

KLASİK GİTAR EĞİTİMİNDE KARŞILAŞILAN ÖNKOL HASTALIKLARINA İLİŞKİN ÖĞRENCİ GÖRÜŞLERİ¹

STUDENTS ASPECTS RELATED FOREARM DISORDERS WHICH ARE FACED IN GUITAR EDUCATION

RA. Dr. Elçin Ergin
Harran University, Faculty of Education,
Faculty of Fine Arts, Music Education Department, Ş. Urfa-Turkey
Elcin06@gmail.com

ÖZET

Çalgı eğitimi, yoğun çaba gerektiren karmaşık zihinsel ve fiziksel eylemlerden oluşan bir süreçtir. Bu süreç içerisinde çalgı çalan bireylerin vücutlarında çeşitli rahatsızlıklar meydana gelebilmektedir. Her çalgının gerektirdiği bedensel koşullar birbirinden farklı olmakla beraber, bu zorlukların sebep olduğu fiziksel koşullar benzerlik göstermektedir. Çalgı eğitimi alan bireyler üzerinde yapılan araştırmalar ve incelemeler bu durumu doğrulamaktadır. Ülkemizde, halen Hacettepe üniversitesi fizik tedavi ve rehabilitasyon yüksek okulunda uzman fizyoterapistler tarafından tedavi edilmekte olan müzisyenler arasında gitaristlerin de olması bu çalgının eğitiminde önkol hastalıklarının önemi açısından düşündürücüdür. Bu araştırmada, gitar eğitiminde karşılaşılan önkol hastalıkları hakkında uzman görüşlerine başvurulmuş, hastalıklar ve ısınma-esneme egzersizleri hakkında bilgiler verilerek, klasik gitar eğitimine katkı sağlamak amaçlanmıştır. Ayrıca, araştırmada lisans düzeyinde klasik gitar eğitimi alan bireylerin önkol hastalıklarına ilişkin bilgi düzeyleri saptanmaya çalışılmıştır. Yapılan anket sonucunda ise öğrencilerin büyük bölümünün bu hastalıklar hakkında bilgi sahibi olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Gitar eğitimi, önkol hastalıkları, müzisyen hastalıkları.

ABSTRACT

Musical instrument education is the process which requires intense effort and originate mental and physical actions. In this process there are various disorders occur in the musical instrument players boddies. Accompanied by physical difficulties which isntrument requires differ from each other the conditions which this difficulties brought are almost similar. The researchs and examination which have been done on people who are studying instrument is accurating this condition. It is engrossing that stil there are musicians who are being healed by the physiotherapists in Physical Treatment And Rehabilitation Academy of Hacettepe University in our country in terms of forearm disorders importance. In this research, specialists aspects about the forearm disorders which are faced in guitar education by give information about this disorders and warming-stretching exercises, aim at the classical guitar education are contributed. In addition, knowledge grades about forearm disorders are tried to determinate individuals who study classical guitar at licence degree. As a result of survey is done, great part of the students don't have any knowledge about this disorders are determined.

Keywords: Guitar education, forearm disorders, musician injuries.

GİRİŞ

Müzik eğitiminin çeşitli boyutlarından biri olan çalgı eğitimi, bir çalgıyı öğrenme süreci ve çalgıyı çalma becerisini gösterebilmek için bir takım becerilerin sistematik olarak kazanılmasına (Schleuter, 1997) diğer bir deyişle, vücudun duyuşsal, bilişsel ve devinimsel sistemlerinin birlikte çalışmasına işaret eden bir süreçtir.

Bir çalgıyı çalma becerisi, üst düzey beceri olarak adlandırılmakta ve çalgı eğitiminde her çalgının gerektirdiği değişik teknik özellikler bulunmaktadır. Bu özelliklerin yanı sıra çalgı çalmanın gerektirdiği genel koşulları; duruş, tutuş, el pozisyonu, nefes ve ses kalitesi, kol, bilek, el ve parmakların durumu ve entonasyon şeklinde sıralayabiliriz (Schleuter, 1997).

¹ Bu makale, “gitar eğitiminde karşılaşılan önkol hastalıklarına ilişkin öğrenci görüşleri” adlı yüksek lisans tezinden yararlanılarak oluşturulmuştur.

Klasik gitar eğitimi de, diğer çalgılarda olduğu gibi, duyuşsal, bilişsel ve devinimsel beceriler içermekte ve hem mesleki hem de özengen müzik eğitimi türlerinde kullanılmaktadır. eğitim kelimesinden yola çıktığımızda klasik gitar eğitimi; söz konusu çalgıda edinilmesi gereken teknik ve müzikal becerilerin sistemli bir şekilde, bireyin yaşantısı yoluyla edinilmesi ve bireysel gelişmeye uygun olarak teknik çalışmalar, etüt ve eserlere ilişkin öğrenme- öğretme yaklaşımlarının uygulanmasıdır. Öğrenme, öğretme yaklaşımlarının planlanan şekilde gerçekleşebilmesi sürecinde, doğru duruş, tutuş, ve çalma tekniklerinin uygulanması önemlidir. Doğru durma enstrümanı doğru tutmaya, doğru tutma ise sağ ve sol el parmaklarının tellere ve perdelere temas etme açısının iyi ayarlanmasına ve doğru teknikle çalmaya yardımcı olan basamaklardır. Bu basamakların yanlış veya eksik uygulanması ve devamında buna bağlı teknik yanlışlıklardan dolayı, öncelikle öğrencide başarısızlık, güvensizlik yaratacak, daha ileri seviyelerde ise fiziksel zedelenmeler ve birtakım rahatsızlıklar ile sonuçlanacaktır. Meslek hastalıkları alanında yapılmış araştırmalar incelendiğinde, “bir alanın profesyonel sporcuları” olarak adlandırılan müzisyenlerin çalgı çalma esnasında en fazla kullandıkları bölge olan önkol (kolun dirsek ile bilek arasında kalan bölümü) bölgesinin en fazla hasar alan bölge olduğu görülmekte ve başta duruş, tutuş olmak üzere zedelenmelere neden olabilen unsurlar açıkça ortaya konmaktadır. Leblebicioğlu (2005), “bir parmağın MP eklem düzeyinden kaybı yasal olarak tüm vücuda göre %7’ lik bir iş gücü kaybına neden olur iken bir müzisyen için bu en azından üst düzey müzik performansının tamamen kaybı sayılabildiğini” belirtmektedir. Benzer bir çalışmada ise Yılmaz ve diğerleri (2005), müzisyenlerde en sık ifade edilen şikayetlerin % 69.5 yorgunluk, % 46.6 ağrı, % 43.2 gerginlik, % 26.6 kramp ve % 25.4 duyu bozuklukları olduğunu ve ağrı şikayeti bölgelere göre değerlendirildiğinde en fazla (% 71.1) üst ekstremitede olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Gitar eğitiminde de rastlanılabilen bu zedelenmeler ve hastalıklara karşı bireysel anlamda önlemler alabilmek ise doğru teknikle çalgı çalmanın yanı sıra önkol bölgesindeki yapılar hakkında temel düzeyde bilgi sahibi olmakla mümkün olacaktır.

