yaşadıkları sakatlanmalardan sonra dikkat etmeleri gerekenler hakkında önerilerde bulunduklarını belirtmişlerdir. İlgili önerilerden aşağıda bahsedilmiştir.

F1'e göre; yaralanma yaşandıysa (cam kesisi, kırık vb.) acilen müzisyen sağlığıyla ilgili hekime ulaşılmalıdır. Mesleki kas-iskelet problemleri yaşandıysa, yine müzisyen sağlığı ile ilgili hekim tarafından teşhis netleştirilmeli, sonrasında müzisyen sağlığı fizyoterapistine ulaşılmalı ve tedavi programı belirlenmelidir. Tedavi sırasında icracı enstrümandan uzaklaştırılmamalı ve tedavi yavaş yavaş programlanarak ağrı, uyuşma ve hareket kısıtlılığı sorunları çözülmelidir. Bu esnada kişi hayali çalmaya başlatılmalıdır. Sonrasında ise özel program çerçevesinde çalmaya dönüş sağlanmalıdır. Geri dönüş esnasında ağrı ve zorlama olmamalıdır. Gerekli durumlarda istirahat ateli ve ağrı bandı kullanılabilir. İyileşme sonrasında kuvvetlendirme ve doğru çalışma alışkanlıklarıyla öncesinden bile iyi performansa geçilebilir. Geç kalınmamalı ve saklanılmamalıdır. Engellenmeyen basit rahatsızlıklar hayatınızı karartabilir. Mesleki kaygılar duyarak enstrümanı bırakma durumuna gelinmemelidir. Çok nadir durumlar dışında her zaman çözüm vardır. Bu hususlara dikkat ederek kendi kendinizin uzmanı olmalısınız.

F2'ye göre; profesyonel yardım alınmalıdır. En sık görülen durum başkalarından gördükleri yanlış uygulamaların yapılmasıdır. Unutulmamalıdır ki yaralanma düzgün iyileşmezse yine tekrarlar ve ağrı yaygınlaşır. Bu sefer doğru nedeni bulmak uzmanlar açısından zorlaşır. Her icracı farklı, her yaralanma farklı olduğundan bu konuda genelleme yapmak çok zordur.

F3'e göre; bireyler sakatlanma yaşandığını düşünüyorsa hemen ilgili hekime başvurmalı sonrasında önerilerine göre alanında ilgili fizyoterapistler ile süreci takip etmeli ve tedavisini gerçekleştirmelidir. Tedavi ve süreç bireye göre belirleneceği için özel bir öneride bulunmak çok zordur. Fakat en önemlisi bireyler mutlaka ağrıyı önemseyerek tedaviye başlamalı, kendilerini zorlamamalı ve süreci fizyoterapist ile takip edilerek sakatlanma sonrası yavaş bir dönüş sağlanmalıdır.

F4'e göre; sakatlanma yaşandıktan sonra acil olarak müzisyen sağlığı ile ilgili hekime ulaşılmalıdır. Sonrasında müzisyen sağlığı fizyoterapistlerine başvurulmalıdır.

Tedavi programı enstrümandan uzaklaşmadan yapılmalı ve yavaş yavaş şikayetler azaltılmalıdır. En önemlisi kesinlikle doktora başvurmada geç kalınmamalıdır.

F5'e göre; enstrüman çalmanın İngilizcesinin "Playing the Instrument" olduğu "Working the Instrument" olmadığı fark edilmelidir. Yaralanma sonrasındaki toparlanma sürecinde de müzik yapmaya devam edilebileceğinin ve müzik yapmak ile keman performansı arasında doğrudan bir ilişkinin bulunmadığının idrak edilmesi çok önemlidir. Sakatlanma sonrasında mental çalışmalar yoluyla beyinde enstrüman çalmaya yönelik ilgili bölümlerin sürekli aktif kalması sağlanabilir. Sonuç olarak müzik fiziksel bir olaydan ziyade zihinsel bir çabadır. Geriye kalan fiziksel kısımlarda da müzisyenleri anlayabilen hekim ve fizyoterapistlere güvenmek, onların yönlendirmeleri doğrultusunda hazırlanan programa eksiksiz uymak yeterlidir. Bu aşamada kişilerin sağduyularını dinlemeleri, doğru bir yaklaşımda bulunulup bulunulmadığının anlaşılmasında oldukça önemlidir.

4.4.6.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Sıklıkla Karşılaştıkları Sakatlanmaları Engellemek Amacıyla Düzenli Çalışma Programları Önerme Durumlarının Dağılımı

Tablo 19'a bakıldığında bireylerin tamamı keman çalan icracılara ve eğitimcilere sıklıkla karşılaştıkları sakatlanmaları engellemek amacıyla düzenli çalışma programları önerdiklerini belirtmişlerdir. İlgili önerilerden aşağıda bahsedilmiştir.

F1'e göre; keman çalan icracılar düşünüldüğünde arşe tutan sağ kolda ağrı olabilir. Arşe çekerken bilek pozisyonunun aşırı iç ve dışa bükülmemesine dikkat edilmelidir. Arşe tutan üst ekstremitede, sağ omuzda subakromiyal/subdeltoid bursit ve bicipital tendinit, dirsekte lateral epikondilit meydana gelebilir. Sol üst ekstremitede ise parmak fleksörleri, ekstansörleri ile bilek ekstansörlerinde ağrı meydana gelebilir.

Ayrıca kubital tünel sendromu (sinir sıkışması) görülebilir. Sırt ağrılarını da görülmektedir.

El  algısını sıkmamalı, dengeli tutmalı. Baş olabildiğince düz olmalı, omurgada eğrilik artmamalıdır (kifoz). Çene desteği  onemlidir. Çalgı ne yere tamamen paralel tutulmalı ne de fazla eğilmelidir. Kısa kollarını olan kişiler sağa, uzun kollarını olan kişiler ise sola eğilmelidir. Vibrato gibi özel teknikler için de telin kalitesi  onemlidir.  algısını sabitlemek için kolu zorlarsanız da kol ve elde kas problemleri görülür. Omuzu rahatlatmak adına yapılan genel bir hata sol bileği aşırı b kmektir. Bu durum karpal tünel sendromu, dirsek devamlı fleksiyonda ise kubital tünel sendromuna sebep olur.

Genelde icracı da yetersiz çalışma görülür. Sınav veya konser öncesi birden ve aşırı çalışma artırılır. Bu bir risk yaratır. Düzenli  alışma  onemlidir.  alma dışında da müzikal aktiviteler (beste, dinleme, okuma vb.) yapılmalıdır. Çalışma esnasında ara vermek gereklidir. Örneğin; 1 saat çalma sonrasında 10 dakika ara verilmelidir. Ortam soğuk olmamalıdır. Doğru duruş  onemsenmelidir. Repertuvar değişikliğine dikkat edilmelidir. Çalarken aşırı efor harcanmamalıdır.

F2'ye göre; keman çalan müzisyenlerde başın asimetrik duruşundan dolayı özellikle boyun problemleri sık görülür. Tekrarlayıcı hareketlerden dolayı da omuz, dirsek, el bileği ve parmaklarda artroz sıklıkla karşılaşılan problemlerdir. Bunun dışında boyun fitiği, kifoz, omuz problemleri (rotator cuff sendromu, adezif kapsülit, impingement), tenisçi dirseği, golf u dirseği, karpal tünel sendromu, de querven sendromu, tendinitler, arşe tutan sağ kolda ağrı ve tetik parmak gibi rahatsızlıklar da görülebilir. Bu problemler, düzenli egzersiz yapma alışkanlığı, düzgün duruş ve doğru kullanım ile önlenabilir.

F3'e göre; müzisyenler birer sporcu gibi ele alınmalıdır. Yaralanmamaları için tüm önlemler alınmalı ama performans sırasında yaralanma ihtimallerinin yüksek olduğu da unutulmamalıdır. Kişilerde yanlış duruş-tutuş pozisyonundan, yetersiz

Çalışma, ortam şartlarına önem vermeme vb. gibi birçok etmenden dolayı birden fazla problem oluşabilmektedir. Fakat bireyler özellikle mental hazırlıklarını yapar, düzenli beslenme ve egzersiz alışkanlığını edinir, ısınma-soğuma periyotlarını uygular ve ağrı olduğu anda direk hekime-fizyoterapistle başvurursa bu yaralanmaların önüne büyük oranla geçilebilir.

