



**MESLEKİ MÜZİK EĞİTİMİ
KURUMLARINDAKİ PİYANO
EĞİTİMCİLERİNİN MÜZİSYEN
SAKATLIKLARINI ÖNLEMeye YÖNELİK
YAPTIKLARI ÇALIŞMALAR ÜZERİNE BİR
İNCELEME**

Reyna COŞKUN
Yüksek Lisans Tezi
Danışman: Doç. Özgün COŞKUNER
Eylül, 2024
Afyonkarahisar

T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MÜZİK ANASANAT DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

MESLEKİ MÜZİK EĞİTİMİ KURUMLARINDAKİ
PIYANO EĞİTİMCİLERİNİN MÜZİSYEN
SAKATLIKLARINI ÖNLEMeye YÖNELİK
YAPTIKLARI ÇALIŞMALAR ÜZERİNE
BİR İNCELEME

Hazırlayan
Reyna COŞKUN

Danışman
Doç. Özgün COŞKUNER

AFYONKARAHİSAR 2024

ETİK VE BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Mesleki Müzik Eğitimi Kurumlarındaki Piyano Eğitimcilerinin Müzisyen Sakatlıklarını Önlemeye Yönelik Yaptıkları Çalışmalar Üzerine Bir İnceleme**” adlı çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde bilimsel etik kurallara ve atıf gösterme ilkelerine riayet ettiğimi belirterek aksi bir durumun tespiti hâlinde sorumluluğun tamamen bana ait olduğunu kabul, beyan ve taahhüt ederim.

08/08/2024

İmza

Reyna COŞKUN

T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ENSTİTÜ ONAYI

Öğrencinin	Adı-Soyadı	Reyna COŞKUN
	Numarası	210651108
	Anabilim Dalı	Müzik Anasanat Dalı
	Programı	Müzik
	Program Düzeyi	☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora ☐ Sanatta Yeterlilik
Tezin Başlığı		Mesleki Müzik Eğitimi Kurumlarındaki Piyano Eğitimcilerinin Müzisyen Sakatlıklarını Önlemeye Yönelik Yaptıkları Çalışmalar Üzerine Bir İnceleme
Tez Savunma SınavTarihi		08.08.2024
Tez Savunma SınavSaati		14: 00

Yukarıda bilgileri verilen öğrenciye ait tez, Afyon Kocatepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca jüri üyeleri tarafından değerlendirilerek ☒ oy birliği-☐ oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Hacı İbrahim DELİCE
MÜDÜR

ÖZET

MESLEKİ MÜZİK EĞİTİMİ KURUMLARINDAKİ PİYANO EĞİTİMCİLERİNİN MÜZİSYEN SAKATLIKLARINI ÖNLEMeye YÖNELİK YAPTIKLARI ÇALIŞMALAR ÜZERİNE BİR İNCELEME

Reyna COŞKUN

AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MÜZİK ANASANAT DALI

Eylül, 2024

Danışman: Doç. Özgün COŞKUNER

Bu çalışma mesleki müzik eğitimi kurumlarındaki piyano derslerinde öğrencilerin yaşayabilecekleri fiziksel sorunların neler olduğu ve ders içerisinde bu sorunları önlemeye yönelik yapılabilecek çalışmaların eğitimci görüşleri ile incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışma, nitel araştırma yöntemi içeren görüşme tekniği ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, yarı yapılandırılmış görüşme formları kullanılarak eğitimci görüşlerine başvurulmuştur. Elde edilen veriler betimsel analiz yöntemi ile tablo halinde sunulmuştur. Çalışma sonuçlarına göre, piyano derslerinde öğrencilerin yaşayabilecekleri fiziksel sorunların neden kaynaklandığı incelenmiş ve bu sorunları önlemeye yönelik yapılabilecek çalışmaların değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu doğrultuda birtakım önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Piyano, piyano tekniği, müzisyen sakatlıkları.

ABSTRACT

PIANO EDUCATORS IN VOCATIONAL MUSIC EDUCATION INSTITUTIONS WHAT THEY DO TO PREVENT MUSICIAN INJURIES A REVIEW OF STUDIES

Reyna COŞKUN

**AFYON KOCATEPE UNIVERSITY
SOCIAL SCIENCES INSTITUTE
MUSIC DEPARTMENT OF ART**

September, 2024

Advisor: Assoc. Özgün COŞKUNER

This study aims to examine the physical problems that students may experience in piano lessons in vocational music education institutions and the studies that can be done to prevent these problems in the lesson with the opinions of educators. This study was carried out with the interview technique, which includes qualitative research method. In the study, educators' opinions were sought by using semi-structured interview forms. The data obtained were presented in tables with descriptive analysis method. According to the results of the study, the reasons for the physical problems that students may experience in piano lessons were examined and the studies that can be done to prevent these problems were evaluated. Some suggestions were made in this direction.

Keywords: Piano, piano technique, musician injuries.

ÖN SÖZ

Bu araştırma; mesleki müzik eğitimi kurumlarındaki piyano derslerinde öğrencilerin yaşayabilecekleri fiziksel problemleri önlemeye yönelik çalışmaların neler olabileceğini tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Araştırma konunun seçilmesinde, oluşturulmasında ve araştırmamın her aşamasında beni destekleyen, yol gösteren değerli danışman hocam Doç. Özgün Coşkuner'e, eğitimim boyunca bana katkıları olan değerli hocalarıma, desteklerini esirgemeyen aileme ve arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Reyna Coşkun
2024, Afyonkarahisar



İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ETİK VE BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI	ii
ENSTİTÜ ONAYI	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖN SÖZ	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLOLAR LİSTESİ	ix
TANIMLAR.....	x
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN İÇERİĞİ

1. ANATOMİ.....	3
2. KASLAR VE EKLEMLER	3
2.1. OMUZ EKLEMİ	5
2.2. DİRSEK EKLEMİ VE ÖN KOL	5
2.3. EL VE EL BİLEĞİ EKLEMİ.....	5
3. PİYANO EĞİTİMİ VE İCRACILIĞI.....	6
4. MÜZİSYEN SAKATLIKLARI.....	7
4.1. AŞIRI KULLANIM (OVERUSE) SENDROMU	7
4.2. TENDON İLTİHABI (TENDINITIS)	9
4.3. YAZICI MÜZİSYEN KRAMPI (FOKAL DİSTONİ)	10
4.4. EL BİLEĞİNDE SİNİR SIKIŞMASI (KARPAL TÜNEL SENDROMU)	10
4.5. OMUZ KAPANI (TORASİK OUTLET) SENDROMU	11
4.6. DİRSEKTE SİNİR SIKIŞMASI (KUBİTAL TÜNEL SENDROMU).....	11
4.7. TETİK PARMAK (TRİGGER FİNGER) SENDROMU.....	12
4.8. PİYANİSTLERİN YAŞADIĞI SAKATLIKLAR	12
4.8.1. Sinir Sıkışmaları (Tuzak Nöropati)	12
4.8.2. Yanlış Kullanım (Misuse) Sendromu	13
4.8.3. Bursa Keseciği (Bursit) İltihabı	13

İKİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ YAYINLAR

1. MÜZİSYEN SAKATLIKLARI İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR.....	14
1.1. TEZLER	14
1.2. MAKALELER	15
1.3. KİTAPLAR	16

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE AMACI	17
2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	17
3. ARAŞTIRMANIN KAPSAM VE SINIRLILIKLARI	17

4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	18
4.1. VERİ TOPLAMA TEKNİKLERİ	18
4.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ	18
4.3. VERİ ANALİZLERİ	19
5. ARAŞTIRMANIN BULGULARI	19
5.1. EĞİTİMCİ VERİLERİNE AİT BULGULAR VE YORUMLAR.....	19
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	24
KAYNAKÇA.....	26
EKLER	29



TABLÖLAR LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 1. Birinci Soruya Verilen Yanıtların Dağılımı	19
Tablo 2. İkinci Soruya Verilen Yanıtların Dağılımı	20
Tablo 3. Üçüncü Soruya Verilen Yanıtların Dağılımı	21
Tablo 4. Dördüncü Soruya Verilen Yanıtların Dağılımı	21
Tablo 5. Beşinci Soruya Verilen Yanıtların Dağılımı	22
Tablo 6. Altıncı Soruya Verilen Yanıtların Dağılımı	23



TANIMLAR

Biceps Kası: Kolun ön kısmında yer alan kas.

Ekstremité: Uzun şekil gösteren organ veya kemiğin uç kısmı.

İğcik: İplik şeklinde ince oluşum, lif.

Koordinasyon: Uyumlu bir biçimde birlikte çalışmayı temel alan ve bir amaca ulaşmak amacıyla gerçekleştirilen etkinlikler.

Kürek Kemiği (Scapula): Üçgen şeklinde, sivri bölümü aşağıya bakan yapısı düz kemik.

Sendrom: Belli belirtilerin oluşturduğu klinik gösteri.

Triceps Kası: Kolun arkasında olan kas.

Üstkol Kemiği (Hemurus): Omuzdan dirseğe kadar uzanan kemik.



GİRİŞ

Müzik eğitimi hem uygulamalı hem de teorik odaklı bir eğitimidir. Çalgı eğitimi ise müzik eğitiminin uygulamaya yönelik bölümünü oluşturmaktadır. Çalgı eğitimi, bireye teknik bilgi ve becerilerin kazandırıldığı bir süreçtir. Öğretmenin öğrenciye verdiği teknik bilgiler, öğrencinin yeteneği ve günlük çalışma disiplini ile bir bütünü oluşturmaktadır. Bir çalgı çalmak, bireyin dikkat ve motor becerilerini de geliştirmektedir. Kişiye özgüven, sorumluluk bilinci, kişisel gelişim kazandırma anlamında da olumlu katkıları bulunmaktadır. Ayrıca çalgı eğitimi, müzik yoluyla bir ifade biçimidir.

Çalgı çalmak emek isteyen bir süreçtir. Bu süreçte başarıya ulaşılması için öğrenmeye istekli ve yetenekli bir öğrenci ve iyi düzenlenmiş bir öğretim programı sağlanması önemlidir. Bunun yanı sıra çalgı becerisinin gelişimi açısından bireyin çalgısını disiplinli bir şekilde çalışması gerekmektedir. Çalgı eğitimi, mesleki müzik eğitimi kurumlarında bir ders olarak verilmektedir. Kurumların amaçları doğrultusunda programda ve kapsamlarda farklılıklar görülebilmektedir. Müzik öğretmenliği eğitim fakültelerinde, güzel sanatlar liselerinde, müzik eğitimi anabilim dallarında, müzik ve sahne sanatları fakültelerinde, konservatuvarlarda çalgı eğitimi zorunlu ve uygulamalı olarak verilmektedir (Konakcı, 2010: 38-41).