Önkolun Yapısı

Önkol bölgesi kolun dirsek ile bilek arasında kalan bölümüdür. Burada, hareket sisteminin bir parçası olan ve önkolu oluşturan kemikler, eklemler, kaslar bulunmaktadır. Önkolda bulunan bu yapıların bireylerin yaşantısında önemli görevleri bulunmaktadır. Özellikle çalgı çalan bireylerin önkol bölgesini sıklıkla kullandıkları düşünüldüğünde bu yapılara ait hareketlerin aslında küçümsenmeyecek şekilde önemli olduğunu daha iyi kavramaktayız. Enstrüman çalan ve çalgı eğitimi alan bireyler, kol, el, ve parmaklarını aşırı derecede zorlayarak çalıştıklarında veya uzun tekrarlara rağmen birkaç ölçülük bir motifi bile çalamadıklarında akıllarına gelen ilk durum eksik deşifre veya beceriksizlik olmakta, yorulan önkolda oluşabilecek herhangi bir rahatsızlık akıl edilememektedir.

Klasik Gitar eğitiminde, hem sağ hem de sol elde fleksiyon (bükülme), ekstensiyon (açılma), supinasyon (dışa doğru dönme), pronasyon (içe doğru dönme) hareketlerinin yapılmasını sağlayan kaslar icracı için hayati önem taşımaktadır. Bu yapılardan birinin zedelenmesi, diğer yapıları da etkileyecektir. Çünkü önkola bükülme, açılma, dönme hareketlerini yaptıran kemik, eklem ve kaslar birbirine bağlı yapılardır. Burada el ve parmakların hareketleri, esas olarak önkolda grup halinde bulunan kemik ve kemikler arası sağlam yapılar ve uzun kaslar aracılığı ile oluşur (Arıncı; Elhan, 1987).

Enstrüman eğitiminde her ne kadar duyuşsal, devinimsel ve bilişsel süreç ve amaçları birlikte yürütülmekte ise de, devinimsel süreç ve amaçların daha yoğundur. Elbette eğitimin belli alanlarında, özellikle de müzik eğitiminde performansın önemli olduğu bilinmektedir. Burada önemli nokta, eğitimin bilişsel, duyuşsal basamaklarıyla ilgili çalışmalar yapılırken; daha çok hareket ve onun biyolojik temeli olan ve devinimsel olarak adlandırılan iskelet ve kas sistemi çalışmalarına gerekli ölçüde yer verilmemesidir.

Çalgı Eğitiminde Görülen Fiziksel Rahatsızlıklar

Birçok ülkede, yaşadığı fiziksel rahatsızlıklar nedeniyle çaldıkları enstrümanların fiziksel özelliklerini, şeklini değiştirerek daha rahat icra için uğraşmakta olan ve fizyoterapistler tarafından düzenli tedavi programlarına katılan birçok müzisyen bulunmaktadır. “Müzik eğitimi alanında son yıllarda dünyada müzisyen sakatlanmaları konusu üzerinde fazlaca durulmakta ve son 15 yıl içerisinde ortaya çıkan “sahne sanatları tıbbi” kavramı bu konudaki ihtiyaçlara cevap vermeye çalışmaktadır” (Top, 2004).

Enstrüman çalmaya bağlı fiziksel rahatsızlıklar çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır. Bu tanımlardan bazıları: aşırı kullanım sendromu (Overuse Syndrome), yanlış kullanım sendromu (Misuse Syndrome), tekrarlayıcı zorlanma hasarları (RSI/Repetitive Strain Injuries) ve göreve bağlı üst organ rahatsızlıkları (Work Related Upper Limb Disorders)dır (Çimen, 2003).

Doç. Dr. Gürsel Leblebicioğlu bu rahatsızlıkları şu şekilde tanımlamaktadır:

“Aşırı kullanım sendromu, aşırı çalışma nedeniyle vücudun uyarılma yeteneğinin yeterli olamaması ve göreve bağlı organların normalin üzerinde zorlanması sonucu ortaya çıkan rahatsızlıklar için kullanılan bir terimdir. Ağrı, sorunlu bölgede şişme, kızarıklık ve sıcaklık gibi belirtiler gösterir. Çalışmaların önemli ölçüde azaltılması veya iyileşme sağlanıncaya kadar tamamen durdurulması ile rahatsızlık tamamen iyileşebilir. Yanlış kullanım sendromu ise hatalı vücut pozisyonu, enstrümanı hatalı tutuş ve çalmadaki teknik yanlışlıklar nedeni ile ortaya çıkan rahatsızlıklar için kullanılmaktadır. yanlış teknikle çalışma, vücutta fiziksel gerilime sebep olabilir ve beraberinde birçok kas ve eklem rahatsızlığı belirebilir. Bu durumda, bireyin çalma tekniğinden vücut duruşuna, kullandığı çalgının özelliklerinden bireyin biyolojik durumuna kadar birçok etmen gözden geçirilmelidir” (2006).

Literatürde hemen hemen her enstrüman ile ilişkili önkolda veya önkolu etkileyecek yerlerde bazı fiziksel rahatsızlıkların olduğunu görmekteyiz:

Keman

- Boyun Ağrısı
- Torasik Çıkış Sendromu
- Karpal Tünel Sendromu
- Kübital Tünel Sendromu
- Tendinit

Viyolonsel

- Boyun Ağrısı
- Sinir Sıkışması
- Tendinit

Klarinet

- Eklem İncinmeleri
- Karpal Tünel Sendromu
- De Quervain's Sendromu
- Tenisçi Dirseği

Obua

- Tendinit
- Tenisçi Dirseği
- Sinir Sıkışması
- De Quervain's Sendromu
- Boyun Ve Sırt Ağrıları

Vurmalı Çalgılar

- Tenisçi Dirseği
- Tendinit

Arp

- Boyun Ağrıları
- Tenosynovit
- Torasik Çıkış Sendromu
- Tenisçi Dirseği
- Kaz Spazmları/Kasılmaları

Tuşlu çalgılar

- Torasik Çıkış Sendromu
- Tenisçi Dirseği
- Tendinit
- Karpal Tünel Sendromu
- Fokal Distoni

Gitar

- De Quervain's Sendromu
- Fokal Distoni
- Karpal Tünel Sendromu
- Kübital Tünel Sendromu
- Tendinit ve Tenosynovit
- Tenisçi Dirseği
- Golfçü Dirseği
- Tetik Parmak
- Torasik Çıkış Sendromu (Chong et. Al. 1989).