F4’e göre; bu konu üç temel başlıkta incelenmelidir. Kas-iskelet sistemi yaralanmaları, sinir sıkışmaları ve distoni ayrı ayrı değerlendirilmelidir. Kas-iskelet sistemi yaralanmaları (tendinit, kas yırtığı, boyun ağrısı vb.) koruyucu yaklaşımlarla yani düzenli çalışma ile engellenebilir. Sinir sıkışmaları da engellenebilir ancak sinir sıkışmalarında siniri sıkıştıran nedeni bulmak ve bir postür değişikliğine gitmek gerekir. Eğer sinir çok hasarlıysa mutlaka ameliyat gereklidir. Distoni ise bambaşka bir konudur. Düzenli çalışmaktan ziyade kişinin psikolojisinin kuvvetlendirilmesi gerekir. Bu durumun düzenli çalışma ile engellenebileceği söylenemez. Distonide çok farklı faktörler devrededir ve özel yaklaşımlar gerektirir.

F5’e göre; hem sporcu sağlığı hem de müzisyen sağlığı konularında fiziksel yaralanmaların tamamen engellenmesi mümkün değildir. Yapılabilecek şey mümkün oldukça farkındalığın arttırılması, doğru ve kişiye uygun fiziksel çalışmaların yapılması ve bu yolla yaralanma riskinin azaltılmasıdır. Örneğin; en çok karşılaşılan fiziksel yaralanmalardan “A yaralanmasını azaltmak için X, Y, Z yapılmalıdır” gibi reeteci yaklaşımlar pek uygun ve sürdürülebilir değildir. Bu sebeple genel ve müzisyene özgü çalışmalar ile veya müzisyenin kendi kendisine uygulayabileceği ilkeleri ortaya koyup bunlar üzerinden çalışması yöntemiyle riski azaltmak mümkündür.

4.4.7.Fizyoterapistlerin, Keman Çalan İcracılara ve Eğitimcilere Özellikle Uygun Gördükleri Beslenme ve Fiziksel Aktivite Önerilerinin Dağılımı

Tablo 20'ye bakıldığında bireylerin çoğunluğu keman çalan icracılara ve eğitimcilere özellikle uygun gördükleri beslenme önerilerini belirtmişlerdir. İlgili önerilerden aşağıda bahsedilmiştir.

F1'e göre; sağlıklı beslenme ve yeterince su içmeye özen göstermek önemlidir.

F2'ye göre; eklem harabiyetlerini önleyici ve kıkırdaklar için destekleyici besin takviyeleri kullanılabilir.

F3'e göre; düzenli beslenmeye özen göstermek önemlidir.

F4 beslenme önerileri hakkında herhangi bir görüş belirtmemiştir.

F5'e göre; beslenme düzeni kesinlikle önemlidir. Örneğin; konser öncesinde reflü sebebiyle midesi ekşiyen veya “geğiren, hıçkıran” birisinin yay kullanımı ne kadar akıcı olacaktır? Bu sebeple mutlaka beslenmeye dikkat etmek gerekir. Beslenme düzenini belirlemek ve bu konuda öneriler vermek için diyetisyen görüşü alınmalıdır.

Tablo 21'e bakıldığında bireylerin çoğunluğu keman çalan icracılara ve eğitimcilere özellikle uygun gördükleri fiziksel aktivite önerilerini belirtmişlerdir. İlgili önerilerden aşağıda bahsedilmiştir.

F1'e göre; beden ve zihin bütün olarak düşünülmelidir. Isınma, germe egzersizleri dışında spor dallarından biri seçilebilir (yüzme, yürüyüş, bisiklet vb.).

Yoga, beden farkındalığı vb. çalışmalar da hayata katılabilir. Stres yönetimi önemlidir. Performans kaygısı yüksekse destek alınabilir. İş yükü dengelenebilir. Müzikle ve sanatla beslenmek iyi bir eser yorumlatır. Müzisyenler çok özel ve değerlidir. Aynı değeri sanatlarına ve kendilerine —bedenlerine, ruhlarına— vermelilerdir.

F2'ye göre; düzenli egzersizin kas iskelet sisteminin korunması ve güçlenmesinde oldukça önemli bir yeri vardır. Haftada 4-5 kez 30-60 dakikalık yürüyüş veya yüzme yapılabilir. Üst ekstremitlere çok yük bindirmeden yapılacak ağırlık ve güçlendirme çalışmaları uygulanabilir. Germeler egzersizleri ve kendilerini dinlendirmeleri önemlidir.

F3'e göre; bireylerin mutlaka enstrümanla çalışmaları dışında bir spor ile ilgilenmeleri (pilates, yoga vb.) yaşanabilecek sakatlanmaları engellemede büyük önem taşımaktadır. Kaygının azaltılması ve düzenli spor yapmak büyük fayda sağlayacaktır.

F4'e göre; tavsiye edilebilecek fiziksel aktiviteler kişiye göre değişiklik göstermektedir. Ancak pilates, yoga, yüzme vb. aktiviteler sıklıkla önerilenler arasındadır.

F5'e göre; spor yapmak önemlidir. Ancak halı saha maçında kaleci olmak veya yoğun voleybol antrenmanları yapmak önerilmez. Dans, yüzme, aerobik antrenmanlar (koşu, jogging, trekking vb.), yoga ve haftada 2-3 defa orta şiddette ağırlık antrenmanları hem mental hem fiziksel açıdan fayda sağlayabilir. Bunlar arasında en az önerilmesi gereken yogadır. Ağırlık antrenmanlarındaki yüklenmeler de mutlaka ama mutlaka kişiye özel belirlenmelidir.

Müzik genellikle hobi olarak algılanır ancak profesyonel anlamda bir iş haline dönüştüğü zaman müzikten mümkün olduğunca uzak birkaç hobi edinmek hem mental

yorgunluğun azaltılması hem de beynin demlenmesi, bilgileri düzenlemesi ve yaratıcılığı açısından oldukça faydalı olacaktır. Örneğin; akvaryum geliştirmeye çalışmak, maket yapmak, motor sporları izlemek veya kişinin ilgi alanına giren hobilere birini seçmek önerilebilir.



SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Tartışma:

Keman, yapısı gereği düzenli çalışmanın önemini en iyi şekilde vurgulayabileceğimiz enstrümanlardan biridir. İcracılar duygu ve müzikaliteye odaklandıkları için vücutlarının farkına varmamaktadırlar. Enstrümanı tutmayı ve çalmayı sağlayan kas gruplarının uzun ve zorlu kullanımı normal fizyolojiye aykırı bir durumdur. Bu durum ağrılara, yorgunluğa ve sakatlanmalara sebep olmaktadır (İşintaş Arık, 2012).

Müzisyenler için ortak risk faktörleri Ackermann ve diğerleri tarafından şöyle belirlenmiştir (Ackermann, 2012):

- Aşırı kas gerginliği: %82,4
- Uzun uygulama oturumları: %82,0
- Yetersiz dinlenme: %80,5
- Kötü duruş: %77,9
- Kas yorgunluğu: %76,8
- Çalmadaki ani artış: %75,5
- Repertuvar planlama: %71,7
- Stres: %69,6
- Zindelik yokluğu: %67,0
- Yetersiz Isınma: %66,7

İlgili alan tarafımızca taranmış ve keman çalmaya bağlı sakatlık yaşamış dünya çapında 16 keman sanatçısına ulaşılmıştır. Söz konusu sanatçılar, uluslararası kabul görmüş keman virtüözleri, orkestra icracıları, alanda virtüöz yetiştiren önemli konservatuvarların öğrencileri ve mesleki keman eğitimi gören öğrencilerdir.

Araştırmalarımız sonucunda vardığımız ortak yargı, virtüöz, orkestra sanatçısı ve öğrencilerin yaşadıkları sakatlıkların önlenmesinin virtüözite ile doğru orantılı olmadığını açıklar nitelikte olmuştur. Sayısız solo performans göstermiş sanatçıların da sakatlık yaşaması bu mesleğin her anında yaşanabilecek fiziksel olumsuzlukların olduğunu göstermektedir. Enstrüman yetkinliği ile fiziksel sağlığın korunması her zaman mümkün olmamıştır ve sakatlıklar yaşanmıştır.

Biz çalışmamızda yaşanan ve yaşanabilecek rahatsızlıklara karşı, çalma-çalışmayı destekleyerek ve keman çalma-çalışma sürecinde ısınma-soğuma problemlerini inceleyerek “Yaşanan ve yaşanabilecek rahatsızlıklara karşı, keman çalma-çalışma sürecinde yapılabilecek ısınma-soğuma egzersizleri nelerdir?” sorusuna cevap aramaktayız.