Çalgı eğitimi konusunda metot ve öğretim materyalleri üzerine dünyada çok çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Özellikle batı çalgıları üzerine birkaç yüzyıl öncesinde başlayan, çeşitli metotlar yazılmış ve yöntemler geliştirilmiştir. Genel öğretim yöntemlerinin müzik alanına ve çalgı öğretimine göre düzenlenmesi sonucunda daha etkili çalgı öğretimi yapılmaktadır. Bunun yanında sadece müzik eğitimi ve çalgı eğitimi için geliştirilmiş, dünyanın birçok yerinde hala uygulanan ve geçerliliğini koruyan öğretim yöntemleri mevcuttur. Bunlar içerisinde en bilinenleri Suzuki, Orff, Kodaly, Carabo-Cone ve Dalcroze yöntemleridir (Kınık, 2010: 26).

Müzisyenlerin meslek hayatını tehdit eden veya sonlandıran birçok rahatsızlık bulunmaktadır. Meslek hastalıkları sebebiyle, kariyerlerini olumsuz etkileyebilecek düzeyde risk altında olmaktadır. Zamanında tanı konması ve doğru tedavi yöntemleri uygulanması sorunların çözülmesinde önemlidir. Müzisyen sakatlıklarında en sık karşılaşılan rahatsızlıklar genellikle tendon sorunları, kramplar, kas zorlanmaları, yüz, boyun, sırt, kollar ve ellerde sinir sıkışmaları olarak görülmektedir. Pişano eğitiminde

de yanlış vücut duruşları ve yanlış teknikle uzun süreli ara verilmeden yapılan çalışmalardan sonra çeşitli rahatsızlık ve sorunlar meydana gelebilmektedir. Bu doğrultuda piyano icracılığında doğru teknik kullanımı önemli olmaktadır. Elbette doğru teknik becerilerinin kazanılma aşamasında olası kasılmalar meydana gelebilmektedir. Bu bağlamda kas işbirliğinin doğru yapılması oldukça önemlidir.

Kasların, her kasılmadan sonra eski durumuna dönmesi gerekmektedir. Eğer bunu gerçekleştiremez ise başka bir sinir uyarıcısı tarafından daha çok kasılmaya sebep olmaktadır. Kasılmanın şiddeti oranında bir yorgunluk hissedilmesi sebebiyle kas sinir sisteminden yardım istemektedir. Bu durum devam ettiği sürece kasılmalar yorgunluğa sebep olmakta, yorgunlukta rahatsızlık ve sakatlanmalara yol açabilmektedir (Baştuğ, Şen: 2002:28-29).

Bu çalışmada piyano dersinde öğrencilerin yaşayabilecekleri sorunların neler olduğu, ders öncesi ve sonrası sorunları önlemeye ve çözülebilmesine yönelik çalışmaların eğitimci görüşleri ile birlikte araştırılması amaçlanmaktadır. Öğrencilerin doğru teknik kullanımına, önem vermemesi durumunda fiziksel sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Oluşabilecek rahatsızlıklara karşı bilinçli olunması, eğitimci ile birlikte bu sorunları önlemeye yönelik çalışmalar yapılması önem taşımaktadır. Klavye üzerinde egzersiz yapmak öğrencilerin çalışılacak eserlerin öncesinde parmaklarının ısınmasını ve hâkimiyetinin artmasını sağlayacaktır. Piyano eğitiminde öğrencilerin çalışma öncesinde de piyanosuz ısınma hareketleri yapmaları önemlidir.

Bu araştırma nitel araştırma yöntemine dayanan betimsel bir çalışmadır. Ulaşılabilen mesleki müzik eğitimi kurumlarında gönüllü olarak çalışmayı kabul eden eğitimciler ile sınırlıdır. Bu kapsamda bu bölümde anatomi, kaslar ve eklemler, piyano eğitimi, müzisyen sakatlıkları konularına, literatürden yararlanılarak önemi ve kuramsal yapısı ortaya konulmuştur. İkinci bölümde araştırmanın konusunu oluşturan kavramlarla ilgili literatürde yer alan çalışmalara yer verilmiştir. Çalışmanın son bölümünde ise piyano eğitiminde yaşanabilecek fiziksel sorunlara yönelik araştırma sonuçlarına yer verilerek elde edilen veriler ile birlikte bulgular tartışılmış ve konuyla ilgili olarak öneriler geliştirilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN İÇERİĞİ

1. ANATOMİ

Anatomi insan vücudunun genel şekil ve yapısını inceleyen bir bilim dalıdır. Anatomi, yalnız başına kullanıldığı zaman insan anatomisi anlamına gelmektedir. Anatomi terimi Latince kökenli olup kesip, parçalara ayırmak kelimelerinden oluşmuştur. Anatomi hekimlik dalları ile birlikte çeşitli alt dallara ayrılmıştır. Bunlardan birisi genel anatomidir.

Genel anatomi de sistemin biçim ve yapıları ile birlikte dokular incelenmektedir. Bundan yola çıkarak anatomi ve fizyoloji bir arada uygulanmıştır. Tasviri anatomi ise organların durum, şekil, ağırlık ve yön gibi özelliklerinin ele alındığı bir analitik incelemedir. İskelet ve kemiklerin incelendiği bir dal olduğu bilinmektedir (Sevil, 2008:18). Anatomik yapıda bireysel farklılıkları etkileyen üç faktör olarak; cinsiyet farklılıkları, ırk farklılıkları ve yaş farklılıklarından söz edebiliriz. Bunlardan en önemlisi ise ırk farklılıklarıdır. Deri renginden, boy orantı, kemik yapılarına kadar daha birçok konuda kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bu da sayısız sınırdaki hareket oluşumu sağlamaktadır. Böylelikle her piyanist çalarken kendi tuşesini, rengini ortaya koymaktadır (Şen, 2002: 28).

2. KASLAR VE EKLEMLER

İskelet sistemi; vücudun temel şeklini oluşturan, hareketi sağlayan, organları dış etkenlerden koruyan bir yapıdır. Kemiklerden, kaslardan, eklemlerden ve bağlardan oluşmaktadır. Vücuda duruş sağlama, hareket, kas kasılmalarına, çevresel etkenlere uyum sağlama ve günlük yüklenmelere karşı koymayı sağlayan mekanik bir sistemdir. İskelet sisteminde kafatası, omurga, omuz kemeri, üstkol, önkol, bilek, ve el üst ekstremitayı (üst bedeni) oluşturmaktadır. Pelvis(leğen kemiği) ve bacaklar ise alt ekstremitayı oluşturan yapılardır (Tezer, 2013: 12).

Kaslar, vücudumuzdaki önemli işleri gerçekleştiren, hareketleri oluşturan dokulardan meydana gelmektedir. Vücudumuzun %50'si kas yapısından, %80'i ise iskelet kasından oluşmaktadır. Kaslar vücudumuzdaki hareket sistemini, iskeletimizin dağılmadan durmasını, kalbimizin çalışmasını, ayakta dik durabilmeyi, iç

organlarımızın doğru çalışması, yüz mimik hareketlerinin oluşması gibi pek çok durumu sağlamaktadır.

Hareket, bir kas grubunun çalışırken kısa süreli bir kasılmasıyla birlikte onu takip eden diğer kas grubunun gevşemesi ile meydana gelmektedir. Bükücü kaslar çalışırken gerici kasların gevşemesi gibi örneklendirilebilir. Kasın bir kez kasılıp gevşemesi olayına sarsı denmektedir. Latent dönem, kasılma dönemi ve gevşeme dönemi ile oluşmaktadır. Uyarının kasa uygulanması, kasın kasılmasından bu yana geçen zamana latent dönemi denmektedir. Latent döneminden sonra kasılma dönemi ardından gevşeme evresi gerçekleşmektedir. Kasılma dönemi, kasın kısılması ve kuvvet geliştirdiği dönemdir. Gevşeme evresi ise rahatlamanın gerçekleştiği evrede meydana gelmektedir (Özcan, 2019: 8-13). Kuvvetli ve zayıf kasların birbiri ile iş birliği içinde çalışmaları gerekmektedir. Kasın kasılma olayı sinir sisteminden gelen emirlerle istemli ya da istemsiz bir şekilde gerçekleşmektedir. Kaslar kasıldığı zaman kısalmakta ve kalınlaşmaktadır.

Bir kas her kasılmadan sonra yeniden harekete geçebilmek için eski formuna dönmek zorundadır. Eğer bunu gerçekleştiremez ise başka bir sinir uyarıcısı tarafından uyarılarak daha fazla kasılmaya sebep olmaktadır. Bu da kasılmanın şiddeti oranında bir yorgunluk olması sonucunda kas sinir sisteminden yardım istemektedir. Yardım geldiği zaman ise kas ilk durumuna geri dönerek yeniden çalışmaktadır. Bu durum tekrarlandıkça kasılmalar yorgunluklara sebep olmaktadır. Yorgunluklar ise birikerek rahatsızlık ve sakatlanmalara yol açmaktadır. Kas ve sinir sisteminde kas derininde mikroskopik kas iğcikleri bulunmaktadır. Bu kas iğcikleri kasların duyarlı ayarlayıcısı olarak çalışmaktadır. Bazı kötü duruş bozukluklarının da kas iğciklerinin ölümüne sebep olduğu bilinmektedir(Şen, 2002: 30-31). Bundan dolayı kasılma sonrasında eski forma dönmemesi durumunda kaslar rahatlatıldıktan sonra harekete devam edilebilir.

Eklemler, kemikleri birbirine bağlamaktadır. Böylece iskeletin bütünlüğünü ve hareketliliğini sağlarlar. Harekette bağ dokusu sayesinde enerji tasarrufu sağlamaları eklemlerin önemli özelliklerinden bir tanesidir (Vural, 1994: 27-30). Çalgı çalmada, yer değiştirme, bükme, germe, uzaklaşma, yaklaştırma gibi hareketleri üst uzuv eklemleri sağlamaktadır. Bundan yola çıkarak çalgı çalarken ellerimizin olanaklarından faydalandığımız için aşağıda üst uzuv eklemlere yer verilmiştir.