Horvath (2002), bu rahatsızlıkların sebep ve belirtileri enstrümana göre farklılaşmakla birlikte, genel belirtilerini şu şekilde sırlamaktadır;

1. Çalgı çalmayı sağlayan organlarda ağrı, şişme, sertleşme, gerginlik, karıncalanma ve uyuşma hissi.
2. Nesneleri tutmada güçlük çekme.
3. Ellerde zayıflık hissi
4. El hareketlerinde sakarlık ve hantallık.
5. Şiddetli ağrı
6. Kola yayılan boyun ağrısı
7. Kol ve önkol kaslarında sürekli ağrı.
8. Çalma sırasında parmaklarda soğukluk.

9. Ellerde morarma ve kızarma.
10. Boyun ve kol tutulmaları.
11. Hareketlerde kısıtlanma.

Klasik gitar eğitiminde, çeşitli pozisyonlar için sağ ve sol el hareketlerinde aşırılık, fazla bükülme, gerilme, zor teknik pasajlarda aşırı zorlanma v.b. nedenlerden dolayı önkolda oluşabilecek rahatsızlıkları kısaca tanımakta fayda vardır. Önkolda oluşacak hastalıklar ve belirtilerin, bireyin kendi vücudunda oluşan veya değişen fiziksel durumların farkına varması, önlem alma veya profesyonel yardım alma bilinci sağlanması açısından son derece önemlidir.

Klasik Gitar Çalan Bireylerde Oluşabilen Önkol Hastalıkları

1. De Quervain's Sendromu: "Önkolun yan tarafı ve başparmaktaki tendonlarda ağrılı durumlara neden olan bu hastalık; nesneleri sıkı tutma ve bileğin bükülmesi hareketlerinde çeşitli belirtiler gösterirken başparmağa doğru yayılan ağrılara neden olmaktadır" (Crouch, 1995:83).
2. Fokal Distoni: Distoni, hareket bozukluklarına bağlı olarak ortaya çıkan hastalıklardan biridir. Herhangi bir bölgede veya dokuda kasların esnekliğini kaybetmesi olarak bilinen distoni, sinirlere bağlı hareketlerle ilgili bir hastalıktır. Bu hastalıkta kramp, kasılma, eklemlerde istem dışı bükülme ve doğrulma, koordinasyon kaybı ve önkolda yorgunluk en önemli belirtilerdir (Timoty, 2004). Distonilerde, Çalgı çalmada koordinasyon sorunları ile birlikte, özellikle hızlı ve kuvvetli hareketler gerektiren pasajların çalımı esnasında istem dışı gerilme ve kıvrılmalar görülebilir (Dawson, 1990).
3. Karpal Tünel Sendromu: bu hastalık, bilekteki sinirlerin sıkışması sonucu oluşan ve baş parmak ile orta parmakta uyuşma, karıncalanma ve ağrı belirtileri gösteren bir hastalıktır. "Çalgı çalan bireylerde özellikle sol el bileklerinde görülen karpal tünel sendromu, tekrarlı hareketler ve buna bağlı tendon kalınlaşmaları sonucu ortaya çıkmaktadır" (Leblebicioğlu, 2006). "Bilek bölgesinde karıncalanma, ağrı, sızlama gibi belirtiler, avuç içi kaslarının hareket bozuklukları ile son olarak elin kullanılamayacak duruma gelmesi ve kalıcı hasarlar ile devam eder" (Crouch, 1995:3).
4. Kübital Tünel Sendromu: ağırlıklı olarak yüzük ve serçe parmaklarını kapsayan fakat önkolun tamamını etkileyen bu hastalık (Jameson, 2004); parmaklarda güçsüzlük ve kontrol kaybına sebep olmaktadır. Gitar çalan bireylerin özellikle sol dirseklerinde görülme olasılığı yüksektir (Paull, Harrison, 1997).
5. Tendinit ve Tenosynovit: "Tendinit, tendonlarda meydana gelen iltihabi bir durumdur. Ortaya çıkma sebebi ise, yüksek gerilim altında çalışan kaslardan dolayı tendonlarda meydana gelen zedelenme ve yırtılmalarıdır. Genellikle dirsekte, bilekte ve baş parmağın altındaki kaslarda ağrı belirtileri göstermektedir" (Yağışan, 2002:5).

Tenosynovit ise, "tendon kılıfındaki tahrişli durumlardır. Aşırı gerilme ve sürtünme sebebiyle tendonların aşırı derecede uzaması ve kıvrılması ile oluşur. Bu iki hastalık için ortak bulgular ise hareketle birlikte artan ağrı ve sertlik hissidir" (Horvath, 2002:79).

6. Tenisçi Dirseği: "Dirsek kaslarında meydana gelen ve ağrılara sebep olan bu rahatsızlıkta, ağrı ile birlikte hassasiyet durumları dirsekte başlayarak tüm kola yayılmakta ve spazm, gerginlik gibi belirtilerle devam etmektedir" (Crouch, 1995:90).

7. Golfçü Dirseği: Bu hastalık, “bileğin aşırı ve şiddetli hareketlerle bükülmesi, parmakların kıvrılması ve önkolun dönme hareketlerinden dolayı meydana gelmekte ve dirseğin iç kısmında ağrı belirtisi göstermektedir” (Horvath, 2002:90).
8. Tetik Parmak: Tetik parmak rahatsızlığı,” işaret parmağındaki tendonun şişmesi ve iltihaplanması nedeniyle bu parmağın eğilerek kaskatı kalmasıdır” (Yağışan, 2002:7).
9. Torasik Çıkış Sendromu: Kolda ve elde şişme, kas zayıflığı, ince hareketlerde zorlanma, kramp, uyuşma, hissizlik gibi belirtiler gösteren bu hastalık, çalgı çalmada özellikle yanlış pozisyonla ilişkilendirilmekte çalma esnasında ağrı, yorgunluk, ısı kaybı gibi durumlara yol açmaktadır (Daum, 1998).