Tüm bu bilgilere baktığımız zaman ise vücut mekaniklerinin farkında olmayan eğitimci ve icracılar, keman tutuşu hakkında kesin ve ortak bir yargı bulunmaması nedeniyle kendilerini zorlayarak sakatlanma yaşamaktadırlar. Pedagoglar ise bu konuda farklı görüşler sergilemiş fakat net bir sonuca varamamıştır (Topdemir Turhan, 2018).

İracılarda sakatlanmaların önlenmesi amacıyla en önemli noktalardan birinin de vücut mekaniğinin farkında olarak her bireye ve hatta her tekniğe özel şekilde icrayı gerçekleştirme olduğunu düşünmekteyiz.

Öğrenci ve icracılar kas-iskelet sistemi problemleri açısından büyük risk altındadır (Lederman, 2003). Sıklıkla görülen kas-iskelet sistemi problemleri; enstrümanın yanlış tutuşu, enstrüman ağırlığının sebep olduğu uzun süren efor ve tekrarlı hareketlerden kaynaklanan, aşırı ya da kötü kullanım ile ilgilidir (Bejjani, 1996; Winspur, 2003).

İcracılar diğer meslek gruplarına göre daha fazla fiziksel ve mental aktivite göstermektedirler. Bu sebeple eğitimci ve icracılar, eğitimler ya da sağlık çalışanları tarafından gerekli olan özveri gösterilmelidir. İracıların yüksek performans gösteren meslek gruplarından olan sporcular gibi ele alınması gerektiğini düşünmekteyiz.

Yağışan'a göre; icracılarda sporcular gibi uygun beslenme programları, egzersizler ve molalarla vücutlarını her zaman en üst düzeyde hazır tutmalılar. Spor yapma ve enstrüman kullanma arasında herhangi bir fark olmadığını ve bu nedenle performansa başlamadan önce mutlaka ısınma egzersizleri yapmalarını ve performans bittikten sonra da aynı şekilde soğuma egzersizleri yapmalarını önermektedir. Yağışan, keman öğrencilerinde 8 hafta boyunca haftanın 3 günü 35 dakikalık egzersiz programı uygulamış ve düzenli egzersizle beraber belirli fiziksel özelliklerin gelişip performansa olumlu yönde etki edeceğini saptamıştır (Yağışan , 2002: s.75).

Literatüre baktığımız zaman, Patrica Mc Carty sporcu ve icracıların aynı şartlarda ele alınması gerektiğini belirtmiştir. Fiziksel egzersizler dışında enstrüman ile de ısınmanın gerekliliğini savunmuştur. Hem sporcuların hem de icracıların ısınma egzersizleri yapmadan performansa geçmemeleri gerektiğini ve özellikle yaylı çalgı kullanan icracılar açısından bu konunun önemini vurgulamıştır. İracıların uygulayacakları ısınma egzersizlerinin gün içinde teknik bilgileri pekiştirdiğini ve parmakların beynin kontrolüne geçmesini sağladığını, sakatlanmaların böylelikle önlenilebileceğini belirtmiştir (Mc Carty, 2000).

Biz de çalışmamız sonucunda Patrica McCarty'nin çalışmasıyla aynı görüşe varmış bulunmaktayız. İracıların vücut mekaniklerine dikkat ederek sporcular gibi günlük periyotlarında da fiziksel ve mental egzersizler yapmaları aynı zamanda performans öncesinde mutlaka enstrüman ile de ısınma egzersizleri yapmaları gerekmektedir. Gerek fizyoterapistlere gerekse alanında uzman müzisyenlere sorularımızı yönelttiğimiz zaman ısınmanın önemini vurguladıklarını görmüş bulunmaktayız.

Ayrıca çalışmamız sonucunda, icracıların ve eğitimcilerin bir kısmının keman çalma-çalışma öncesinde; kol, omuz, sırt esneme egzersizleri, boyun egzersizleri yaptıkları tespit edilmiştir. Bununla beraber icracılar ve eğitimciler tarafından keman çalma-çalışma sırasında; uzun süreler boyunca ara vermeden çalmak yerine sık sık ara vererek çalmak, kendini ısıtarak başlanan çalışmanın 1 saati sonrasında 10-15 dakika mola vermek, çalma esnasında mümkün olduğunca kasları germekten kaçınmak ve ağrı hissedildiği anda çalmaya ara vermek önerilmiştir.

İracıların ve eğitimcilerin bir kısmı keman çalma-çalışma sonrasında; öncesinde olduğu gibi boyun egzersizleri yapmak, çalışma anındaki hareketlerin tersi yönde hareket etmek, yoğun çalışma sonrasında yumuşak bir koltukta ağırlığını bırakarak oturmak, oturma veya yatma halinde dinlenmek, uzun süreli çalışmalar sonrası “Reformer Pilates” egzersizleri yapmak ve ılık duş almak gibi rahatlama çalışmaları yaptıklarını vurgulamışlardır.

İracılar performans sırasında özellikle müziğe odaklandıkları için sakatlanmaları ve ağrıları göz ardı etmektedirler fakat ağrı tüm icracıların ortak problemidir. Stephano Bruno araştırmasında icracıların “Ağrı yoksa kazanç yok” görüşünde olduklarını saptamıştır (Bruno, 2008).

Yapılan bir çalışmada 110 icracı değerlendirilmiş, %86’sının ağrısının bulunduğu ve bunun büyük kısmını yaylı çalgılar çalan bireylerin oluşturduğu belirtilmiştir (Owen, 1985).

Biz çalışmamızda bu sonucu doğrular nitelikte cevaplara ulaştık. Bireylerde ağrı çok fazla görülen bir durum olmasına karşın bir tanı konulan, tedavi altına alınan ya da egzersizlere ağırlık vererek ağrıyı azaltmaya çalışan bireylerin sayısı çok azdır.

Ağrı ve sakatlanmaların engellenebilmesi adına icracılarda sporun etkili olduğu savunulmaktadır. Literatüre baktığımızda Yurdalan ve ark. yaptıkları çalışmada

müzisyenlerin %81,25'inin kayak, yüzme, jimnastik, tenis, basketbol ve bisiklete binme ile ilgilendiklerini ve %62,50'sinin yoga, germe, gevşeme, kuvvetlendirme vb. koruyucu egzersizleri yaparak ağrılarını azalttığı sonucuna ulaşmıştır (Yurdalan, 1994).

Yapılan bir diğer çalışmada ise enstrüman çalmadan önce mutlaka ısınma egzersizleri yapılması gerektiği, aynı zamanda enstrümansız egzersizlerin de önemli olduğu sonucuna varılmıştır (Kaya, 2013).

Bu çalışmalar bizim çalışmamızı destekler nitelikte fiziksel aktivitenin icracılarda ağrılarını azalttığı sonucunu ortaya koymuştur.

Emil Pascarelli'ye göre konservatuvar, müzik bölümleri ve keman öğrenme metotlarında enstrüman çalmak dışında fiziksel egzersizlere önem verilmediği görülmektedir. Birçok icracı sakatlanmanın önlenmesi için doğru teknikle ilgili bilgi eksikliği ve kondisyonun gerekliliğini önemsememe nedeniyle kariyerlerini erken dönemde noktalamak zorunda kalmışlardır (Pascarelli, 2004). Biz de çalışmamızda Pascarelli ile aynı sonuçlara varmış bulunmaktayız.

Diğer çalışmalarda ise düzenli bir şekilde egzersiz yapmanın sakatlanmaların önüne geçeceği söylenmiş ve ısınma soğuma egzersizlerinin günlük çalışmalara eklenmesi gerektiği belirtilmiştir (Işıntaş Arık, 2012; Middlestadt, 1989; Dan, 2002).

Biz de çalışmamızda alanında uzman icracılara ve fizyoterapistlere yapılandırılmış görüşme sorularımızı sorduğumuz zaman bu çalışmalarını destekler nitelikte sonuçlara ulaştık. Fiziksel egzersizlerin ve ısınma-soğuma periyotlarının sakatlanmaları önlemede önemli etkenler olduğunu ve mutlaka alışkanlık haline getirilmesi gerektiğini düşünmekteyiz.