2.1. OMUZ EKLEMİ

Omuz eklemi, oynar eklemlerin küre eklem yapısı grubuna girmektedir. Bu eklemden bütün eklem hareketleri mümkün olmaktadır. Hemurusun küre şeklindeki başı ile scapulanın eklem çıkıntısına giren bu eklem bu şekilde meydana gelmektedir (Vural, 1994: 35).

Piyano çalmada, bir tuştan bir tuşa giderken yaylanmasını, zıplama ve yer değiştirme hareketlerini omuz eklemi sağlamaktadır. Yine piyanoda kolun tuşlara yukarıdan aşağıya inmesinde, yana doğru açılıp kapanmasında omuz ekleminden ve kürek kemiğinden faydalanırız. Omuz özgürlüğünü gerçekleştiren bu eklemler sayesinde rahatsız edici sert ve katı(vurma) gibi tının ortaya çıkmasını önlemiş oluruz. Bu dolgun, yumuşak ses tınısı elde edilirken üst kolun ön ve arka bölümünde bulunan biceps ve triceps kası da devreye girmektedir (Tezer, 2013: 47).

2.2. DİRSEK EKLEMİ VE ÖN KOL

Dirsek eklemi, omuz ile el bileği arasında olan menteşe tipli karmaşık bir yapıya sahiptir. Günlük yaşam aktivitelerinde de önemli bir yere sahip olan dirsek eklemi, güç gerektiren işlerde kuvvet oluşturur, elin boşluktaki pozisyonunu sağlar. Bu eklem, ön kolun dışa ve içe rotasyonunu gerçekleştirmektedir(Kabukçu, 2023: 9). Piyano çalmada dirsek eklemi, ön kolun kasılmaya yol açan dışa doğru hareketinin yapılmasını önlemek için ön kolu öne doğru itmektir. Ön kola açma duygusu yaşatılarak dirsek rahatlatılmaktadır. Çalmada dirsek rahatlığı ve boşluk hissi önemli bir yer taşımaktadır. Ön kolun öne doğru açılması ile birlikte kasılma engellenmektedir. Bu hareket Alfred Cortot'un çekmece hareketi olarak adlandırılmıştır. Çekmece hareketi ile birlikte parmak ve kol tekniklerinde kolaylaşma ve hızlandırma gibi etkiler görülmektedir (Şen, 2002: 74-75).

2.3. EL VE EL BİLEĞİ EKLEMİ

El; dokunma, kavrama, ifade etme gibi hareketlerin yapılması açısından önemli bir organdır. Elin en önemli işlevleri ise kavrama ve tutmadır. Ön kol ile parmaklar arasındaki bağlantıyı sağlayan el bileği, midkarpal ve radyokarpal olmak üzere iki eklemden oluşmaktadır. Radyokarpal eklem sayesinde bükme, germe, uzaklaşma, yaklaştırma, dairesel gibi birçok hareket gerçekleşmektedir(Kabukçu, 2023: 9-10).

Piyano çalışırken bileği sıkmadan rahat kullanmak ve gereksiz hareketlerden kaçınmak, tını yumuşaklığını ve çalışma hızı gerçekleştirmektedir. Eğer kolun bütün

kuvvetini zayıf parmaklara verirsek sakatlanma da kaçınılmaz bir hale gelecektir(Tezer, 2013: 48-57). Esnek bir bilek, tuşa doğru basma tekniği ile dinamiklerin doğru çalınmasında etkili bir yöntem olabilmektedir.

3. PİYANO EĞİTİMİ VE İCRACILIĞI

Müzik tarihinde klasik dönemden itibaren önemli bir yere sahip olan piyano, tuşlarda sesin hazır bulunması sebebiyle küçük yaşlarda çok tercih edilen bir çalgı olmuştur. Piyano çalarken beynimizin sağını ve solunu aynı anda kullanırız. Bu da beyin fonksiyonlarını aktif olarak çalıştırmaktadır. Piyano çalmanın el-göz koordinasyonu, motor becerileri kazanma, hafızayı güçlendirme, müzik kulağı ve ritim duygusunu geliştirmek gibi pek çok faydası bulunmaktadır.

Piyano, müzik eğitiminde zorunlu ve temel enstrüman olarak yer almaktadır. Müzik eğitiminin vazgeçilmez bir parçasıdır. Piyanonun bu kadar tercih edilmesinin nedeni olarak tek başına solo ve eşlik yapabilmesi örnek olarak gösterilebilir(Demirova,2008, akt. Çağla, 2021:20-21).

Piyano: Klavyesinden mekanizmasına, tellerinden pedallarına kadar binlerce parçadan oluşmuş bir bütünün sağladığı zengin ses olanaklarıyla üstün niteliklerini insanlığa sunan evrensel bir çalgıdır. Klavyeli çalgılar ailesindeki klavsen, org ve çeleta gibi öteki çalgıların yanı sıra, son iki yüz yıldan beri bütün dünyada yaygınlık kazanmış gözde bir çalgı konumundadır. Piyano ses genişliği bakımından, bir orkestra gövdesinin armonik olanaklarına eş değerdir(Say, 2001: 194).

Piyano eğitimi, sabırlı ve ayrıntılı çalışma isteyen uzun soluklu bir eğitim sürecinden oluşmaktadır. Gerekli ilerlemenin sağlanabilmesi için öğretmenin tutumu oldukça önemlidir. Bunun yanı sıra öğrencinin de bireysel çalışmaları önem taşımaktadır. Öğretmen tarafından bulunulan önerilerin dikkate alınmaması veya öğrencinin bu bilgileri yeterince pekiştirmemesi piyano icracılığında iyi bir yere gelinmesinde olanaksız hale gelebilir. Bu sebeple daha eğitimin başında öğrenciye doğru çalışma yöntemleri öğretilerek, bireysel çalışma alışkanlığı kazandırılmalıdır(Ercan, 2003:212-214). Piyano eğitimi, profesyonel ya da hobi olarak da verilen bir eğitim sürecidir. Hobi olarak verilen piyano eğitimi daha çok kişinin de istek ve zevklerine uygun olarak tasarlanmış bir eğitimidir. Bu eğitim daha çok özel müzik kursları, halk eğitim merkezleri veya gençlik merkezlerinde verilmektedir. Profesyonel piyano eğitimi ise ileri seviyede üst düzey teknik, teori ve uygulamayı kapsayan bir

eğitim sürecinden oluşmaktadır. Bu eğitim, konservatuvarlarda, müzik öğretmenliği eğitim fakültelerinde, müzik ve sahne sanatları fakültelerinde, müzik eğitimi anabilim dallarında ve güzel sanatlar liselerinde verilmektedir.

Piyano icracılığında, düzenli ve sabırlı çalışmanın yanı sıra doğru çalışma yöntemleri uygulanmalıdır. Doğru çalışma ise eğitimci kontrolünde olmalıdır. Piyanistler çalarken hızlı ve tekrarlı hareketleri yaparken kas dayanıklılığına ve kuvvetine ihtiyaç duymaktadır. Bu doğrultuda kasların doğru kullanımı oldukça önemlidir. Bunun yanı sıra vücut oldukça doğal, esnek ve rahat olmalıdır. Bu rahatlığı sağlamak için ise çalışma öncesinde klavye üzerinde ısınma hareketleri yapılabilir. Çalışma sonrasında da kaslar gevşetilerek rahatlanması sağlanabilir. Bilek esnekliği ise piyano performansında oldukça önemli bir yere sahiptir. Doğru bilek pozisyonu ile birlikte bilekler daha rahat ve esnek olmaktadır. Esnek bilekler ile parmaklar daha akıcı ve hızlı hareket edebilmekte ve uzun süreli çalışmalarda gerginlik ve rahatsızlıklar azalmaktadır. Yanlış teknik ile çalışmalarda müzisyenler belli sorunlarla karşılaşabilirler. Bundan yola çıkarak aşağıdaki başlıklarda müzisyenlerin meslek hayatları boyunca yaşayabileceği sakatlıklara yer verilmiştir.

4. MÜZİSYEN SAKATLIKLARI

Müzisyenlerde, çalgı çalmanın fiziksel boyutu ele alındığında pek çok rahatsızlık ve sorunlarla karşı karşıya kaldıkları gözlemlenmektedir. Bu rahatsızlıkların ilerlemesi söz konusu olduğunda gerekli önemlerin alınmaması ile birlikte mesleki kariyerlerinin son bulmasına bile sebebiyet verebilmektedir. Müzisyenlerde görülen sakatlanmaların en yaygın nedenlerinde ise; yanlış duruş (postür) ve yanlış teknik ile çalışma, tekrarlı ve uzun süre ara vermeden yapılan çalışmalar, aşırı kullanım, teknik zorluklar ve bu zorlukların öncesinde ısınmadan çalma gibi unsurlar olduğu görülmektedir. Müzisyen sakatlıklarında genellikle karşılaşılan sorunlar, aşırı kullanım (overuse) sendromu, tendon(tendinit) iltihabı, yazıcı müzisyen krampı (fokal distoni),tetik parmak (trigger finger) sendromu, el bileğinde sinir sıkışması (karpal tünel sendromu) ve dirsekte sinir sıkışması (kubital tünel sendromu) olarak karşımıza çıkmaktadır.

4.1. AŞIRI KULLANIM (OVERUSE) SENDROMU

Müzisyenlerde aşırı kullanım sendromu yorgunluk, tükenme noktasına varan aşırı eğitim, asidin vücutta birikmesi gibi fizyolojik sonuçlar doğurabilmektedir. İlgili

bölgelerde hassasiyet, ağrı, gerginlik, yorgunluk, kas fonksiyonlarının azalması ve bozulması ile kendini göstermektedir. Bu durumdan etkilenen birey için acı verici bir süreç olup kişiyi fiziki olarak da sınırlamaktadır(Bejani, 1996: 407). Aşırı kullanım sendromu genellikle yoğun uygulama, yanlış duruş ve yanlış teknik, önceden var olan bir travma, aşırı kuvvet, aşırı kullanım, stres ve yetersiz dinlenme ile oluşabilmektedir. Aşırı kullanım sorunlarının %50si eller ve bileklerde görülmektedir(Fry, 1987:35). Yapılan araştırmalar, öğrenci veya profesyonel tüm müzisyenlerin hayatlarında ortalama 1 ila 4 kez aşırı kullanım rahatsızlığına yakalandıklarını göstermektedir(Çağlar, 1994, akt. Yağışan, 2004: 564).