Hastalıkların yeri, oluşma şekilleri, müzisyenlerin, icracıların meslek hayatlarına getirdiği kısıtlamaların yanında, bu hastalıkların sebepleri de son derece önemlidir.

Önkol Hastalıklarına Neden Olan Durumlar

1. Genetik Yatkınlık: Bireyin genetik özellikleri bu tür kas ve iskelet rahatsızlıklarına yakalanma durumlarını etkilemektedir (Richard Norris, M. D., San Domenico School Music Conservatory And Virtuoso Programme.). Örneğin, “kas küçüklüğü ve zayıflığı bu hastalıklara yakalanma riskini artırmaktadır” (Leblebicioğlu, 2006).
2. Yetersiz Fiziksel Koşullanma: Gergin, zayıf ve yetersiz derecede esneyen kaslarda aşırı kullanım sendromları daha sık ortaya çıkmaktadır. Bunun sebebi ise çalışmalarından önce beden ısının arttırılmaması, ve kasların aniden, hazırlıksız çalıştırılmaya başlamasıdır. “çalışma öncesi esneme ve gevşeme egzersizlerinin yapılmaması vücudu aşırı yormakta ve zor pozisyonların çalımında önkolda zedelenmeleri hızlandırmaktadır” (Horvath, 2002:38-45).
3. Çalma ve Çalışma Saatleri: “Çalgı çalışma saatlerinin aniden arttırılması, günde 3 saat çalışan bireyin çalışmalarını 6 saate çıkartması önkol hastalıklarının oluşumunu hızlandırmaktadır. Bu noktada, Çalışma periyotlarının ayarlanması son derece önemlidir. 45 dakikalık çalışma periyotları arasında 15 dakikalık dinlenme sürelerinin olması öngörülmektedir (Horvath, 2002: 39).
4. Teknik Yanlışlıklar: Çalgı çalarken kol, el ve parmakların konumu, tutuştaki eksik ve yanlışlıklar, önkol hastalıklarının en önemli sebeplerinden biridir. Bu durum, gitar eğitiminde parmakların perdelere basışında yanlışlıklar, bileklerin fazlaca bükülmesi şeklinde örneklendirilebilir. Teknik yanlışlıklar, bireyin rahat bir şekilde icrada bulunmasını engelleyerek, aşırı güç sarf edilmesine ve önkol bölgesinde zorlanmalara sebep olacaktır.
5. Enstrüman ve Repertuar Değişikliği: Enstrüman eğitiminde, kişinin alıştığı enstrümanı değiştirmesi ve yeni enstrümanın fiziki özellikleri ve bu yeni duruma uyum sağlama süreci, aşırı zorlanmalara sebep olabilecek durumlardan biridir. Değiştirilen çalgının kişiye uygun olmaması, çalgının fiziksel özelliklerinden dolayı temiz ses veya güçlü ses elde etme amacı ile kişinin aşırı güç sarf etmesi veya teknik değiştirmesi fiziksel gerilimi arttırmakta ve devamında rahatsızlanmalar meydana gelebilmektedir. Enstrüman seçimi veya değişikliği kadar repertuar seçiminin de fiziksel rahatsızlıklara yakalanmada etkisi bulunmaktadır. Öğrencilerin fiziksel yani teknik açıdan hazır olmadıkları eserler çalışmaları, arttırılan güç ve kollara fazlaca yüklenme ile olası bir önkol hastalığının habercisi olabilmektedir.

6. Yanlış Çalışma Alışkanlıkları: Enstrüman eğitiminde bireyler, bedenlerine dikkat etmek zorundadırlar. Müzisyen birçok birey, hem günlük hayatta hem de çalgı çalma esnasında beden hareketlerini dikkatsizce yapmakta, bir hareketin gerektirdiği fiziksel yeterlilikleri düşünmemektedir. “Enstrüman çalışmalarından önce bedeni rahatlatmak ve kaslarda gevşeme-esneme sağlayacak hareketlerin yapılmaması, uzun süren çalışma periyotlarına eklendiğinde bedenin dinlenmesi ve gevşemesine zaman kalmamaktadır” (Horvath, 2002: 41).
7. Diğer Fiziksel Hareketler: Enstrüman eğitiminde, bireyin günlük hayatta yaptığı hareketler enstrümanı çalışmak kadar önemlidir. ağır ve yorucu hareketler el, kol ve parmakları yoran ve uzun süren günlük işlerde kol bölgesindeki yapılarda hasarlar meydana gelerek çalgı aleti çalışmaları ile şiddetlenebilmektedir. Günlük hayatta yapılan çok yorucu işlerden dolayı hassaslaşmış yapılar, enstrüman çalışmaları ile önkol hastalıkları için yeterli zemini oluşturmaktadır (Horvath, 2002).

YÖNTEM

Bu araştırma, betimsel bir alan araştırması olup; araştırmada kaynak tarama ve yapılandırılmamış görüşme yöntemi kullanılmış ve ilgili literatür incelenmiştir. Konu ile ilgili olarak uzman doktor ve fizyoterapistlerin görüşlerine başvurulmuştur. Araştırmada bulunan nicel verilere ise anket yoluyla ulaşılmıştır. Araştırma evrenini Gazi Üniversitesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Lisans düzeyinde eğitim alan ve Hacettepe Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Yarı Zamanlı Gitar Bölümünde lisans düzeyinde klasik gitar eğitimi alan öğrencilerden seçilen 43 kişilik örneklem grubu temsil etmektedir. Öğrencilere uygulanan anket yoluyla; öğrencilerin çalgılarını çalışma alışkanlıkları, çalışma ortamlarına dikkat düzeyleri, çalışma öncesi yaptıkları fiziksel hazırlıklar, önkol yapıları ve önkol hastalıklarına ilişkin bilgi düzeylerine ilişkin görüşleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Anket yoluyla elde edilen veriler, frekans ve yüzde belirlenmeleriyle çözümlenmiştir.

Müzisyenlerin ve enstrüman eğitimi alan bireylerin sağlığını ve mesleki hayatlarını tehlikeye sokan birçok hastalığın olması, hastalıklar, sebepleri, ve sonuçları ile bu hastalıklara yol açan sebeplerin enstrümanı çalma boyutunda giderilmeye çalışılması ve klasik gitar eğitiminin daha nitelikli şekilde yürütülmesi bakımından bu araştırma önem taşımaktadır.