Sakatlanma sonrasında dikkat edilmesi gerekenlerle ilgili bir çalışmada ise ısınma-soğuma egzersizlerinin mutlaka yapılması gerektiği vurgulanmıştır (Yılmaz, 2005).

Alanda uzman fizyoterapistlerin konu ile ilgili verdiği cevaplar şu şekildedir:

F1'e göre; hiçbir sakatlanma sadece bedenden kaynaklanmaz. Doğru teknik ve ekipman ile çalmak önemlidir. Beden gereksiz kasılırsa sakatlanmalar yaşanabilir. Beden ve zihin bütünlüğü önemsenmeli ve gevşeme eğitimleri de hayatınızda bulunmalıdır. Eğer enstrümanınız beden antropometrinize uygunsa baştan şanslı sayılırsınız. Çalma esnasındaki kasların anatomisi, yapacağınız işi zorlaştırabilir. Eğer tele zorla basarsanız kaslarda gerginlik artabilir. Parmakların tel üzerinde fazla uzanması ve fazla bilek hareketi parmakları açan kasları risk altında tutabilir. Arşenin köprüye paralel tutulması önemlidir. El bileği aşırı içe ve dışa bükülmemelidir. Bazen sadece kas değil, sinirlerde de sorun yaşanabilir. Boyun ve sırttaki kaslarda kondisyon azlığı ağrılara yol açabilir. İki kol birlikte hareket ederken, herhangi bir yerdeki gerginlik başka bir yerde sorun yaratabilir. Bu yüzden egzersizlerle kondisyonu korumak önemlidir. Ayrıca, enstrüman odaklı terapi uygulanmalı; kişiye özel kemanla olan postür, duruş ve çalma pozisyonu uzman müzisyen terapisti tarafından değerlendirilmelidir.

F2'ye göre; konser esnasında uzun süreli ayakta durma ve tekrarlayıcı hareketler yüzünden sakatlıklar oluşabilir. Postür kontrolü, fiziksel kapasitenin ve gücün artırılması, eklemlerin düzgün kullanımı ve desteklenmesi açısından fizyoterapistlerden yardım alınmalıdır.

F3'e göre; öncelikle müzisyenlerin ağrıyı önemsememe ve ağrıya rağmen çalışmaya devam etme alışkanlıklarının değiştirilmesi gerekmektedir. Herhangi bir ağrı veya değişiklik yaşandığı anda ilgili hekim ve fizyoterapistlere acilen ulaşılması, gelecekte yaşanma ihtimali olan sakatlanmaları azaltacaktır. Bunun dışında bireylerin mental açıdan, fiziksel

açından ve ortam açısından uygun koşulları sağlaması müzisyen sağlığı açısından olumlu yönde etki edecektir.

F4'e göre; keman çalma sırasında postür hatası ve kötü postür alışkanlıklarını gidermek, doğru-sağlıklı yaşam tarzı kazandırmak, fiziksel kondisyonu artırmak, öz yönetim becerilerini geliştirmek (stres ve ağrı ile baş etmek), genel anatomi ve doğru iyileşme nasıl olur bilgisini kazandırmak faydalı olacaktır.

F5'e göre; çalma yoğunluğundaki ani değişimler, sık sık repertuvar veya tür değişimi, yay, tel, enstrüman değişimi, uykusuzluk, stres, A tipi kişilik gibi durumlar ve öğrenci ise sık sık hoca/mentör değişimi gibi faktörlerin göz önüne alınması gerekmektedir.

Sonuç:

İcracılar yoğun çalışma temposu ve bilgi eksikliği sebebiyle genellikle ısınma-soğuma sürecine dikkat etmemektedirler fakat icradan önce ısınma egzersizleri yapmak, kan dolaşımını arttırdığı için sakatlanma riskini azaltarak performansı destekleyecektir.

- **Solist, orkestra sanatçısı ve keman eğitimcilerinin günlük yaşamlarında vücut ve kas sağlıklarını korumak amacıyla yaptıkları egzersizler nelerdir?**

Çalışmamız sonucunda icracılardan ve eğitimcilerden aldığımız cevaplara göre; bireyler yürüyüş, fitness, kültürfizik hareketleri, pilates, yoga, yüzme ve Alexander Tekniği gibi egzersizleri uyguladıkları ayrıca spor yapılan sürenin, enstrüman çalışılan sürenin yarısını geçmemesine dikkat ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Literatüre baktığımız zaman, Zürih Konservatuvarı öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada koruyucu egzersizlerin sakatlanma belirtilerini, stresi azalttığı ve performansı arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Spahn, 2001).

Keman öğrencilerine 8 hafta boyunca haftanın 3 günü 35 dakikalık egzersiz programı uygulanmış bir çalışmada ise düzenli egzersizle beraber belirli fiziksel özelliklerin gelişip performansa olumlu yönde etki edeceği saptamıştır (Yağışan, 2002: s.75).

Bir diğer çalışmada ise senfoni orkestrası müzisyenlerinde boyun, omuz, bel egzersizleri vasıtasıyla fiziksel gücü arttırma ve stresle baş etme yöntemlerini içeren koruyucu yaklaşımlar ile birlikte şikayetlerin azaltıldığı ve performansın geliştirildiği saptanmıştır (de Greef, 2003).

- **Solist, orkestra sanatçısı ve keman eğitimcilerinin günlük yaşamlarında vücut ve kas sağlıklarını korumak amacıyla yapmaktan kaçındıkları hareketler nelerdir?**

Çalışmamızda icracılardan ve eğitimcilerden günlük yaşamlarında kaçındıkları aktiviteleri belirtmelerini istediğimizde; el ve kol kaslarını zorlayacak aktivitelerden mümkün olduğunca uzak durmanın, ağır kaldırmamaya özen göstermenin, kas-iskelet sistemine zarar verebilecek hareketlerden (ağır kaldırma, yanlış duruş vb.) kaçınmanın, sert sporlarla (voleybol, basketbol vb.) ilgilenmemenin önemli olduğu şeklinde cevaplar aldık.

- **Solist, Orkestra Sanatçısı ve Keman Eğitimcilerinin Çalma-Çalışmaya Başladıklarında Özel Olarak İzledikleri Çalma-Çalışma Sırası Nasıldır?**

Çalışmamız sonucunda icracılardan ve eğitimcilerden aldığımız cevaplara göre izlenen sıralamalardan aşağıda bahsedilmiştir:

Yapılacak çalışmaları (etüt, gam, konçerto vb.) kolaydan zora doğru sıralamak, yavaş tempoda vibratolu gam çaldıktan sonra eserleri çalışmaya başlamak, çalışma sırasını hep aynı şekilde düzenlemek ve öncesinde ısınma niteliğinde yavaş tempoda gam çalmak veya sadece basit bir ezgi ile çalışmaya başlamak tavsiye edilmiştir.

Gam ve etütler ile başlanacaksa sol el için oktav, çift ses vb., sağ el için ise hızlı seri yay çalışmaları, spiccato vb. çalışmalar önerilmiştir. Gam, arpej, 3'lü, 6'lı ve oktav çalışmaları ile başlayıp akabinde repertuvardaki diğer eserleri çalışmak tavsiye edilmiştir. Gam, arpej, çift sesler ile başlayan çalışmayı, repertuvardaki eserleri en hazır olmayandan en hazır olana doğru çalışarak sürdürmek gibi sıralamaların uygulandığı da belirtilmiştir.

Çalışma sırasını, gam, Schradieck çalışması, mola, eser çalışması ardından tekrar Schradieck çalışması ve tekrar kısa bir mola şeklinde düzenleyip, son safhada teknik (çift ses vb.), konçerto ve piyanolu parçalar çalmak da mümkündür.

- **Solist, orkestra sanatçısı ve keman eğitimcilerinin günlük yaşamlarında keman çalma veya çalışma süresinde icra ettikleri eserlerin fiziksel ısınma-soğumaya göre sıralanması mümkün müdür?**

Kişilere çalma-çalışma süresince icra edilecek eserlerin fiziksel ısınma-soğumaya göre sıralamasının mümkün olup olmadığını sorduğumuz zaman; teknik zorluk seviyesi yüksek olan bir eser yerine, gam, arpej, çift sesler ile başlamanın, ardından ilgili bir etüt ile devam etmenin gerektiği aynı zamanda ısınma egzersizleri ardından sağ ve sol el egzersizleri daha sonra gam, etüt, konçerto, sonat, piyanolu eser şeklinde bir sıralama yapmanın ve mola vererek çalışmanın önemli olduğu, kişilerin kendi potansiyellerine ve seviyelerine göre repertuvar seçimi yapmalarının, kapris, virtüöz eser ile başlamak yerine öncesinde daha az fiziksel güç gerektiren ve ısınma sağlayan başka bir eser ile başlamalarının; örneğin repertuvarlarında çok ton değişimi olmayan veya gam, arpej yoğunluğu içermeyen bir eser varsa, başlangıç olarak bu eseri tercih

etmelerinin resital ve çalışma programlarında uygun olacağı şeklinde öneriler aldık.