“Literatürde bu sendromla ilgili ilk sınıflamayı yapan Fry’a (1986:728–731) göre belirtilerin derecelendirilmesi şu şekildedir:

1. Enstrüman çalınan tarafta ağrı,
2. Her iki tarafta ağrı, fazla ise zorlanma, bazen koordinasyon veya kuvvet zayıflığı, performansı korumada güçlük,
3. Enstrüman kullanmıyorken de ısrarlı ağrı, koordinasyon veya kuvvet kaybı, üst ekstremitte yapılarında ısrarlı gerginlik,
4. Dinlenmede, gece veya her iki durumda da ağrı, elin birçok kullanımında (yazı yazma, araba kullanma, ev işleri yapma vb.) ağrı
5. Sürekli ağrı nedeniyle kullanma kapasitesinde tam kayıp, fizik görünümdebelirgin bozukluk”

Müzisyenlerde aşırı kullanım rahatsızlığına yakalanmalarında üç faktör söz konusu olabilir. Bu faktörler, genetik yapı, müzisyen tekniği ve çalma yoğunluğundaki artış olarak gösterilebilmektedir (Akı, 1995: 41-42). Bu sorunlar tüm seviyelerde ve tüm yaş gruplarında ortak olmakta olup piyano çalmaya yönelik fiziksel gereksinmelere uymak, bu tür sorunları azaltarak, performansı arttırmaktadır. Bundan dolayı doğru pozisyonun önemi, kas gerilimi, hareketin etkililiği ve performans için müzisyenlerin bu konu hakkında bilinçli olmaları önem arz etmektedir (Fredericson, 2002: 38).Piyanist bestecilerin kendi kabiliyetleri doğrultusunda eserler yazdıkları bilinmektedir. Bu da başka icracılar için ciddi bir zorluk derecesinde olabilir. Bu yüzden de icracıyı parmak egzersizlerinde ve eseri çalarken aşırı kullanıma itebilmektedir. Piyano eğitimcisi, öğrencisini aşırı kullanımdan koruyacak bir şekilde programla çalıştırması ve nelere dikkat etmesi konusunda doğru bir şekilde yönlendirmesi oldukça önemlidir (Bird, 2013:476).

Bundan yola çıkarak aşırı kullanım sendromundan kaçınmak için müzisyenlerin uygulayabilecekleri birtakım yöntemler ile bu probleme yakalanma riskleri azaltılabilir. Bunlara örnek olarak kişi uzun süre devam eden tekrarlayıcı aktivitelerden ve durağan

vücut duruşlarından kaçınılmalıdır. Kişinin seviyesine özel parçalar kullanarak, zorlu aktivitelerin öncesinde kas gruplarını ısıtarak ve germe hareketleri yaparak çalışmalara başlanması sağlanmalıdır. Piyano eğitiminin başlangıcından itibaren öğrenciye doğru duruş, oturuş ve tekniğin kazandırılması ile birlikte bu rahatsızlıkların önüne geçilebilmektedir.

4.2. TENDON İLTİHABI (TENDINITIS)

Tendon iltihabı kasların tendonlarında oluşan bir iltihap olarak meydana gelmektedir. El ve el bileğinde sık görülen tendon iltihabının öyküsü çok eski olmakla birlikte halen elde edilen sonuçlar istenilen seviyeye ulaşmamıştır. 1976- 1800 yıllar arasında çalışmalar yapılmıştır(Nuzumlali ve Tuzuner, 2006: 114). Kasın yüksek gerilim altında çalışmasından dolayı tendonda oluşan yırtılma ve zedelenme olarak ortaya çıkmaktadır. En önemli etken sık tekrarlayan hareketlerdir. Hareketin tekrarlılığı ile birlikte basınç meydana gelmektedir. Basıncın sonucunda ağrı ve şişlik olabilmektedir. Çalgı icracıları bu durumu sıklıkla yaşamaktadırlar. Daha çok ise yaylı çalgı çalanlarda özellikle de kemancılarda bu probleme çok sık rastlanmaktadır. Bunun nedeni ise enstrümanın duruş tutuş açısından anatomik yapıya biraz daha ters bir çalma tekniği olması olarak gösterilebilir. Kemancılar en fazla sağ-sol el bileklerinde, sağ dirsek ve sol omuzda bu problem ile karşılaşmaktadırlar. Dikkat edilmediği ve önlem alınmadığı sürece enstrüman çalmak olanaksız hale gelebilmektedir. Tedavi olarak istirahat edilmeli, çok ciddi ise de ameliyat olunmalıdır. Tendon iltihabı önemslenmelidir. Ağrılar hissedildiği anda hemen hekime başvurulmalıdır. İlaç tedavisi dışında önerilen tedaviler:

“Buz tatbiki; özellikle çalışmadan sonra ağrıyan bölgeye buz tatbik edilmesi tendinitis oluşumunu/iltihaplanmayı önleyebilir veya tedavisinde etkilidir.

Masaj; fizyoterapistler tarafından yapılacak friksiyon masajı da tendinitis için etkili bir yöntemdir.

Dinlenme; hareketsizlik ve bandaj kullanımı; bilekte ve dirsekteki tendinitis tedavisi için en etkili yol buradaki gerilmeyi azaltmak için dinlendirme, hareketsizlik ve bandaj kullanımıdır (Williams and Williams, 2001,akt. Yağışan, 2004: 565). ”

4.3. YAZICI MÜZİSYEN KRAMPI (FOKAL DİSTONİ)

Distoni terimi ilk defa Alman Nörolog Oppenheim tarafından erken başlangıçlı jeneralize distonisi olan bir çocukta ‘distonia musculorum deformans’ olarak tanımlanmıştır. Distoni hiperkinetik hareket bozuklukları başlığı altında incelenir ve kasılmanın görece uzun süreli, kuvvetli ve devamlı aynı kas grubunda olması ile diğer hareket bozukluklarından ayrılabilir (Hacıyeva, 2019: 3). Yazıcı krampında ise tek bir bölge etkilenmektedir. Yazıcı müzisyen krampı, dönme tipi tekrarlı hareketlerden veya anormal postürün sebep olduğu istemsiz devamlı kas kasılmalarından meydana gelen bir sorundur ve ağrı görülmemektedir. Bu durumu, müzisyenler, kramp olarak isimlendirmektedir (Özal ve Köksal, 1994, akt. Yağışan, 2004: 565).

Kişi en çok çalma sırasında kondisyonunun bozulduğundan ve özellikle hızlı zor pasajlarda istemsiz parmak bükme, açılmaları olduğundan şikâyet etmektedir. Belirtileri çok yavaş başlayıp yıllar içinde gelişmektedir. Örneğin nefesli çalgı çalanlarda yüz kaslarında olup, dudak kapanışının bozulmasına kadar gidebilmektedir (Çağlar, 1994, akt. Yağışan, 2004:565-566).

Nörolojik bir bozukluk olan yazıcı müzisyen krampı, tekrarlanan ve çok hızlı pratiklerin haddinden fazla yapılması sonucu oluşabilmektedir. Profesyonel bir piyanistin yakalanması sonucu kariyerini sona erdirecek kadar ciddi bir rahatsızlıktır. Genel olarak piyanistlerde sağ el, kemancı ve gitarcılarda ise sol el etkilenmektedir. Müzikal performansı en çok etkileyen hareket bozukluğu olan bu rahatsızlık başlangıçta genelde uyuşma, karıncalanma veya kramp olarak ortaya çıkmaktadır. Yazıcı müzisyen krampı, erken belirtilerinde ise hızlı ve fiziki anlamda zorlu parçalar çalarken hissedilen kas yorgunluğu, istemsiz kasılmalar ve ağrı olarak görülmektedir (Jankovic ve Ashoori, 2008: 1957).

4.4. EL BİLEĞİNDE SİNİR SIKIŞMASI (KARPAL TÜNEL SENDROMU)

“KTS ilk defa 1854 yılında distal radius fraktürlü bir olguda Sir James Paget tarafından tanımlanmıştır. KTS’ ye ilişkin olarak 1950 yılında başlamak üzere birçok yayını olan Phalen 1966 yılında ameliyat ettiği 654 KTS’li el bileğini değerlendirmiş ve literatüre en geniş hasta serilerinden birisini kazandırmıştır” (Galloway, 1997, akt.Aydemir, 2012: 19).

Bu rahatsızlık koldan ele doğru ulaşan bilekte ortaya çıkmaktadır. Belirtilerinde el bileğinden omuza kadar hissedilen daha çok geceleri uyandıran ağrı ve sıkışma,

parmaklarda karıncalanma ve halsizlik meydana gelmektedir (Şener, 1925: 25). Müzisyenlerin bu rahatsızlığa yakalanmalarının önemli nedenleri tekrarlayıcı hareketler ve bir diğeri ise çalgı çalma esnasında kötü olan duruştur.

Diğer önemli etken ise el kol kaslarının yanlış ve aşırı kullanımı olmaktadır. Çalışmaların birden arttırılması durumlarında, öğretmen ve enstrüman değişikliğinde ve ara vermeden yapılan uzun süreli çalışmalarda da ortaya çıkmaktadır (Yağışan, 2004: 565).

Yapılan çalışmalarda senfoni orkestrası sanatçıların %75'inde kas iskelet zedelenmesi problemine rastlanmıştır. Özellikle de kemancıların, gitarcılarının, piyanistlerin ve vürmalı çalgı çalanların bu rahatsızlığa yakalanma riskleri daha fazla olmaktadır. Çalma sırasında karıncalanma, uyuşma, iğnelenme, yanma hissi, kontrol kaybı, elde zayıflık vb. gibi durumlar meydana gelmektedir (Akı, 1995: 41-42).

Bundan yola çıkarak bu rahatsızlıktan korunmak için kişinin vücut bilincini kazanması gerekmektedir. Performanstan önce kasların ısıtılması için hafif fiziksel egzersizler yapılabilir. Bunun yanı sıra uzun süre ara verilmeden yapılan çalışmalara dikkat edilmeli, kısa süreli olarak 10 15 dakika aralar verilerek çalışılmalıdır. Çalışma sonunda egzersizlerinde yapılması kasların gevşetilmesi açısından önem taşımaktadır.