BULGULAR VE YORUM

Tablo 1. Öğrencilerin Gitar Çalışma ve Dinlenme Sürelerini Gösteren Dağılım

Gitar Çalışma Saatleri			Dinlenme Süreleri		
Seçenekler	f	%	Seçenekler	f	%
2 saat	23	53	Sık sık (her 45 dakikada 15 dakika)	27	63
3 saat	8	19	Büyük ölçüde (1 saat sonunda 15 dakika)	0	0
4 saat	5	12	Az (1 saat sonunda 5 dk)	9	21
5 saat	1	2	Hiç dinlenmiyorum	3	7
Diğer	6	14	Diğer	4	9
Toplam	43	100	Toplam	43	100

Tablo 1'e göre, öğrencileri gün içerisindeki gitar çalışma saatlerine yönelik yoğunluğun 2 saat süresinde olduğu görülmektedir. 6 öğrenci ise çalışma sürelerinin belirli olmadığını, her gün çalışılmamakla birlikte çalışma sürelerinin 6 saat altında düşmediğini belirtmiştir. Bu cevabı veren öğrencilerden 1'i ise ilk dönemler 6 saat olan çalışma süresini önkol hastalığı geçirmesi ve devamında gördüğü fizyoterapi sebebiyle azalttığını belirtmiştir.

Öğrencilerin dinlenme süreleri incelendiğinde ise, 23 öğrencinin (%63) sık sık dinlendiği gözlenmektedir. 6 öğrenci ise yorulduklarını hissettikleri zaman dinlendiklerini belirtmişlerdir.

Bu bilgiler ışığında; örneklem grubunun büyük bölümünün çalışma saatleri ve dinlenme sürelerine ilişkin doğru tutumlar sergilediklerini söylemek mümkündür.

Tablo 2. Öğrencilerin Repertuar Seçimlerine Ait Görüşlerini Gösteren Dağılım

Seçenekler	f	%
Çoğunlukla öğretmenin uygun bulduğu eserleri seçiyorum	16	37
Çoğunlukla seviyemin altında eserler seçiyorum	1	2
Çoğunlukla seviyemin üstünde eserler seçiyorum	8	19
Diğer	18	42
Toplam	43	100

Öğrencilerin repertuar seçimine ilişkin bulgularda, %37 oranında öğretmenin uygun gördüğü eserlerin çalındığı, %19 oranında seviye üzeri eserler tercih edildiği görülmektedir. % 42 oranında öğrencinin yaptıkları açıklamalarda ise, seçilen eserlerin sevilen eserlerden tercih edildiği fakat seviye farkı gözetmeden repertuara alındığı belirtilmiştir.

Repertuar seçiminde teknik-fiziksel seviyenin altında olması öğrencileri yormamakla beraber, örneklem grubunun seviye üstü yorucu, zorlayıcı eserlerin kişilerde oluşturabileceği fiziksel zorlukları düşünmeden repertuar oluşturdukları söylenebilir.

Tablo3. Isınma ve Esneme İfadeleri İle İlgili Görüşlerini ve Çalışmalardan Önce Isınma Ve Esneme Hareketlerine Yer Verme Durumlarını Gösteren Dağılım

Isınma ve Esneme İfadelerine İlişkin Görüşleri Seçenekler			Isınma ve Esneme Hareketlerine Yer Verme Durumları Seçenekler		
	f	%		f	%
Basit eser ve etütler çalarak parmakları hazırlamak	28	65	Tamamen	14	33
Zor eser ve etütler çalarak parmakları hazırlamak	2	5	Büyük Ölçüde	2	5
Repertuardaki eser ve etütleri çok ağır şekilde çalarak parmakları hazırlamak	5	12	Kısmen	26	60
Diğer	8	19	Çok Az	0	0
toplam	43	100	Hiç	1	2
			toplam	43	100

Burada, öğrencilerden ısınma ve esneme ifadeleri ile ilgili olarak; ısınma için vücudun fiziksel olarak ısınıp arttırıcı, esneme için ise kasları fiziksel olarak hazırlayıcı fiziksel hareketler cevabı beklenmektedir. Burada öğrencilerin büyük bölümü ısınma ve esneme ifadelerinin “basit eser ve etütler ile parmakları hazırlamak” olduğunu belirtmiş, yalnız 8 öğrenci “diğer” seçeneği tercih etmiştir. Bu 8 öğrencinin ise 5’i yaptıkları yazılı açıklamada; ısınma ve esneme ifadeleri için kas, tendon, parmaklar ve tüm vücudun fiziksel hareketler yaparak ısıtılıp çalmaya hazır hale gelmesi olduğunu belirtmiştir.

Bu sonuçlar ışığında öğrencilerin büyük bölümünün çalma öncesi yapılması gereken ısınma ve esneme hareketleri hakkında yanlış bilgi sahibi olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin ısınma ve esneme hareketleri hakkında bilgi sahibi olmadıkları sonucu ile, bu hareketleri uygulama durumlarına yönelik; %33 oranında bu yanlış bilgiler ışığında tamamen, %60 'ının bu bilgiler ışığında kısmen uyguladıkları görülmektedir. Isınma ve esneme hareketleri hakkında doğru bilgiye sahip 5 kişinin ise sadece 4'ünün bu hareketleri uyguluyor olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin, Gitar Çalarken Kullanılan Kas Grupları, Önkol Bölgesi ve Önkol Hastalıklarına İlişkin Bilgi Düzeylerini Gösteren Dağılım

Gitar Çalarken Kullanılan Kas ve Tendon Gruplarına İlişkin Bilgi Düzeyleri			Önkol Bölgesi Hakkındaki Bilgi Düzeyleri			Önkol Hastalıkları Hakkındaki Bilgi Düzeyleri		
Seçenekler	f	%	Seçenekler	f	%	Seçenekler	f	%
Tamamen	3	7	Tamamen	11	26	Tamamen	2	5
Büyük Ölçüde	0	0	Büyük Ölçüde	0	0	Büyük Ölçüde	0	0
Kısmen	23	53	Kısmen	19	44	Kısmen	14	33
Çok Az	2	5	Çok Az	2	5	Çok Az	0	0
Hiç	15	35	Hiç	11	26	Hiç	27	63
Toplam	43	100	Toplam	43	100	Toplam	43	100

Burada, Öğrencilerin %35'inin konuyla ilgili hiçbir bilgiye sahip olmadığı görülmektedir. Gitar çalarken kullanılan kas grupları, önkol bölgesi ve önkol hastalıklarına ilişkin olarak kısmen ve çok az yanıtını veren ve toplamda %58'lik oranı oluşturan öğrencilerin enstrüman çalan bireyler olarak tamamen olmasa da önkol yapısı ve işleyişi hakkında büyük ölçüde bilgi sahibi olması gerektiği düşünüldüğünde, önkol bölgesi hakkındaki bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bölümünün önkol yapıları ve işleyişleri ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmadığı bulgusuna paralel olarak önkolda oluşabilecek hastalıklar hakkında da %33 oranında kısmen bilgi sahibi oldukları, %63 oranında ise hiçbir bilgiye sahip olmadıkları söylenebilir.