- **Solist, orkestra sanatçısı ve keman eğitimcilerinin keman çalma veya çalışma süresinde uyguladıkları ısınma-soğuma egzersizleri nasıl olmalıdır?**

Konuyu alanında uzman fizyoterapistlere sorduğumuzda aldığımız cevaplar şu şekildedir:

F1'e göre; bir sporcu gibi bedeni güçlü tutmak önemlidir. Çalmaya başlamadan yapılacak yürüyüşler de beden ısınması olarak görülmelidir. Çalışma yerinde oda içinde kısa yürüyüşler de yararlıdır. Soğuk sakatlanmayı artırır. Ev-okul-sahne provalarında beden her zaman egzersizlerle ısıtılmalıdır. Uzun süreli çalma esnasında ara vermek çok önemlidir. İdeal olan 1 saat sonrası çalmaya ara vermektir. Çalma bitiminde ise boyun, omuz kuşağı, kollar ve diğer beden parçaları için germe egzersizleri yapılmalıdır. Bu hayat ve iş rutini, çalışma alışkanlığı olarak enstrüman çalan eğitimci ve icracının temel prensibi olmalıdır.

F2'ye göre; ısınma, vücudu yormayacak düzeyde 15-20 dakikalık kendi kendinize yapacağınız hareketler ile çalmaya hazırlanmak için; germe, esnetme ve normal eklem hareketlerini içermelidir. Bu hususlar kramp, kas-eklem zedelenmesi ve sakatlıkların önlenmesi açısından önemlidir. Soğuma periyodunda ise aktif solunum egzersizleri, kısa yürüyüşler, germe egzersizleri, ılık duş, masaj ve dinlenme içeren uygulamalar yapılmalıdır.

F3'e göre; kesinlikle müzisyenlerde sporcular ile aynı kefeye konulmalı aynı prosedürü uygulamayı alışkanlık haline getirmelidir. İcraya başlamadan önce mutlaka ısınma periyodunu uygulamalı ve bunu bir kural addetmelidir. Isınma periyodu ortalama 10-15 dakika kadar olmalıdır. İcra sonrasında ise çalmayı direk sonlandırmak yerine

mutlaka yaklaşık 10 dakika kadar süre ile soğuma periyodu gerçekleştirilmeli ve icra sonrasında vücut korunmalıdır. Tıpkı bir sporcu gibi sadece icra öncesi-sonrası değil tüm yaşamlarında vücutlarını çalıştırarak hazır tutmalıdırlar.

F4'e göre; ısınma periyodu, 10 dakikalık genel vücut ısınma egzersizleri ve 5 dakikalık esneme egzersizleri içermelidir. Konservatuarların çevresine koşu parkuru olması ve keman çalan icracılar tarafından ısınma egzersizleri için kullanılması önerilmektedir. Soğumada ise solunumla kombin genel vücut esnekliğini artıracak hafif germe egzersizleri ve 2 dakikalık zihinsel gevşeme fayda sağlayacaktır.

F5'e göre; kişilerin ısınma periyodunda hem mental hazırlık hem de ilgili eklem ve kas gruplarına gelen sinirsel girdinin artırılmasına ve farkındalığın saptanmasına yönelik uygulamalar olmalıdır. Kişi enstrüman çalıştıktan sonra soğuma periyodunda ise rekreasyonel basit partiyonlar çalmalı veya daha çok yaratıcılığa yönelik partiyonlar çalarak bir süre daha çalışmaya devam etmeli, sonrasında çalışmayı sonlandırmalıdır. Öte yandan doğrudan çalmayı bırakıp 2-3 dakikalık nefes egzersizleri uygulayarak da soğuma periyodunu tamamlayabilir.

Literatüre baktığımız zaman, Patrica McCarty ısınma egzersizlerinin en hızlı parmaklar için bile gerekli olduğunu savunmaktadır (Mc Carty, 2000). Yağışan müzisyenleri farklı bir alanın profesyonel sporcuları olarak adlandırmıştır. Yağışan'a göre; İcralarda sporcular gibi uygun beslenme programları, egzersizler ve molalarla vücutlarını her zaman en üst düzeyde hazır tutmalılar. Spor yapma ve enstrüman kullanma arasında herhangi bir fark olmadığını ve bu nedenle performansa başlamadan önce mutlaka ısınma egzersizleri yapmalarını ve performans bittikten sonra da aynı şekilde soğuma egzersizleri uygulamalarını önermektedir (Yağışan, 2002).

Özel ve Köksal'a göre; İracılar da aynı sporcular gibi fiziksel olarak kendilerini kuvvetlendirmek konusunda eğitilmelidir. Postürü koruyabilmek adına genel egzersizleri yapmalı ve boyun, sırt, bel kaslarını güçlendirmelidir. Aynı zamanda el ve kol kaslarını güçlendirerek dayanıklılığı artırıcı egzersizler yapmalıdırlar. Fakat bunlar enstrümansız yapılacak fiziksel egzersizler olmalıdır. İracılar da sporcular gibi kaslarını ısıdırarak performansa başlamalıdır. Isınmayı yaptığı gibi soğuma, gevşeme ve dinlenmeyi de gerçekleştirmeli, bunu kendi performanslarına göre ayarlamalıdırlar. Bununla birlikte söz konusu periyotlar 15 dakikadan az olmamalıdır. Eğer çalışmaya ara verildiyse mutlaka kolaydan zora olacak şekilde kademeli olarak yeniden başlanmalıdır (Özel, 1994).

Bir diğer görüşe göre de germe ve gevşeme egzersizleri önemlidir. Gevşeme egzersizleri için özellikle Feldenkrais, Alexander teknikleri ve genel gevşeme yöntemleri uygulanabilir. Aynı zamanda fizyoterapistler tarafından masaj vb. lokal uygulamalar yapılabilir. Hem enstrüman ile hem de enstrümansız, ağırlıklar kullanılarak kuvvetlendirme yapılabilir ve farkındalık oluşturulabilir (Can, 2012).

Enstrüman kullanamıyorken bile hayali çalışmalar yapılarak, sonrasında basit, yavaş ve kolaydan zora sıralanacak şekilde, ağrıyı dikkate alarak ve dinlenme aralıklarına dikkat ederek, ısınma-çalma-soğuma döngüsü planlanarak icraya geri dönülmelidir (Yılmaz, 2005).

- **Solist, orkestra sanatçısı ve keman eğitimcilerinin, keman çalma veya çalışma süresinde uygulanabilecek ısınma-soğuma egzersizleri ile çalma veya çalışmayı destekleyerek yaşanma ihtimali olan fiziksel rahatsızlıkların önüne geçmeleri mümkün müdür?**

Isınma ve soğuma periyotları ile rahatsızlıkları engellemek mümkündür. Ayrıca bu durum düzenli egzersiz yapma alışkanlığı, düzgün duruş, doğru kullanım, tellerin kalitesi, ortam sıcaklığı, repertuvar değişikli ile önlenabilir.

- **Solist, orkestra sanatçısı ve keman eğitimcilerinin, keman çalma veya çalışma süresinde uygulayabilecekleri özel fiziksel egzersizler, bu araştırmanın sonucunda ortaya konulabilir mi?**

Çalışmamızın sonucunda eğitimci ve icracılara yönelik egzersiz önerilerinin verilebileceği fakat bunlar kişiye özel olarak belirlenmesi gerektiği saptanmıştır.

- **Solist, orkestra sanatçısı ve keman eğitimcilerinin, keman çalma veya çalışma süresinde uygulayabilecekleri ısınma-soğuma egzersizleri, bu araştırmanın sonucunda ortaya konulabilir mi?**

Bireyler gün içerisinde yapacakları fiziksel egzersizlere ek olarak mutlaka enstrüman çalmadan önce en az 15-20 dakika ısınma periyodunu ve çaldıktan sonra 15-20 dakika soğuma periyodunu gerçekleştirmelidirler. Bunun için her bireye özel egzersizler önerilebilecek olsa da genel bir başlık altında toplayacak olursak bireyler Yehudi Menhuni'nin egzersizlerini, boyun ve omurga egzersizlerini, el ve el bileği egzersizlerini, duruma ve tercihe göre Alexander-Feldenkars tekniklerini, Yoga egzersizlerini ve Filiz Can'ın ısınma-soğuma egzersizlerini uygulayabilirler.