4.5. OMUZ KAPANI (TORASİK OUTLET) SENDROMU

Omuz kapanı sendromu, sinir sıkışmasının bir türüdür. *Peet 1956 yılında, hastalığı toraks çıkış sendromu olarak tanımladı ve cerrahi dışı tedavi yöntemleri üzerinde durdu. Torasik outlet sendrom tanımı ilk kez 1958 yılında Rob ve Standeven tarafından kullanıldı (Angın, 2006: 2).* Omuz kapanı sendromu, iki kemik arasında damar ve sinirlerin sıkışmasıyla ortaya çıkmaktadır. Bu rahatsızlıkla birlikte ellerde beceri kaybı ve güçlükte azalma gibi etkenler görülebilmektedir(Özcan, 2002: 52). Bu sendrom genellikle ön kolda, ellerde daha azınlıkta da üst kollarda meydana gelmektedir. Belirtilerinde omuzlarda ağrı, yorgunluk, ısı kaybı ve uyuşukluk hissi görülmektedir (Yağışan, 2004: 566-567).

4.6. DİRSEKTE SİNİR SIKIŞMASI (KUBİTAL TÜNEL SENDROMU)

1816' da Dirsek seviyesinde ulnar nöropatiye yönelik ilk cerrahi girişim Henry Earle tarafından tanımlanmıştır. 1958' de Faindel ve Stratford, kubital tünel sendroumunu rapor etmiştir (Güntürk, 2013: 2). Bu sendrom dirsekteki ulnar sinirine

yapılan baskı ile ortaya çıkmaktadır. Sonucunda ise küçük parmağa doğru hareket eden bir ağrı ile gelişmektedir (Yağışan, 2004: 567).

4.7. TETİK PARMAK (TRİGGER FİNGER) SENDROMU

Tetik parmak, ilk olarak 1850 yılında Notta tarafından tanımlanmıştır. Notta çalışmasında, fleksör tendonun çapında meydana gelen kalınlaşma ve tendon kılıfında oluşan daralma sonucu tetik parmağın geliştiğini belirtmiştir(Namaldı, 2019: 25). Bu problem işaret parmağındaki tendonun ve etrafındaki zarın şişmesi iltihaplanması nedeniyle işaret parmağının ağrılı bir şekilde kaskatı kalmasına sebep olmaktadır (Yağışan, 2004: 567).

4.8. PİYANİSTLERİN YAŞADIĞI SAKATLIKLAR

Piyanistlerin rahatsızlıkları günümüz hekimleri tarafından da incelenmiştir. Piyanistlerin yaşadığı sorunların özellikleri arasında ağrı, halsizlik ve tepki kaybı yer almaktadır. Bu da çoğu zaman teknik ve koordinasyon kaybına yol açmaktadır. Semptomlar fark edilmediğinde veya bir süre tedavi edilmediğinde uzun bir süre sonra sorunlar ileri aşamaya gelerek duruş ve teknikte önemli bir değişiklik oluşturarak daha fazla yaralanmaya sebebiyet vermektedir. Piyanistlerde görülen sorunlar kas iskelet sistemi ve nörolojik olarak iki türde görülebilmektedir (Kim,1997: 27-29). Müzisyen rahatsızlıklarında gördüğümüz gibi piyanistlerde de en sık karşılaşılan sorunlar arasında aşırı kullanım (Overuse) sendromu, yazıcı müzisyen krampı (fokal distoni) ve el bileğinde sıkışma (karpal tünel sendromu), omuz kapanı (torasik outlet) sendromu, tendon (tendinit) iltihabı gibi rahatsızlıklar karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanı sıra sinir sıkışmaları (tuzak nöropati), yanlış kullanım (misuse) sendromu, bursa keseceği (bursit)iltihabı gibi rahatsızlıklarda görülebilmektedir.

4.8.1. Sinir Sıkışmaları (Tuzak Nöropati)

Müzisyenlerde en sık görülen sorunlardan biri olan sinir sıkışmaları, sinirlerin vücudun belli bir bölümünden başka bir noktaya geçiş yerlerindeki tünellerde sıkışması ile ortaya çıkmaktadır. Sinir sıkışmalarında, ilk dönemlerde duyu sorunları ve ağrı gibi sık rastlanan belirtiler olup ilerleyen dönemlerde ise motor işlev bozuklukları meydana gelebilmektedir. Ağrılar genellikle gece artış göstermektedir. Motor işlev bozukluğu görülmediği durumlarda cerrahi dışı yöntemlere başvurulmaktadır. Cerrahi işlemlerde ise kişiye özel tedavi planı uygulanmaktadır (Leblebicioğlu, 2015: 478-479).

4.8.2. Yanlış Kullanım (Misuse) Sendromu

Yanlış kullanım sendromu, yanlış teknik ve yanlış oturuş duruş bozukluğu ile meydana gelmektedir. Aşırı kullanım sendromu ile de benzer belirtileri göstermektedir. Ağrıyı geçirmek için çalışmaları azaltıp belli bir sürede ara verilebilir. Ağrının bittiği durumlarda teknik hatalar gözden geçirilerek düzeltilmesi gereklidir (Çimen, 2003: 177).

Bundan yola çıkarak bu rahatsızlığın önüne geçilebilmek için piyano eğitiminin başından itibaren eğitimcinin, öğrenciye doğru teknik ve bilgiyi aktarabilmesi oldukça önemlidir.

4.8.3. Bursa Keseciği (Bursit) İltihabı

Bursa keseciği, her eklemde yanında bir veya daha fazla olarak minik doku şeklinde bulunmaktadır. Kas ve tendonlar arasında yastık görevini görmektedir. Bu kesecik aşırı sürtünme ile pürüzlü, ağrılı ve sıvı dolu bir hale gelebilmektedir. Bu rahatsızlık piyanistlerde, aşırı çalışma ve yanlış teknik ile kendini göstermektedir. Belirtileri tendon iltihabında olduğu gibi ağrı ve sertliğin oluşumuyla meydana gelmektedir. Bu rahatsızlık genel olarak geçici olmak ile birlikte aynı zamanda tekrarlayabilmektedir (Young, 1999: 19-20). Bundan yola çıkarak rahatsızlık aşırı çalışma ile oluşmuşsa çalışma süresi azaltılabilir. Bunun dışında teknik bilgiler gözden geçirilerek hatalı durumların düzeltilmesi gerekmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ YAYINLAR

1. MÜZİSYEN SAKATLIKLARI İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR

Bu bölümde müzisyen sakatlıkları ile ilgili yapılmış tez, makale, kitap çalışmalarına değinilmiştir.

1.1. TEZLER

Aydiner (2004). *“Piyano Eğitimi Sürecinde Karşılaşılabilen Bedensel Rahatsızlıklar Ve Bu Rahatsızlıkların Oluşmaması İçin Müzik Eğitimi Anabilim Dallarında Alınabilecek Önlemler”* başlıklı araştırmasında, müzik eğitimi anabilim dallarında görev yapan piyano öğretim elemanlarının, piyano öğretimi sürecinde bedensel rahatsızlıklara karşı alınabilecek önlemler konusundaki görüş ve yaklaşımlarını belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma anket uygulaması ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, öğrencilerin bedensel rahatsızlıklar konusunda bilgilendirilmesi, duyarlılıkların artırılması ve bilinçlendirilmesi sonucuna varılmıştır.

Satıcı (2022). *“Güzel Sanatlar Liselerinde Beden Farkındalığı Ve Müzisyen Sağlığı Dersinin Gerekliliğine Yönelik Bir İhtiyaç Ve Durum Analizi”* başlıklı araştırmasında, güzel sanatlar liselerinde beden farkındalığı ve müzisyen sağlığı dersinin gerekliliğine dair ihtiyaç analizi oluşturmak amaçlanmıştır. Araştırma, öğrenci anketi, öğretmen anketi olmak üzere iki veri toplama aracı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, bedensel farkındalık ve müzisyen sağlığı dersinin gerekli olduğu sonucuna varılmıştır.

Akı (1995). *“Müzisyenlerde Üst Ekstremit ve Gövdenin Değerlendirilmesi”* başlıklı araştırmasında, müzisyenlerde olabilecek rahatsızlıkların şikâyetleri ile birlikte değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırma anket yöntemi ile 25 öğrenci ve 27 profesyonel müzisyen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda ise, müzisyenlerin ilk yıllardan itibaren doğru teknik ve doğru vücut duruşu ile çalmanın ve spor gibi koruyucu egzersiz yapmanın önemi konusunda bilgilendirmenin gerekli olduğu görüşüne varılmıştır.

Zeybek (2013). *“Keman ve Piyano Çalan Müzisyenlerde Gövde Stabilite ve Endüransının Ağrı ve Yorgunluk Üzerine Etkisi”* başlıklı araştırmasında, genç

müzişyenlerde üst ekstremite stabilite ve enduransının ağrı ve yorgunluğa etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, 25 kemancı ve 25 piyanist ile birlikte toplam 50 müzişyen ile gerçekleşmiştir. Araştırmada, gövde ve üst ekstremite kaslarının bulunduğu stabilite ve endrusan ile performans sırasında hissedilen ağrı ve yorgunlukla ilişkili olduğuna, müzişyenlerle fizyoterapistlerin iletişim halinde olarak bilgiler edinmesi ve önleyici yöntemler geliştirmesi sonucuna varılmıştır.

Uysal (2018). *“Senfoni Orkestrası Sanatçılarının Meslek Hastalıkları”* başlıklı araştırmasında, senfoni orkestrası sanatçılarının mesleki hastalıklarının oluşum sebepleri ve oluşmaması için uygulanabilecek yöntemleri belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmada, oluşabilecek rahatsızlıklara yer verilmiştir ve buna yönelik çözüm önerilerine değinilmiştir.

1.2. MAKALELER

Yağışan (2004). *“algı icralarında Kas-İskelet Problemleri Ve Nedenleri”* başlıklı araştırmasında, çalgı eğitimcileri, öğrencileri, icracıların bu problemlerden korunma amacı ile uygulama ve teoriye yönelik birtakım önerilerde bulunmak amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda, icracıların pek çoğunun kas-iskelet problemleriyle karşı karşıya kaldığının ve bunu önlemeye yönelik çözüm önerilerinin verildiği görölmektedir.