Tablo 5. Öğrencilerin Gitar Çalarken Nefes Kullanımına Dikkat Etme Durumları ve Gitar Çalma Esnasında Vücut Duruşundaki Değişme Sıklığını Gösteren Dağılım

Nefes Kullanımına Dikkat Etme Durumları			Vücut Duruşundaki Değişme Sıklığı		
Seçenekler	f	%	Seçenekler	f	%
Tamamen	8	19	Tamamen	8	19
Büyük Ölçüde	0	0	Büyük Ölçüde	2	5
Kısmen	19	44	Kısmen	20	47
Çok Az	1	2	Çok Az	1	2
Hiç	15	35	Hiç	12	28
Toplam	43	100	Toplam	43	100

Tablo 5'te de görüldüğü üzere, öğrencilerin gitar çalarken temel olarak dikkat edilmesi gereken nefes kullanımına %44 oranında kısmen dikkat ettikleri, %35 oranında hiç dikkat etmedikleri; önkol yapılarını doğrudan etkileyen vücut duruşuna ise %47 oranında kısmen dikkat ederek %28 oranıyla hiç dikkat etmedikleri görülmektedir. Buradan hareketle, araştırmaya katılan örneklem grubunun önkol yapılarını etkileyen vücut duruşu ve kaslara enerji sağlayacak nefes alımına dikkat etmedikleri söylenebilir.

Tablo 6. Öğrencilerin Gitar Çalma Esnasında Önkol Bölgelerinde Rahatsızlık Belirtileri Olma Durumlarını Gösteren Dağılım

Gitar Çalışmaları Sırasında Dirseklerde Oluşan Uyuşma, Kramp ve Ağrı Durumları			Gitar Çalışmaları Sırasında Bileklerde Oluşan Uyuşma, Kramp ve Ağrı Durumları			Gitar Çalışmaları Sırasında Parmaklarda Oluşan Uyuşma, Kramp ve Ağrı Durumları		
Seçenekler	f	%	Seçenekler	f	%	Seçenekler	f	%
Tamamen	3	7	Tamamen	1	2	Tamamen	3	7
Büyük Ölçüde	1	2	Büyük Ölçüde	2	5	Büyük Ölçüde	2	5
Kısmen	16	37	Kısmen	13	30	Kısmen	14	33
Çok Az	2	5	Çok Az	3	7	Çok Az	4	9
Hiç	21	49	Hiç	24	56	Hiç	20	47
Toplam	43	100	Toplam	43	100	Toplam	43	100

Tablo 6'ya göre, öğrencilerin %37'sinin dirseğinde, %30'unun bileğinde ve %33'ünün parmaklarında uyuşma, kramp ve ağrılı durumlar belirmektedir. Öğrencilerin büyük bölümü, önkolda bu tarz belirtilerin hiç olmadığını belirtse de, tamamen bu belirtilerin olduğu durumların da olması düşündürücüdür. Dirseklerinde rahatsızlık belirtisi olan öğrencilerin %9, bilekte %7 ve parmaklarda %13 oranında olduğu gözlenmekte ve parmaklarda bu belirtilerin daha fazla öğrenci tarafından hissedilmesi önemlidir. Ayrıca, bu belirtilerin tamamını hiç hissetmediğini söyleyen öğrencilerin toplamdaki sayısı ile kısmen hisseden öğrenci sayısının birbirine yakın olması önemlidir. ayrıca, bilek bölgesi dışında rahatsızlık belirtileri yaşayanların sayısı hiç rahatsızlık belirtisi yaşamamış olanların sayısından fazladır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Önkol bölgesinde en fazla rahatsızlık görülen bölümün %54 oranında parmaklar, %51 oranında dirsek, ve %44 oranıyla en az bilek olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak öğrencilerin büyük bölümünün önkol bölgesinde şiddeti farklı da olsa bir rahatsızlık belirtisi yaşadığı sonucunu çıkartabiliriz.

Tablo 7. Öğrencilerin Önkol Bölgelerinde Oluşan Rahatsızlık Belirtileri Karşısında Önlem Alma Durumlarını Gösteren Dağılım

Seçenekler	f	%
Tamamen	9	21
Büyük Ölçüde	2	5
Kısmen	20	47
Çok Az	0	0
Hiç	12	28
Toplam	43	100

Tablo 7'de, araştırmaya katılan öğrencilerin %28'inin rahatsızlık belirtileri karşısında hiçbir önlem almadıkları görülmektedir. %74 oranında farklı düzeylerde önlem alınmasının yanında, bu belirtiler karşısında yeterli önlem alınmadığında ciddi rahatsızlıklar oluşabileceği ve kısmen önlem alan öğrencilerin tamamen ve büyük ölçüde önlem alan öğrencilerden fazla olmasından yola çıkarak, öğrencilerin yeterli derecede önlem almadıklarını söyleyebiliriz.

Tablo 8. Öğrencilerin Teşhis Edilmiş Bir Önkol Hastalığı Olup Olmadığını Gösteren Dağılım

Seçenekler	f	%
Evet	4	9
Hayır	39	91
Toplam	43	100

Tablo 8'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bölümünde bugüne kadar uzmanlar tarafından teşhis edilmiş bir önkol hastalığı olmadığı görülmektedir. Anket cevaplarının yanı sıra, önkol

rahatsızlığı bulunmamış öğrencilerin yaptığı yazılı açıklamalarda, bu öğrencilerin belirtiler oluşmuş olsa bile doktor ve fizyoterapistler ile görüşmedikleri için var olma ihtimali olan bir önkol hastalığının teşhis edilememiş olduğu sonucuna ulaşabiliriz.

SONUÇ ve TARTIŞMA

Araştırmaya katılan öğrencilerin, gitar çalışma sürelerine ilişkin doğru tutumlar sergiledikleri saptanmıştır. Öğrencilerin bir bölümünün, öğretim elemanının seçtiği eserleri çalışmakta olduğu, kendi repertuarını seçen öğrencilerin ise teknik seviye gözetmeden, beğenileri doğrultusunda seviyelerinin üzerinde, zorlayıcı eserler tercih ettikleri belirlenmiştir.