Literatüre baktığımız zaman ise en çok kullanılan kaslara özellikle dikkat edilmesi gerektiği görülür. Podnar ve ark.'nın yaptıkları çalışmada viyola, keman ve flüt çalan icracılarda değerlendirme yapılmış, her iki kolda da en fazla aktivite gösteren kaslar: M. Deltoideus, M. Sternocleidomastoideus ve M. Pectoralis Majör olarak belirlemiştir (Podnar, 2013).

- **Dünya çapında keman solistlerinin ve keman icracılarının yaşadığı mesleki sakatlanma öyküleri nelerdir?**

Araştırma sonucunda; Hillary Hahn, Maxim Vengerov, Pelin Halkacı Akın, Peter Oundjian, Emma Morrison, Patricia Kopatchinskaja, David Juritz, Tunç Ünver, Timothy Lees, Elizabeth Wallfisch, Katie Richardson, Nicola Manson, Pamela Frank, Lennox Mackenzie, Kyung Wha Chung ve Maya Shankar olmak üzere ulaşabildiğimiz mesleki sakatlanma yaşayan 16 keman icracısı saptanmıştır.

Öneriler:

- **Araştırmada bulunan fiziksel egzersizler keman metotlarına ve dolayısıyla tüm öğrencilere fayda sağlayacak ortak bir bütünü oluşturur mu?**

Ulaşılan bilgiler ışığında bireylere önerilecek olan fiziksel egzersizler bireylerin performansını arttırmak ile beraber, şikayetlerini azaltacak ve sakatlanmaların önlenmesinde etkili olacaktır.

- **Ulaşılan bilgiler ışığında fizyoterapistler ile iş birliği yapıp kemancılar için müfredat oluşturulabilir mi?**

Bu bilgiler ışığında keman eğitimci ve icracıları için özel bir müfredat hazırlanarak bireylerin icrayı daha bilinçli şekilde gerçekleştirmeleri ve konu hakkında eğitilmeleri sağlanabilir. Bu konu ile ilgili özel çalışmalar yapılmalıdır.

- **Kemancıların uygulaması istenen ısınma-soğuma periyodu diğer enstrümanlar için benzer şekilde uygulanabilir mi?**

Her enstrümanın kendisine göre bir dinamiği olduğu için eğitimci ve icracılara özel olarak egzersizlerin belirlenmesi önemlidir fakat genel olarak ısınma-soğuma periyotlarının tüm enstrümanların çalma-çalışma sürecine

eklenmesi ve icracılar tarafından uygulanması sonucuna ulaşmış bulunmaktayız.

- **Kemancıların ve müzisyenlerin fizyolojik farklılıkları olduğu göz önünde bulundurularak müzik bölümlerinde bununla ilgili dersler müfredata eklenip farkındalık yaratılabilir mi?**

İracıların doğru çalma yöntemlerini bilmesi ve kendilerini herhangi bir problem oluşmadan önce koruyabilmeleri önemlidir. Bu sebeple eğitim sırasında bu konuların birer çalışma disiplini olarak öğretilmesi eğitimci ve icracılara fayda sağlayacaktır.

Toplu egzersizler hem motivasyonu arttıracak hem de topluca ısınmayı sağlayabileceği için “Müzik ve Beden” adı altında toplu dersler yapılabilir. Aynı şekilde orkestralar için bu egzersizlerin aktarılabilmesi seminerler düzenlenebilir.

Yeni araştırmalar çerçevesinde hangi alıştırmaların iyi olabileceğinin tespiti için uygulamalı ve deneysel çalışmaların yapılması faydalı görülmekte ve önerilmektedir. Gelecekte yapılacak olan çalışmaların gerekirse uygulamalı şekilde ve farklı yönler değerlendirilerek yapılmasının faydalı olacağını düşünmekteyiz.

KAYNAKÇA

1.Kitaplar

- Akel, Semin, Gürsel Leblebicioğlu, Akın Üzümcügil (2013) “Çalgısal Müzikte El Sorunları.” Şu kitapta: Ed. Önder Çerezci, Yaprak Ataker, Nazan Canbulat, Eftal Güdemez. El Rehabilitasyonu. İstanbul: Nobel Yayınevi.
- Bang, Maia, Leopold Auer (1919). Maia Bang Violin Method Part 1. New York: Carl Fischer Müzik Yayınevi.
- Dan, Robinson, Joanna Zander (2002). “Preventing Musculoskeletal Injury (MSI) for Musicians and Dancers : a Resource Guide.” Vancouver: Safety and Health in Arts Production and Entertainment.
- Dounis, Demetrius Constantine (1921). “Violin Players’ Daily Dozen.” New York: Harms Inc.
- Galamian, Ivan (1962). Principles of Violin Playing and Teaching. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Gray, J. (1999). Alexander Tekniği Rehberiniz. (Çev. O. Erkoldaş). Ankara: İmge Kitabevi.
- Grimson, Samuel, Cecil Forsyth (1920). Modern Violin Playing. New York: The H. W. Gray Co, Sole Agents for Novello & Co. Ltd.
- Karasar, Niyazi (1999). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karasar, Niyazi (2017). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Menuhin, Yehudi (1971). Six Lessons with Yehudi Menuhin. Londra: Faber Music Ltd.
- Padem, Hüseyin, Ali Göksu, Zafer Konaklı (2012). Araştırma Yöntemleri: Spss Uygulamalı. Sarajevo: International Burch University.
- Pascarelli, Emil (2004). Dr. Pascarelli's Complete Guide to Repetitive Strain Injury: What You Need to Know About RSI and Carpal Tunnel Syndrome. New Jersey: John Wiley&Sons.
- Say, Ahmet (2009). Müzik Sözlüğü. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- Suğur, Nadir, Ayşin Koçak Turhanoglu, (2009). “Bilim, Yöntem ve Toplumsal Araştırma ” Şu kitapta: Ed. Temmuz Göncü Şavran. Sosyolojide Araştırma Yöntem ve Teknikleri. Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi Dizgi Birimi, 2-31.

- Winding, Eleanor (1982). Yoga for Musicians and Other Special People. Sherman Oaks, CA: Alfred Pub. Co.
- Yağışan, Nihan (2008) Keman Çalmanın Biyomekanik Analizi. Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.

2.Makaleler, Bildiriler, Diğer Basılı Yayınlar

- Ackermann Bronwen, Roger David Adams, Elfreda Marshall (2002). “The effect of scapula taping on electromyographic activity and musical performance in professional violinists.” Australian Journal of Physiotherapy, 48(3), 197-203.
- Ackermann, Bronwen, Tim Driscoll, Diana Kenny (2012). “Musculoskeletal Pain and Injury in Professional Orchestral Musicians in Australia.” Medical Problems of Performing Artists, 27(4),181-187.
- Akı Zeybek, Esra (1995). Müzisyenlerde Üst Ekstremit ve Gövdenin Değerlendirilmesi. Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Amadio, Peter (2003). “Management of Nerve Compression Syndrome in Musicians”. Hand Clinics, 279-286.
- Anıl Acun, Zeynep (2011). Flütistin bedenini nasıl kullanacağını bilmesinin önemi ve Alexander tekniğinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Avcı, Şebnem (1997). Müzisyenlerde görülen kas iskelet sistemi sorunları. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Aytekin, Nurbanu (2012). Keman Eğitiminin İlk Üç Yılında Uygulanabilecek Pedagojik Yaklaşımlar ve Kullanılacak Yöntemler. Sanatta Yeterlilik Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bejjani, Fadi Joseph, Glenn M. Kaye, Melody Benham (1996). “Musculoskeletal and neuromuscular conditions of instrumental musicians.” Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, (77), 406-413.
- Brody, Sak (2016, Haziran). ““Suzuki Yetenek Eğitimi” Felsefesine Kısa Bir Bakış.” Sanat ve Tasarım Dergisi, 6(1), 79-89.
- Bruno, Stephano, Alice Lorusso ve Nicola L’Abbate (2008). “Playing-related disabling musculoskeletal disorders in young and adult classical piano students.” Int Arch Occup Environ Health, (81), 855-860.
- Butler, Katherine (2011). “Assessment and Treatment Principles for the Upper Extremities of Instrumental Musicians.” Rehabilitation of the Hand and Upper Extremity, Elsevier Mosby, 1855-1878.