Duranoğlu (2015). *“algı Eğitiminde Görölen Kas ve İskelet Rahatsızlıkları ve Performansa Etkileri Üzerine Öğretmen ve Öğrenci Görüşleri”* başlıklı araştırmasında, çalgı eğitiminde karşılaşılan kas ve iskelet sistemi sorunlarının performans ve eğitime ilişkin görüşlerle bu alana katkı sağlanması amaçlanmıştır. Araştırma, konservatuvarların çalgı eğitimcileri ve 4. Lisans öğrencileri ile birlikte ilk başta anket yoluyla daha sonrasında ağrısı beliren eğitimci ve öğrencilere uygulanan görüşme formları ile gerçekleşmiştir. Araştırmanın sonucunda, eğitimciler kas ve iskelet sistemi rahatsızlıklarının eğitimi engellediği veya aksattığı yönünde görüşe sahip olmakla birlikte kendi sıkıntı ve ağrılarını da belirtmişlerdir. Eğitimciler bu konuda bilgi sahibi olmadıklarını ve olmaları gerektiğini belirtmişlerdir. Bundan yola çıkarak araştırmada, çalışmaların daha sağlıklı yapılması açısından yaşanan sıkıntılara yönelik çözüm önerilerine yer verilmiştir.

Akçay ve Duzak (2021). *“Piyanistlerde Olası Fiziksel Sorunlara/ Sakatlanmalara Yol Açabilecek Durumlar ve Korunmaya Yönelik Öneriler”* başlıklı

araştırmasında, piyanistlerin, piyano çalan öğrencilerin ve eğitimcilerin yaşabilecekleri veya yaşadıkları mesleki rahatsızlıkları belirlemek ve rahatsızlıkların giderilebilmesine yönelik öneriler geliştirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, piyanistlerin yaşayabilecekleri olası fiziksel sorunlar tespit edilerek öneriler geliştirilmiştir.

Özübek (2019). “ *Erken Müzik ve Keman Eğitimi Sürecinde Gözlenen Fiziksel Gelişimler ile Karşılaşılması Olası Sakatlıklar ve Önleme Stratejileri*” başlıklı araştırmasında, erken yaşta müzik ve özellikle keman eğitimi almaya başlayan icracıların eğitim hayatı boyunca karşılaşılabilecekleri fiziksel sıkıntılara ve bunları önlemeye yönelik çözümler geliştirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, gelişim çağındaki öğrencilerin doğru hareket ve duruş konusunda bilinçli olmasında eğitmenin büyük bir rolü olduğuna değinilmiştir. Çalışmada yapılan öneriler dikkate alındığında ileriki yaşlarda oluşabilecek birçok gelişim bozukluğu ve sakatlıkların önüne geçilebileceği vurgulanmıştır.

1.3. KİTAPLAR

Şen (1999). “*Piyano Tekniğinin Biyomekanik Temeli*” isimli kitabında piyanonun biyomekanik temeli incelenmiştir. Gerilimden uzak doğal yolla piyano çalma tekniğinde elde edilen uygulamalardan söz edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE AMACI

Piyano eğitiminde yanlış vücut duruşları ve yanlış teknikle uzun süreli çalışmalardan sonra çeşitli sakatlıklar meydana gelmektedir. Bu çalışmada, piyano icrasında yaşanabilecek fiziksel rahatsızlıkların ve piyano dersi öncesinde karşılaşılabilecek sorunların çözülebilmesine yönelik çalışmaların araştırılması amaçlanmıştır.

Bu nedenle öğrencilerin oluşabilecek bu rahatsızlıklara karşı bilinçli olmaları, eğitmen iş birliği ile bu sorunları önlemeye yönelik egzersizli çalışmalar yapmaları önem arz etmektedir. Bu çalışmada, “Mesleki müzik eğitimi kurumlarındaki piyano eğitimcilerinin müzisyen sakatlıklarını önlemeye yönelik yaptıkları çalışmalara ilişkin görüşleri nelerdir?” problemi üzerine bu amaçtan yola çıkılarak aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

Alt problemler;

1. Sakatlanmaları önlemeye yönelik ders öncesinde yapılan çalışmalar nelerdir?
2. Sakatlanmaları önlemeye yönelik ders sonrasında yapılan çalışmalar nelerdir?

2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Öğrencilerin yanlış teknik ile uzun süreli çalışmaları, doğru teknik kullanımına, duruş ve tutuş gibi etkenlere önem verilmemesi durumunda fiziksel sorunlar ortaya çıkmaktadır. Piyano eğitiminde öğrencilerin, başlangıçtan itibaren parmak egzersizleri, piyanosuz olarak ısınma hareketleri yapmaları oldukça önem taşımaktadır. Egzersizler çalmak, öğrencilerin çalışılacak eserlerin öncesinde ısınmasını ve hakimiyetinin artmasını sağlayacaktır.

3. ARAŞTIRMANIN KAPSAM VE SINIRLILIKLARI

Araştırmada literatür taraması yapılmıştır. Araştırmanın literatür kısmında piyanonun fiziki yönünün daha anlaşılabilir olması açısından kasın yapısı ve çalışma şekli ile ilgili bilgilere, müzisyen sakatlıkların genelinde ve piyanistlerin sakatlıkların

özelinde yer verilerek kuramsal çerçeve oluşturulmuştur. Bu çerçevede yapılan literatür taraması ulaşılabilen kaynaklarla sınırlıdır.

Bu çalışma, zaman ve maliyet unsurları göze alınarak, 2023-2024 yılları arasında konservatuvar ve eğitim fakültesi birimleri olan Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı, Ankara Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Başkent Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Gazi Üniversitesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Programında görev yapmakta olan piyano eğitimcileri ile yapılan görüşmeler ile sınırlı tutulmuştur.

4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde veri toplama tekniği, araştırmanın evren ve örnekleme ve veri analizlerine yer verilmiştir.

4.1. VERİ TOPLAMA TEKNİKLERİ

Bu çalışmada, nitel araştırma yöntem ve tekniklerinden; görüşme tekniği kullanılmıştır. Nitel araştırma; “Gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama tekniklerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma” olarak tanımlamak mümkündür (Yıldırım ve Şimşek, 2008: 39).

Çalışma, problemi ve alt problemlere yönelik önceden belirlenen yarı yapılandırılmış görüşme formları, eğitimci görüşleri doğrultusunda düzenlenerek oluşturulmuştur. Görüşme öncesinde, eğitimci çalışmanın amaç ve nedenleri ile ilgili açıklamalar yapılarak gönüllük esaslı çalışmaya katılım sağladığına dair onay alınmıştır.

4.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Çalışmanın evreni, mesleki müzik eğitimi kurumlarında görev yapmakta olan piyano eğitimcileri olarak belirlenmiştir.

Çalışmanın örnekleme, Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı, Ankara Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Başkent Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Gazi Üniversitesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Programında görev yapan piyano eğitimcilerinden oluşmaktadır.

4.3. VERİ ANALİZLERİ

Bu çalışmada, yarı yapılandırılmış görüşme sonucuyla veriler betimsel analiz tekniği ile elde edilmiştir. Araştırmada, gönüllü olan eğitimciler ile yüz yüze görüşmeler yapılarak sorular cevaplanmıştır. Eğitimci katılımcıları E-E17 ile kodlanarak analiz edilmiştir. Çalışmada katılımcıların kimlikleri araştırmacı tarafından muhafaza edildiğinden dolayı çalışma amacına yönelik soruların yanıtları kodlamalarla tablo halinde verilmiştir.

5. ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Bu bölümde çalışma verilerinin istatistiksel sonuçlar ile birlikte elde edilen bulgular, mesleki müzik eğitimi kurumlarındaki piyano eğitimcilerinin müzisyen sakatlıklarını önlemeye yönelik yaptıkları çalışmalara ilişkin görüşleri problemine, ders öncesi ve ders sonrası yapılabilecek çalışmalar alt problemlerine yönelik verilmiş ve yorumlanmıştır.

5.1. EĞİTİMCİ VERİLERİNE AİT BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, örneklem grubunda yer alan eğitimcilerin, mesleki müzik eğitimi kurumlarında müzisyen sakatlıklarını önlemeye yönelik görüş ve düşüncelerini almak amacıyla gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formları ile elde edilen veriler; kodlama, temalara ayırma, düzenleme, bulguları tanımlama, ve yorumlama aşamaları ile analiz edilmiştir. Araştırma, 27-66 yaş arasında olan kadın ve erkek eğitimcilerden oluşmaktadır. Çalışma, 3-47 yıllar arasında bu meslekte olan piyano eğitimcileri ile gerçekleşmiştir. Aşağıdaki tablolar eğitimci görüşme sorularına aittir.

Soru 1. *Sizce müzisyen sakatlıkları ne gibi durumlarda meydana gelmektedir?*

Bu soruya verilen yanıtların dağılımı tablo 1.'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Birinci Soruya Verilen Yanıtların Dağılımı

Kategori	İfadeler	Katılımcılar	%	Frekans
Müzisyen sakatlıklarının meydana gelme durumları	Yanlış duruş, oturuş ve el tutuş pozisyonlarının doğru kullanılmaması	E1, E2, E3, E4, E5, E6, E7, E8, E9, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16, E17	100	17
	Isınmadan ve egzersiz yapmadan çalışma	E3, E7, E10, E14, E16	29,42	5

Tablo 1.'e bakıldığında, araştırmaya katılım sağlayan eğitimcilerinin hepsinin müzisyen sakatlıklarının meydana gelmesinde yanlış, duruş, oturuş ve el pozisyonlarının doğru kullanılmamasından kaynaklı olduğu yönünde yanıtlar verdiği görülmektedir. %29,42'si ise yanlış teknik kullanımın yanı sıra ısınmadan ve egzersiz yapmadan çalmaya başlanması durumunda sakatlıkların meydana geldiği yönünde cevaplar verdikleri görülmektedir. Bazı eğitimciler, çalma esnasında vücudun rahat ve serbest bırakılmasının, kontrollü ve eğitimci denetiminde çalışmanın, uzun süreli çalışmalarda kısa aralar verilmesinin müzisyen sakatlıklarının önlenmesinde önemli olabileceğini söylemişlerdir.

Soru 2. *Eğitim hayatınız boyunca fiziksel sorun veya sakatlanmalarla karşı karşıya kaldınız mı?*

Bu soruya verilen yanıtların dağılımı tablo 2.'de yer gösterilmiştir.