Araştırma grubunun gitar çalma ve çalışmalardan önce yapılması gereken ısınma ve esneme çalışmaları hakkında bilgi sahibi olmadıkları ve ısınma-esneme hareketleri uygulayan öğrencilerin ise tamamen yanlış çalışmalar yaptığı saptanmıştır.

Öğrencilerin, enstrüman çalarken kullanılan önkol bölgeleri hakkında bilgi sahibi olmadığı ortaya çıkmıştır. Araştırma grubunun, enstrüman çalmada temel gereklilik olan vücut duruşu ve nefes kullanımına dikkat etmediği belirlenmiştir.

Gitar çalma esnasında, öğrencilerin büyük bölümünün bir fiziksel rahatsızlık yaşadığı ve en sık rahatsızlık hissedilen bölgenin bilek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, öğrencilerin bu belirtiler karşısında yeterli derecede önlem almadıkları belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bölümünün doktor tarafından teşhis edilmiş bir önkol hastalığı bulunmadığı sonucuna ulaşılmış fakat öğrencilerin rahatsızlık belirtilerinde yeterli önlemi almamış olması ve doktor veya fizyoterapist kontrolüne başvurmamış olmaları sebebi ile bu sonucun kesin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına benzerlik taşıyan bazı araştırmalar, müzisyenlerin kas ve iskelet sistemi rahatsızlıkları hakkında yeterli önlemi almadığını ortaya koymaktadır. Örneğin Avcı (2005)'nın, lise dönemindeki konservatuar öğrencilerinin kas iskelet sistemlerine ait bozuklukları olup olmadığını araştırmak ve varsa, tedavisine yönelik çalışmalar yapmak amacı ile konservatuarın piyano ve yaylı çalgılar bölümünden toplam 22 öğrenci; kontrol grubunu ise Edirne Lisesi'nden 25 öğrencinin oluşturduğu postür analizi, kısalık testi, goniometrik ölçüm, kas testi, Beighton laksite değerlendirmesi, ağrı sorgulaması yaptığı ve karışık ölçülerini aldığı öğrenciler arasında, ağrı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuş ve mesleki bozuklukları doğal kabul eden ve genel olarak bunlar için çözüm aramayan öğrencileri rehabilitasyon hakkında bilgilendirmek ve ihtiyacı olanları uygun tedavilere yönlendirmek gerekliliği ortaya konulmuştur. Durakbaşı (2005)'nin müzisyenler ile yaptığı çalışmada ise; aktivite tipi, fiziksel koşullar, ve performans faktörlerinin birer rahatsızlık sebebi olabildiği belirtilerek cerrahi müdahale öncesinde kondisyon hareketleri, fiziksel koşulların düzeltilmesi ve ısınma hareketlerinin gerekliliği üzerinde durulmuştur.

ÖNERİLER

Enstrüman eğitiminde görülen fiziksel rahatsızlıkların bireyin eğitimi ve profesyonel müzik yaşantısını olumsuz etkilediği bir gerçektir. Müzik yaşantısının bitmesi ile sonuçlanabilen bu rahatsızlıklar karşısında hem müzik eğitimi veren kurumların hem de bu eğitimi alan bireylerin daha bilinçli hareket etmesi gerekmektedir. Öncelikle, lisans düzeyinde klasik gitar eğitimi veren kurumlarda, ders yapılan ortamların fiziksel özellikleri ve araç gereçlerin çalgıyı rahat çalmaya yönelik düzenlenmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Öğrencilerin bireysel çalışma koşullarının yanı sıra ders saatleri içerisinde de dinlenme süreleri olması ve durumun ilgili öğretim elemanları tarafından denetlenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Çalma ve çalışma durumlarında yapılması gerekenlerden önce bireyin kendi vücudunu, çalgısını çalarken kullandığı yapıları tanıması enstrüman eğitimini olumlu yönde etkileyecektir. Ne yazık ki müzik eğitimi veren kurumlarda vücudu tanımaya yönelik bir ders bulunmamaktadır. Bu noktada, lisans seviyesinde çalgı dersleri okutulan bölümlerde mutlaka temel seviyede anatomi veya çalgı çalmanın fiziksel temellerine yönelik derslerin olmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Öğrencilerin gitar çalışmalarına başlamadan önce yapılması gereken ısınma ve esneme hareketleri hakkında bilgi sahibi olması ve denetlenebilmesi açısından ilgili öğretim elemanlarının da konuyla ilgili bilgi sahibi olması gerekmekte, bu sebeple gitar öğretmenlerinin öğrencileri ile birlikte düzenli şekilde uzman doktor ve fizyoterapistlerle görüşmesinin gereklidir. Bu yaklaşım, olası rahatsızlıkları önlemeye yardımcı olacak ve bireysel gitar derslerinin daha sağlıklı geçmesini sağlayacaktır. Ayrıca ülkemizde düzenli olarak yapılan “Müziyen Sağlığı Günleri”nin takip edilmesinin ve öğrencilerin bu etkinliklere katılmaya teşvik edilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Bir müzikal yorumu güçlendiren en temel öğe çalgıyı doğru teknikle yani doğru fiziksel hareketlerle çalmaktır. Bu noktada öğrencinin vücut, kol, bilek, parmaklarının duruşundan çalgıyı çalmasına kadar öğretmene büyük görevler düşmektedir. Bu noktada, klasik gitar eğitiminde öğrencinin öğretmen tarafından devamlı gözlenmesi ve fiziksel anlamda yapılan hataların öğrenciyi rahatlatarak öğelerle düzeltilmeye çalışılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bedensel rahatlatma tekniklerinin yanı sıra ilgili öğretim elemanı her öğrenci için gerekli teknik çalışmaları öğrencinin fiziksel seviyesine göre bizzat belirlemelidir. Üzerinde çalışılan eser veya etütler incelenerek öğrencinin fiziksel hareketlerini kısıtlayan bölümler üzerinde küçük teknik çalışmalar yaratılmasının, zor bir bölümün parçalar halinde ele alınarak ve teknik anlamda sadeleştirilerek öğrenciye kısa periyotlar halinde çalıştırılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