- Can, F. (2012). "Post-isometric relaxation and manual therapy techniques in musicians who has musculoskeletal pain." (Ed.) Christoff Zalpour, Malika Damian, Carolina Lares-Jaffe. 1. International Congress for Musician' Health in the Context of Physical Therapy. Speech Therapy and Occupational Therapy. Osnabrück: LIT Verlag Yayınevi: 133-142.
- Can, Filiz (2013). "Müziyen Sağlığı İçin Egzersizler: El Kitapçığı." (Genel Koordinatör) Kağan Korad. 7.Türkiye Gitar Buluşması, Ankara: Bilkent Üniversitesi-MSSF.
- Chamagne, Philippe (2003). "Functional Dystonia in Musicians: Rehabilitation." Hand Clinics, Paris, (19), 309-316.
- Çaşka, Mesut. (2008). Cihat Aşkın ve Türk Müziğine Katkıları. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Çimen, Gül (2003). "Çalgı Çalmaya Bağlı Fiziksel Rahatsızlıklar." Cumhuriyetimizin 80. Yılında Müzik Sempozyumu, 30-31 Ekim, İnönü Üniversitesi Bildiriler: Malatya: 175-180.
- de Greef M, R. van Wijck, K. Reynders ve R. Hesselning (2003). "Impact of the Groningen exercise therapy for symphony orchestra musicians program on perceived physical competence and playing-related musculoskeletal disorders of professional musicians." Med Probl Perform Art, 18(4): 156-162.
- Dündar G. E. (2008). Keman ve Viyola Çalan Öğrencilerde Ortaya Çıkan Fiziksel Sağlık Problemleri ve Çözüm Önerileri, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Finnoff, Jonathan (2009). "Sports and performing arts medicine: 6. Tendinopathy." Physical Medicine and Rehabilitation, 1(3), 83-87.
- Göktürk Cary, Dilek (2011). "Keman Eğitiminde Paul Rolland Yöntemi: Türk Keman Eğitiminde Kullanılabilirliği" Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, (39), 82-91.
- Gören, Ömür Alptekin (2006). Leopold Auer'in "Kademeli Keman Eğitimi" Adlı Sekiz Ciltlik Kitabının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gören, Ömür Alptekin (2013). Kemanda Teknik Sorunların Saptanması ve Bu Sorunlara Yönelik Çözüm Önerileri. Sanatta Yeterlilik Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürses, Nilgün Hülya (1994). "Müziyenler İçin Öneriler", Fizyoterapi Rehabilitasyon, 7(6), 115-121.
- Gülgören, A. (1994). Müziyen Eli, Fizyoterapistler Sempozyumu, İstanbul.
- Heinan, Michelle (2008). " A Review of the Unique İnjuries Sustained by Musicians." Journal of the American Academy of Physician Assistants, 21(4), 45-50.

- Işıntaş Arık, Meltem (2012). Gitar Çalan Müzisyenlerde Üst Ekstremitte Kas-İskelet Sistemine Ait Problemlerin Giderilmesi ve Performansın Arttırılmasına Yönelik Egzersiz Eğitim Programının Etkinliği. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Jabusch, Hans Christian, Sandra Verena Müller, Eckart Altenmüller (2004). "Anxiety In Musicians With Focal Dystonia And Those With Chronic Pain." *Movement Disorders*, 19 (10), 1169-1175.
- Kaya, Özge (2013). Keman Eğitimindeki Hazırlayıcı Çalışmaların Müzik Öğretmenliği Programlarında Kullanılması Durumları. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kenny, Dianna, Pamela Davis, Jenni Oates (2004). "Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism", *Journal of Anxiety Disorders*, 18 (6), 757-777.
- La Vallee, A. (2015). Technical and Pedagogical Overview of Paul Rolland's The Teaching of Action in String Playing. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, University of Texas at Austin.
- Lederman, R. (2003). "Neuromuscular and musculoskeletal problems in instrumental musicians." *Muscle & Nerve*, 27(5), 549-561.
- Lederman, R. (2006). "Focal peripheral neuropathies in instrumental musicians." *Physical Medicine and Rehabilitation of Clinics North America*, 17 (4), 761-779.
- Leska, Malgorzata (2010). "Violin And Yoga: Benefits Of Yoga For Violinists." Doktora Tezi. The University of Alabama Musical Arts, Alabama.
- Livanelioğlu, Ayşe (1994). "Overuse Sendromu." *Fizyoterapistler Sempozyumu*. İstanbul: 64-70.
- Lockwood, Alan (1989). "Medical Problems of Musicians." *The England Journal of Medicine*, 320(4), 221-227.
- Mc Carty, Patrica (2000). "Getting Warmer." *the Strad*, 162.
- Memedaliyev, Refael (2003). "Keman öğretiminde sol el tekniğinin bazı meseleleri." *Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi*, (10), 65-73.
- Memedaliyev, Rafayel (2009). "Keman Öğretiminde Sağ El Tutuşu." *Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi*, (22), 155-165.
- Merdinli, Özlem (1998). Keman Sol El Tekniğinin Galamian ve Rus Okullarından Örneklerle İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Middlestadt, S. F. (1989). "The prevalence of severe musculoskeletal problems among male and female symphony orchestra string players." *Medical Problems of Performing Artists*, (4), 41-48.
- Ignatiadis, Ioannis, Andreas F. Mavrogenis, S. Vasilas vd (2008). "Disorders of the Musicians' Hand" 59(3), 176-179.
- Owen, E. (1985). "Instrumental musicians and repetition strain injuries." *International Occupational Health and Safety*.
- Özel, T. V. (1994). *Müzisyenlerde El Değerlendirmesi. Fizyoterapistler Sempozyumu, İstanbul: 433.*
- Pitner, M. (1990). "Pathophysiology of overuse injuries in the hand and wrist." *Hand Clinics*, 6(3), 355-364.
- Podnar, Marija, Matthias A. Bertsch (2013). "Infrared Thermography As Diagnostic Tool For Physiotherapeutic Taping Support of Musicians." (Ed.) Aaron Williamon, Werner Goebel. *Proceedings of the 4th International Symposium on Performance Science*. Vienna: University of Music and Performing Arts: 1-6.
- Renda, Şükriye Tuğçe (2016). *Türkiye'de Uluslararası Düzeyde Tanınan Keman Solistlerinin Eğitim Geçmişleri Ve Yorumculuk Yöntemlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara*
- Shafarman, Steven (2012). "Fitness, Exercises and Feldenkrais Method." *Senseability*, (58), 1-8.
- Spahn, Claudia, Heika Hildebrandt, Karin Seidenglanz (2001). "Effectiveness of a prophylactic course to prevent playing-related health problems of music students." *Med Probl Perform Art*, 16(1): 2-24.
- Tarkum, Erol (2006). "Keman Eğitiminde Rol Oynayan Faktörler." *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(4), 169-173.
- Tezişçi, Pınar (2016). "Keman Eğitiminde Yehudi Menuhin'in Beden Egzersizi Yaklaşımı", *Afyon Kocatepe Üniversitesi Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi*, 2(3), Ocak, 51-71.
- Toledo, Santiago (2004). "Sports and Performing Arts Medicine-5. Issues Relating to Musicians." *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 72-74.
- Topdemir Turhan, Ebru (2018). *Keman Çalan Müzisyenlerde Kinesiotape Uygulamasının Fonksiyonellik, Performans, Kas Gücü ve Ağrı Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*
- Uslu, Mustafa (2012). "Nitelikli Keman Eğitimine Yönelik Yaklaşımlar." *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(4), 1-11.