Tablo 2. İkinci Soruya Verilen Yanıtların Dağılımı

Kategori	İfadeler	Katılımcılar	%	Frekans
Fiziksel sorun veya sakatlanma durumu	Evet	E1, E2, E3, E7, E8, E9, E15, E16, E17	47,06	8
	Hayır	E4, E5, E6, E9, E10, E11, E12, E13, E14	52,95	9

Tablo 2.'ye bakıldığında, eğitimcilerin %47,06'sı, eğitim hayatları boyunca fiziksel sorun veya sakatlanmalarla karşı karşıya kaldıklarını belirtmişlerdir. %52,95 ise eğitim hayatları boyunca bu sorunlara maruz kalmadıkları yönünde yanıt vermiştir. Bu soruya evet yanıtını veren eğitimciler, çoğunlukla ciddi bir sakatlanma yaşamadıklarını, çalışmada zorlandıkları zamanlarda önkol ya da bilek ağrısı gibi şikâyetleri olduğundan bahsetmişlerdir. Bir eğitimci ise çalışmalarında yeterli dinlenme imkânı yaratamadığı zamanlarda pek çok rahatsızlıklara karşılaştığını söylemiştir.

Soru 3. *Mesleki hayatınız boyunca öğrencilerinizin fiziksel sorun veya sakatlanma durumuyuşadığı oldu mu?*

Bu soruya verilen yanıtların dağılımı tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3. Üçüncü Soruya Verilen Yanıtların Dağılımı

Kategori	İfadeler	Katılımcılar	%	Frekans
Öğrencilerin fiziksel sorun veya sakatlanma durumu	Evet	E1, E2, E3, E7, E8, E9, E15, E16, E17	52,95	9
	Hayır	E4, E5, E6, E10, E11, E12, E13, E14	47,06	8

Tablo 3’e bakıldığında eğitimcilerin mesleki hayatları boyunca öğrencilerinin sakatlanma durumuna %52,95’nin evet yanıtını verdiği görülmektedir. %47,06’sı ise öğrencilerinin herhangi bir sakatlanma ve sorunla karşı karşıya kalmadığını belirtmiştir. Bu soruya evet yanıtını veren eğitimciler, öğrencilerinin ısınmadan zorlayarak çalıştıklarında önkol ve bilek ağrısı gibi şikâyetlerinin olduğundan bahsetmiştir.

Soru 4. *Müzişyen sakatlanmalarını önlemeye yönelik piyano öğrencileriniz ile fizikseleğzersizler yapıyor musunuz, yapıyorsanız bunlar nelerdir?*

Bu soruya verilen yanıtların dağılımı tablo 4’de gösterilmektedir.

Tablo 4. Dördüncü Soruya Verilen Yanıtların Dağılımı

Kategori	İfadeler	Katılımcılar	%	Frekans
Müzişyen sakatlanmalarını önlemeye yönelik egzersizler yapma durumu	Öneriyorum	E1, E2	11,77	2
	Yapıyorum	E3, E8, E10, E11, E12, E14, E15, 16,	41,18	7
	Zaman yetersiz, yapmıyorum	E4, E5, E6, E7, E9, E13, E14, E17	47,06	8

Tablo 4’e bakıldığında eğitimcilerin %11,77’si müzişyen sakatlanmalarını önlemeye yönelik egzersizler yapılmasını önerdiğini veya yapılması taraftarı olduklarını belirtmişlerdir.

%41,18'i müzisyen sakatlanmalarını önlemeye yönelik egzersizler yaptıkları yönünde olumlu ifade de bulunmuştur. Bu eğitimciler, ders öncesinde teknik egzersizler ile parmakları ısıtma ya da fiziksel esneme ve ısınma gibi hareketleri öğrencileri ile uyguladıklarını söylemişlerdir. %47,06'sı ise zaman yetersizliğinden yapamadıklarını veya hiç yapmadıklarını belirtmiştir.

Soru 5. *Piyano dersinden, çalışmasından önce sakatlanmaları önlemeye yönelik egzersiz yapılmalı mıdır? Neler yapılmalıdır?*

Bu soruya verilen yanıtların dağılımı tablo 5'de gösterilmektedir.

Tablo 5. Beşinci Soruya Verilen Yanıtların Dağılımı

Kategoriler	İfadeler	Katılımcılar	%	Frekans
Piyano dersi/çalışması öncesi sakatlanmayı önlemeye yönelik egzersiz yapılma durumları	Gam, arpej, akorlar, parmak ısınma hareketleri	E1, E4, E5, E6, E7, E10, E11, E16	47,06	8
	Genel fiziksel esneme hareketleri	E1, E2, E3, E7, E8, E10, E12, E14, E15	52,95	9
	Gerek bulmuyorum	E9, E13, E17,	17,65	3

Tablo 5'e bakıldığında eğitimcilerin %47,06'sı piyano dersi/çalışmasından önce sakatlanmaları önlemeye yönelik çalışmaların yapılması gerektiğini düşünmektedir. Buna yönelik gam, arpej, akorlar ve parmak ısınma hareketleri gibi egzersizler yapılabileceğini söylemişlerdir. %52,95'i de sakatlanmaları önlemeye yönelik çalışmaların yapılması taraftarıdır. Genel fiziksel esneme hareketlerini faydalı bulduklarını belirtmişlerdir. %17,65'i ise gerekli olmadığı yönünde yanıt vermiştir.

Soru 6. *Piyano dersinden/ çalışmasından sonra fiziksel egzersiz yapılması gerekli midir? Neler yapılmalıdır?*

Bu soruya verilen yanıtların dağılımı tablo 6’da gösterilmektedir.

Tablo 6. Altıncı Soruya Verilen Yanıtların Dağılımı

Kategoriler	İfadeler	Katılımcılar	%	Frekans
Piyano dersi/ çalışması sonrası fiziksel egzersiz yapılma durumu	Esneme hareketleri yapılmalı	E1, E3, E4, E7, E10, E11, E12,	41,18	7
	Gerek duymuyorum	E2, E5, E6, E8, E9, E10, E13, E14, E15, E16,E17	64,71	11

Tablo 6’ya bakıldığında piyano dersi/çalışması sonrası fiziksel egzersiz yapılmalı mı sorusuna %41,18’i yapılması taraftarı oldukları ve esneme hareketlerinin faydalı olabileceği yanıtını vermiştir. %64,71’i ise çalışma sonrasında gerek duymadıklarını belirtmiştir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde mesleki müzik eğitimi kurumlarındaki piyano eğitimcilerinin müzisyen sakatlıklarını önlemeye yönelik yaptıkları çalışmalar araştırılarak elde edilen eğitimci görüşleri doğrultusunda alt problemlere yönelik bulguların sonuçları değerlendirilmiştir.

Eğitimci ifadelerine bakıldığında, müzisyen sakatlıklarının meydana geldiği durumlar olarak; yanlış teknik ile çalma, aşırı yüklenme (tekrarlayıcı hareketler), çok uzun saatler ara vermeden çalışmak, yeterli ısınma çalışmalarının yapılmaması, kontrolsüz ve eğitmen denetimsiz çalışma, gergin ve sıkarak çalma gibi unsurların sebep olduğu söylenebilir. Yapılan değerlendirmede eğitimcilerin müzisyen sakatlanmalarını önlemeye yönelik egzersizleri çoğunlukla yapmadıkları sonucuna ulaşılabilir. Eğitimcilerden bazıları zaman yetersizliğinden dolayı yapamadıklarını ancak tavsiye ettiklerini söylemişlerdir. Bazı eğitimciler ise gam, arpej çalışmaları, teknik egzersiz (hanon, brahms, herz), ısınma, gevşeme gibi hareketleri uyguladıklarını ve faydalı olduğunu belirtmişlerdir. Bir eğitimcinin yanıtı ise şöyledir; “ *Sınıftaki tüm öğrencileri toplayıp, üniversitemizin fizik tedavi merkezinden bir hoca ve asistanı davet ettim ve bizlere uygun ısınma ve gevşeme egzersizleri önermelerini rica ettim. Uygulayan öğrencilerimin ise daha sağlıklı olduğu* ” yönünde fikirlerini belirtmiştir.

Eğitimcilerin, piyano dersinden/çalışmasından önce sakatlanmaları önlemeye yönelik çalışmaların yapılması konusunda olumlu cevapların yoğunlukta olduğu sonucuna varılmıştır. Buna yönelik yapılan çalışmalar ise, gam, arpej, akorlar, parmak ısınma hareketleri, genel fiziksel esneme hareketleri olmaktadır. Bir eğitimci ise, günlük spor aktivitelerinin (yürüyüş, yoga, pilates gibi) doğru postür ve kas farkındalığını vücuda kazandıracağından bu gibi aktivitelerin önemli olduğunu belirtmiştir.

Eğitimcilerin, piyano dersinden/çalışmasından sonra sakatlanmaları önlemeye yönelik çalışmaların çoğunlukla yapmadıkları veya gerek bulmadıkları sonucuna ulaşılabilir. Bir kısım eğitimci, çalışma sonrasında esneme hareketleri yapılması gerektiğini belirtmiştir. Bir eğitimci ise, öğrencinin fizyolojik bir sıkıntısı var ise Claire Davies’in kitabında bulunan tetik nokta masajını piyano çalımından sonra ağrıyan bölgelere yapılmasını tavsiye ettiğini söylemiştir.

Öğrencilerin, daha sağlıklı bir eğitim süreci geçirmeleri için sakatlanmaları önlemeye yönelik çalışmaların yapılması taraftarıyım. Eğitimci, öğrencileri ile ders öncesi ve sonrasında 10 dakika bu çalışmalara yer verebilir. Zaman yetersizliği durumunda öğrenciye çalışmalar uygulamalı anlatılabilir. Böylece öğrenci çalışmalarında bu yöntemleri uygulayarak sorunların üstesinden gelebilir. Ayrıca öğrencinin sorun ile karşılaştığında neden kaynaklandığı ve nasıl önlem alınması gerektiği konusunda bilgi sahibi olması açısından konuya ilişkin uygulamalı ve teorik derslerin verilmesinin faydalı olacağını düşünüyorum.

Bunlardan hareketle birtakım önerilerde bulunmak mümkündür;

- Uzun süreli çalışmalarda kısa kısa aralar verilmesi açısından öğrenci bilgilendirilmelidir.
- Çalışma sırasında hissedilen ağrı, tuhafılık vb. durumlarda çalışmaya en az 5 dakika araverilmeli.
- Çalışmaya başlanmadan önce 10 dakikalık fizyoterapist tavsiyeleri ile fiziksel egzersiz(esneme, ısınma gibi), masaj hareketleri sakatlanmaları önlemeye yönelik faydalı olabilir.
- Elleri ve parmakları ısıtmaya yönelik gam, arpej, hanon gibi egzersizler ya da iyi bilinen bir eserle çalışmaya hazırlık yapılabilir.
- Çalışma sonrasında sırt, boyun, omuz, el ve kollara yönelik gevşeme ve esneme hareketleri yapılmalıdır.
- Sakatlıkların önlenmesi için konuya ilişkin teorik ve uygulama dersleri ayrıca verilmelidir.
- Bedeni tanıma ve kullanma ile ilgili anatomi bilgisinin de bulunduğu öğretim elemanlarınca özel tasarlanmış içerikli dersler verilerek öğrencilerin farkındalıkları arttırılabilmelidir.