- Watson, Alan (2006). “What Studying Musicians Tell Us About Motor Control Of The Hand.” Journal of Anatomy, USA, (208), 527-542.
- Winspur, Ian (2003). “Controversies surrounding “misuse,” “overuse,” and “repetition” in musicians.” Hand Clinics, 19(2), 325-329.
- Yağışan, Nihan (2002). “Farklı Bir Alanın Profesyonel Sporcuları: Müzisyenler.” G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(1), 183-194.
- Yağışan, Nihan (2002). Keman Çalmada Etkin Bedensel Yapıların Hareket Analizi Ve Fizikselmotorik Özelliklerin Geliştirilmesinin Öğrencinin Çalma Performansına Yansıması. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yağışan, Nihan (2004). “Çalgı İcracılarında Kas-İskelet Problemleri ve Nedenleri.” Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (11), 561-574.
- Yılmaz Altunbay, Salime (2005). “Enstrüman Çalan Müzisyenlerde El Problemlerine Bağlı El Rehabilitasyonu Yaklaşımı.” Müzisyen Sağlığı Günleri, İstanbul : Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Yurdalan, S. Ufuk (1994). “Öğrenci ve Profesyonel Düzeyde Müzik İcra Edenlerde Postür Değerlendirmeleri.” Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, 7, 63-67.
- Zaza, Christine (1998). “Playing-related musculoskeletal disorders in musicians: a systematic review of incidence and prevalence. Canadian Medical Association Journal.” 158(8), 1019-1025.
- Zaza, Christine (1997). “Musicians' Playing-Related Musculoskeletal Disorders: An Examination Of Risk Factors.” American Journal of Industrial Medicine, 32(3), 292-300.

3.Elektronik Kaynaklar

- Angel, Amanda (02/06/2013). Top Five Comeback Stories in Classical Music. Erişim: WQXR. <https://www.wqxr.org/story/296560-top-five-comeback-stories-classical-music/> 06/05/2019
- Wigmore Hall. (2015). <https://wigmore-hall.org.uk/whats-on/cancelled-quartet-lab-201511231930/> 08/05/2019
- Todes, Ariane (05/02/2015). London Symphony Orchestra Violinist Lennox Mackenzie on Treating a Shoulder Injury. Erişim: the Strad. <https://www.thestrad.com/london-symphony-orchestra-violinist-lennox-mackenzie-on-treating-a-shoulder-injury/3592.article/> 09/04/2019
- Mnatzaganian, Sarah (11/02/2015). Violinist David Juritz on Overcoming a Painful Shoulder Injury. Erişim: the Strad.

<https://www.thestrad.com/violinist-david-juritz-on-overcoming-a-painful-shoulder-injury/6010.article/> 11/05/2019

- Motyer, Claire (09/02/2017). The Real Reason Musicians Are Dropping Out of Music Schools. Erişim: CBC Music. <https://www.cbcmusic.ca/posts/18039/musician-injuries-health-awareness-music-schools/> 16/04/2019
- Motyer, Claire (12/07/2017). Breaking the Silence: Katie Richardson. Erişim: C Natural Blog. <https://cnaturalblog.wordpress.com/2017/07/12/breaking-the-silence-katie-richardson/> 16/04/2019
- Music of Armenia (2019). <https://musicofarmenia.com/peteroundjian/> 10/06/2019
- Rutledge, Luke (03/06/2014). Orchestral Musicians Prone To Overload Injuries, Urged To Address 'Taboo' Problems Early. Erişim: ABC News. <https://www.abc.net.au/news/2014-05-20/orchestra-musicians-urged-to-speak-out-over-strain-injury-taboo/5461850/> 07/04/2019
- the Strad (21/02/2014). <https://www.thestrad.com/violinist-elizabeth-wallfisch-on-how-she-overcame-chronic-rsi/6019.article/> 07/04/2019
- the Strad (2015). <https://www.thestrad.com/violinist-patricia-kopatchinskaja-withdraws-from-concerts-due-to-injury/6273.article/> 09/04/2019
- the Strad (2016). <https://www.thestrad.com/violinist-kyung-wha-chung-postpones-2016-uk-tour-due-to-finger-injury/6190.article/> 09/04/2019
- the Strad (2017). <https://www.thestrad.com/news/pamela-frank-joins-usc-thornton-with-collaborator-physical-therapist-howard-nelson/7268.article/> 09/04/2019
- the Strad (2019). <https://www.thestrad.com/news/concertmaster-emeritus-retires-from-cincinnati-symphony-orchestra/8686.article/> 19/04/2019
- the Strad (2014). <https://www.thestrad.com/6054.article/> 08/04/2019
- Violinist (2009). <https://www.violinist.com/blog/FromtheTop/200911/10639/> 15/05/2019

EKLER

EK 1 Keman İcracıları ve Eğitmenleri İçin Yapılandırılmış Görüşme Soruları

EK 2 Fizyoterapistler için Yapılandırılmış Görüşme Soruları



EK 1 KEMAN İCRACILARI VE EĞİTMENLERİ İÇİN YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME SORULARI

- 1) 1.1. Keman çalışma öncesinde,
1.2. Keman çalışması sırasında,
1.3. Keman çalışması sonrasında
Uyguladığınız fiziksel egzersizler var mıdır, varsa nelerdir?
- 2) Kemanınızı çalışmaya başladığınızda özel olarak izlediğiniz bir çalışma sırası var mıdır? (Zorluk seviyesi olarak bir sıralama)
- 3) Vücut sağlığınız için uyguladığınız herhangi bir yöntem var mıdır? (Beslenme, tedavi, spor, egzersiz)
- 4) Konsere çıkmadan herhangi bir fiziksel ısınma egzersizi veya yöntemi uyguluyor musunuz?
- 5) Çalışma veya çalma süresince icra edilecek eserlerin fiziksel ısınma ve soğumaya göre sıralanması mümkün müdür? Eser-etüt-gam olarak örnek verebilir misiniz?
- 6) Günlük hayatta keman çalmadığınız zamanlarda kaslarınızın sağlığı için yapmaktan kaçındığınız, kısıtlandığınız durumlar oldu mu?
- 7) Enstrüman çalmaya bağlı herhangi bir sakatlanma yaşadınız mı? Sebebi nedir? Çalmaya tekrar nasıl dönüş yaptınız?
- 8) Orkestrada iseniz toplu olarak ısınma-soğuma periyoduyla ilgili herhangi bir uygulama yapılıyor mu? Yapılıyorsa yapılan uygulamalar nelerdir?
- 9) Ders veriyorsanız öğrencilerinize bu konuyla ilgili herhangi bir eğitim veriyor musunuz? Veriyorsanız neler öğretiyor/tavsiye ediyorsunuz?

EK 2 FİZYOTERAPİSTLER İÇİN YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME SORULARI

1. Keman çalan müzisyenler önerdiğiniz bir fiziksel çalışma önerisi var mıdır? Var ise nelerdir?
2. Keman çalan müzisyenlerin de sporcular ile aynı kefeye konulduğu göz önüne alınırsa sizin icracılar için önerdiğiniz ısınma-soğuma periyodu nasıl olmalıdır?
3. Herhangi bir sakatlanma olmaması için icracılara özel önerileriniz var mıdır? Var ise nelerdir?
4. Keman çalmadan önce, çalma sırasında ve sonrasında özellikle dikkat etmeleri gerekenler sizce nelerdir?
5. Sakatlanma yaşadıktan sonra icracılar nelere dikkat etmelidirler?
6. Keman çalan müzisyenlerin en çok karşılaştığı rahatsızlıklar nelerdir? Bunlar düzenli bir çalışma programıyla engellenebilir mi?
7. Enstrüman kullanmaktan başka özellikle yapmalarını önerdiğiniz diyet, egzersiz, spor vb. aktivite var mıdır?

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad : Tuğba Tuğçe TOPDEMİR

Doğum Tarihi ve Yeri : 11/09/1995- İstanbul

E-Posta : tttopdemir@gmail.com

Müzik eğitime 2011 yılında Küçükçekmece Belediyesi Cennet Kültür ve Sanat Merkezi'nde başladı. 2012 yılında Küçükçekmece CAKA'da Dr. Öğr. Üyesi Bahar Büyükgönenç ile keman derslerine başladı. 2013 yılında Kocaeli Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik Bölümü'nde Lisans eğitimini kazandı. CAKA'da Prof. Dr. Cihat Aşkın ile keman çalışmalarına devam etti. Kocaeli Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik Bölümü Orkestrası'nda üç yıl boyunca Başkemancı olarak yer aldı. 2017 yılındaki bitirme konseri ile lisans eğitimini tamamladıktan hemen sonra Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzikoloji Ana Sanat Dalı Performans Yüksek Lisans Programını okumaya başladı. Yüksek Lisans birinci yılında verdiği bir saatlik resitalin ardından tez aşamasına geçti. 2017 yılında İ.D.O.B. Başkemancısı Oleksandr Samoylenko ile başladığı keman derslerine halen devam etmektedir.