KAYNAKÇA

- Akı, E. (1995). *Müzisyenlerde Üst Ekstremit ve Gövde Değerlendirmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 41-42.
- Angın, G. (2006). *Torasik Outlet Sendromu' nun Cerrahi Tedavisinde Transaksiller Yaklaşım Sonuçları*. (Uzmanlık Tezi). Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Cerrahisi Anabilim Dalı, Edirne.
- Aydemir U. Ş. (2012). *Karpal Tünel Sendromumetabolik Sendrom İlişkisi*. (Uzmanlık Tezi). İstanbul Eğitim ve Araştırma Hastanesi Nöroloji Kliniği, İstanbul.
- Aydiner, M. (2004). *Piyano Eğitimi Sürecinde Karşılaşılabilen Bedensel Rahatsızlıklar ve Bu Rahatsızlıkların Oluşmaması İçin Müzik Eğitimi Anabilim Dallarında Alınabilecek Önlemler*.(Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydinoğlu, O. (2014). *Çağdaş Türk Piyano Bestecilerinin Piyano Eserlerinin Akademik Piyano Eğitimi Açısından İncelenerek Eğitim Seviyelerine Göre Sınıflandırılması* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bejani, F. J., Kaye, M. G., & Benham, M. (1996). Musculoskeletal and neuromuscular conditions of instrumental musicians. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 77(4), 406-413.
- Bird, H. A. (2013). Overuse syndrome in musicians. *Clinical Rheumatology*, 32, 475-479.
- Çağla, F. (2021). *Çevrimiçi Piyano Eğitiminin Öğrenci ve Öğretmen Motivasyonu Açısından İncelenmesi ve Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.20-21.
- Demirkaya, E. (2015). *Müzik Eğitimi Dallarında Bireysel Çalgı Bağlama Derslerinde Konya Tavrının Öğretilme Durumu*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Doğan, A. (2021). *Müzik Öğretmeni Adaylarının Çalgı Çalışma Alışkanlıkları İle Çalgı Dersine Yönelik Motivasyonlarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*.(Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Duranoğlu, N. E. (2015). Çalgı Eğitiminde Görülen Kas ve İskelet Rahatsızlıkları ve Performansa Etkileri Üzerine Öğretmen ve Öğrenci Görüşleri. *Karaelmas Journal of Educational Sciences*, 3, 87-97.
- Ercan, N. (2023, 30-31 Ekim). Piyano Eğitiminde Müzikalite Kavramının Kazandırılması Açısından Genel Yaklaşımlar. *Cumhuriyetimizin 80. Yılında Müzik Sempozyumu Bildirisi*, Malatya, 212-214.
- Ergin Dünder, G. (2008). *Keman ve Viyola Çalan Öğrencilerde Ortaya Çıkan Fiziksel Sağlık Problemleri ve Çözüm Önerileri*.(Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ersöz Yiğit, E. (2020). *Extended Piyano Tekniklerinin İncelenmesi ve Piyano Eğitiminde Kullanımına İlişkin Besteci Görüşleri*. (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Frederickson, K. (2002). Fit to play: Musicians health tips. *Music Educators Journal*, 88(6), 38-44.
- Fry, H. (1987). Prevalence of overuse (injury) syndrome in Australian. *British Journal of Industrial Medicine*, 44(1), 35-40.

- Güntürk, B. Ö. (2013). *Kubital Tünel Sendromunda Endoskopi Yardımlı Gevşetme (Klinik ve Elektrofizyolojik Değerlendirme)*. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Atatürk Araştırma Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Kliniği, İzmir.
- Hacıyeva, N. (2019). *Servikal Distoni Hastalığında Duyusal-Motor Entegrasyonun Elektrofizyolojik Yöntemlerle Değerlendirilmesi*. (Uzmanlık Tezi). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Hasan Şimşek-Ali Yıldırım, (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 6.Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara, s.39-65-224.
- Kabukçu, E.Ö. (2023). *Müzik Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinde Core Kuvveti İle Üst Ekstremité Fonksiyonu ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki*. (Yüksel Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Kim, M. (2010). *Güzel Sanatlar Fakülteleri Müzik Bölümlerinde Bağlama Dersi Başlangıç Düzeyine Yönelik Öğretim Programı Önerisi*. (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kim, J. (1997). *Physical Problems Prevalent Among Pianists*. (dissertation submitted in partial fulfillment). University of Washington, Washington.
- Konakcı, N. (2010). *Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Bireysel Çalgı Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Jankovic, J., ve Ashoori, A. (2008). Movement disorders in musicians. *Movement Disorder Society*, 23(14), 1957-1959.
- Leblebicioğlu, G. (2015). Tuzak nöropatiler. *Türk Ortopedi ve Travmatoloji Birliği Derneği Dergisi*, 14, 475-480.
- Namaldı, S. (2019). *Tetik Parmakta Rehabilitasyonun Evrelere Göre Fonksiyonel İyileşme Süreçleri Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Nuzumlalı, E. ve Tuzuner, S. (2006). Flexor tendon healing. *Acta Orthopaedica Et Traumatologica Turcica*, 24(2), 114-117.
- Özcan, S. (2019). *Robotik Uygulamalar İçin Elektromekanik Enerji Dönüşümüyle Yapay Kas Sisteminin Geliştirilmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Özer Akçay, Ş. ve Duzak B. (2021). Piyanistlerde Olası Fiziksel Sorunlara, Sakatlanmalara Yol Açabilecek Durumlar ve Korunmaya Yönelik Öneriler, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25.
- Pirgon, Y. (2009). *Piyano Eğitiminde Karşılaşılan Teknik Güçlüklerin Aşılmasına Yönelik Bir Uygulama*. (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sarıboğa Akca, B. (2023). *Türkiye’de Profesyonel Flüt İcralarında Karşılaşılan Fiziksel Rahatsızlıkları İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.
- Sarıkaya, M. (2018). *Piyano Eğitiminde Etüt Çalışmanın Önemi, Gerekliliği ve Çalışma Prensiplerine Yönelik Öğrenci Görüşleri* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Satıcı, Ş. (2022). *Güzel Sanatlar Liselerinde “Beden Farkındalığı ve Müzisyen Sağlığı” Dersinin Gerekliliğine Yönelik Bir İhtiyaç ve Durum Analizi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

- Savaş Ceyhan, Ş. (2023). *Başlangıç Düzeyinde Piyano Eğitimi Alan 15-16 Yaş Grubundaki Öğrencilerin Karşılaştıkları Teknik Sorunlar ve Bu Sorunların Çözümüne Yönelik Öğretmen Görüşleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Say, A. (2001). *Müziğin Kitabı*, 1.Baskı, Müzik Ansiklopedisi Yayınları, Ankara, s.194.
- Baştuğ Şen, S. (2002). *Piyano Tekniğinin Biyomekanik Temeli*, İstanbul: Pan Yayıncılık.
- Sevil, T. (2008). *Rönesans ve Barok Resim Sanatında İnsan Anatomisinin Üsluplara Göre Yorumlanması*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şimşek, A. Ö. (2022). *Piyano Eğitiminde Öğretim Etkinlikleri Modelinin Öğrencilerin Akademik Başarılarına Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tezer, F. (2013). *Sanat Tıbbı ve Piyano Tekniğinin İşlevsel Biyomekaniği Czerny ve Brahms Egzersizler Desteği ile Chopin ve Liszt Etüdlerinin Çalışma Yöntemleri*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uslu, M. (1998). *Türkiye’de Çalgı Eğitiminin Yaygınlaştırılması ve Geliştirilmesi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Vural, Z. (1994). *Bale ve Anatomi Temel Anatomi, Klasik Bale Tekniği ve Sakatlanmalar*. (Sanatta Yeterlilik Çalışması). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yağışan, N. (2004). Çalgı İcralarında Kas İskelet Problemleri ve Nedenleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 564- 567.
- Yaşar, A. N. (2019). *Piyano Eğitiminde Öğrencilerin Yaratıcılık Düzeyleri İle Piyano Performanslarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Yılmaz, A. (2023). *Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Bireysel Çalgı Keman Öğrencilerinin Çalgı Performansına Yönelik Öz- Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

EK-1 YÖNERGE

Merhaba, ben Reyna Coşkun, Afyon Kocatepe Üniversitesi Devlet Konservatuvarı yüksek lisans öğrencisiyim. Mesleki müzik eğitimi kurumlarındaki piyano eğitimcilerinin müzisyen sakatlıklarını önlemeye yönelik yaptıkları çalışmalar üzerine bir araştırma yapıyorum.

Amacım; piyano öğrencilerinin yaşayabilecekleri fiziksel sorunları belirlemek ve olası çözüm yollarını araştırmaktır.

Bu çalışma için düşüncelerinizi öğrenmek istiyorum, araştırmaya gösterdiğiniz ilgi ve yaptığınız katkılar için şimdiden teşekkür ederim.

EĞİTİMCİ GÖRÜŞME FORMU

Demografik Sorular

1. Yaşınız?
2. Cinsiyetiniz?
3. Eğitim düzeyiniz?
4. Kaç yıldır piyano eğitimi vermektesiniz?
5. Çalıştığınız okul?

Görüşme Soruları

1. Sizce müzisyen sakatlıkları ne gibi durumlarda meydana gelmektedir?
2. Eğitim hayatınız boyunca fiziksel sorun veya sakatlanmalarla karşı karşıya kaldınız mı?
3. Mesleki hayatınız boyunca öğrencilerinizin fiziksel sorun veya sakatlanma durumuy yaşadığı oldu mu?
4. Müzisyen sakatlanmalarını önlemeye yönelik piyano öğrencileriniz ile fizikselegzersizler yapıyor musunuz, yapıyorsanız bunlar nelerdir?
5. Piyano dersinden, çalışmasından önce sakatlanmaları önlemeye yönelik egzersiz yapılmalı mıdır? Neler yapılmalıdır?
6. Piyano dersinden/çalışmasından sonra fiziksel egzersiz yapılması gerekli midir? Neler yapılmalıdır?