Çalışılacak eserlerin fiziksel hazır bulunuşluk göz önüne alınarak seçilmesi öğrenciyi hem fiziksel hem de psikolojik açıdan rahatlatacaktır. Ayrıca, öğrencilerin gitar çalışmaları süresinde önkol rahatsızlığı yaşama durumlarını en aza indirmek amacı ile öğretmen gitar çalışmalarını (ısınma esneme hareketleri yapma durumları, çalışma ve dinlenme süreleri, repertuar seçimi, vb) bütün olarak düşünmelidir. Öğrencilere çalma ve çalışma öncesi yapılması gereken fiziksel hareketlerinin ders içeriğine eklenmesi ve her dersin başında öğretmen ile birlikte mutlaka yapılmasının gitar eğitiminde performansı arttıracak olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Arıncı, K., & Elhan A. (1987). *Anatomi*. Ankara, Türk Tarih Kurumu Basımevi.
- Chong, J., Lynden, M., Harvey, D., & Peebles, M. (1989), Occupational Health Problems Of Musicians. *Canadian Family Physician*, 35, 2341-2348.
- Crouch, T. (1995). *Carpal Tunnel Syndrome & Repetitive Strain Injuries*. Published By Frog Ltd, North Atlantic Book, Berkeley.
- Çimen, G. (2003). Çalgı Çalmaya Bağlı Fiziksel Rahatsızlıklar. *Cumhuriyetimizin 80. Yılında Müzik Sempozyumu*. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Daum, M. C. (1988). *PT, MPH The Biographical Notes of Robert Schumann, Musculoskeletal Problems In Musicians*. Center For Safety In The Arts Publication. New York.
- Durakbaşı, O. (2005). Müziyenlerde omuz problemleri. *Müziyen Sağlığı Günleri-I*, 11-12 Mart 2005, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Dawson, J. W. (1990). *Upper Extremity Injuries in High Level Instrumentalists: An End-result study*. Medical Problems of Performing Artist, 11 (3): 35-38.
- Horvath, J. (2002). *Playing Less Hurt*. Morris Publishing, USA.
- Jameson, T. (2001). *Repetitive Injuries Strain Continue To Plague Musicians*. <www.musicianshealth.com/newpage5.html> (2005, Subat 18).
- Leblebicioğlu, G. (2005). Enstrümantalist Müziyenlerde El Sorunları. *Müziyen Sağlığı Günleri-I*, 11-12 Mart 2005, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Norris, R., M. D. (2005) Overuse Injuries. San Domenico School Music Conservatory & Virtuoso Program.

Paull, B., & Harrison, C. (1997). *The Athletic Musician*. Scarecrow Press.

Schleuter, S. L. (1997) *A Sound Approach to Teaching Instrumentalist*. 2nd edn. Kent, OH: Kent State University Press

Top, Ü. A. (2004). *Çalgı Eğitiminde Vücudun Bütünsel ve Doğru Kullanımına Yönelik Uygulanabilecek Yöntem ve Tekniklere Genel Yaklaşımlar*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara

Yağışan, N. (2002). *Farklı Bir Alanın Profesyonel Sporcuları Müzisyenler*. G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22, Sayı 1, s 183-194.

Yılmaz, A. N., Dokuztuğ, F., & Yeşildal, N. (2005). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Müzik Bölümü Akademik Kadrosu ve Öğrencilerinde Kümülatif Travma Prevalansı. *Müzisyen Sağlığı Günleri-I*, 11-12 Mart 2005, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.

EXTENDED ABSTRACT

Performance plays an important role in education, in some fields of education in particular. For example, when it comes to technical education and art education, the first thing to come into mind is the performance based skills. Another field where performance is remarkably important is instrument training (Uçan, 2005). Each instrument requires different techniques and skills unique to it, however generally the instrument playing techniques consist of position, holding, use of bow, hand position, breathing, voice quality, wrist, arm and fingers' position, intonation, and vibrato. Classical guitar, which rapidly climbs up in the musical training, is mostly preferred in the vocational musical training because it has all features of polyphony. It has also become an integral part of the popular music as both a solo and accompanying instrument. Guitar training which is sustained in the Music Teaching Programs and conservatories of our country for vocational purposes starts with choosing the instrument on condition that it is suitable for the body of the student, and this selection is made based on the common decisions and help of the instructors. As in all other instruments, guitar training also requires some physical conditions. Such physical conditions mainly depending on the forearm region are shaped according to the individual's use of the instrument. Forearm elements consisting of interrelated mechanisms affect each other and therefore position of the knee and position of the hand affect the fingers. To play an instrument each musician uses his fingers, and also position, holding and playing forms unique to each instrument training cause musicians to have some disorders relevant to their instruments. For instance, it is normal for a violin player to have arm, wrist and finger disorders, but more often to complain from shoulder and neck pains. On the other hand, because guitar slightly affects the natural position of the human body, it is considered the main disorders of the individuals taking guitar training are on forearm region and fingers. In the field of music education, musician injuries have recently been investigated in the world and a new concept called performing arts medicine which has derived in the last 15 years is now trying to meet the needs of the musicians. Performing arts medicine is a specialty which aims to prevent and treat the injuries and diseases of musicians stemming from playing instruments (Top, 2004). Occupational diseases arising from playing instruments are defined in different ways. For the general disorder of playing instrument, generally the terms such as overuse syndrome, misuse syndrome, and repetition syndrome are used. Additionally, another term preferred in recent years is the upper limb disorders related to the occupation. Upon analysis of different researches, it is clearly observed that disorders may occur on legs, waist, neck regions of the body during instrument training, however the disorders heavily originate in the forearm region. The disorders and the relevant regions may differ according to the instruments, however all disorders usually show similar indications until diagnosis. The forearm region, which is the utmost used part of the body, in other words the part which moves the most in the body during classical guitar training, may be affected from different playing techniques or holding styles while playing the guitar. For example, different playing techniques with right and left hand at bare position and other positions cause extreme bending, stressing of wrists, distorting the knees, squashing of the structures allowing the wrist to bend, irritation of muscles ensuring the bending and moving of fingers, and little tears in the tissues of the region where the forearm links to the knee. Due to bending of the wrist, nerves are forced to inappropriate moves and irritated and therefore the long

term finger stretching and instrument playing activities cause forearm diseases. Investigating the reasons of a forearm disease which can progress to terminate the occupational lives of musicians is critical for revealing the causes related and not related to the instrument. For students playing guitar in education faculties and conservatory programs, physical happiness related to the instrument is not a warranty of personal performance. This is also a very important step in the advanced occupational life as a trainer. Besides investigating the causes of forearm diseases, raising the awareness of individuals on physical and musical technical aspects relevant to the diseases is also very important. The fact that students are not informed of the physical disorders they would experience while they play the guitar or do not see a doctor despite an existing disorder feeling, reveals that informing them at the beginning of the instrument training is crucial. In guitar training, before the technical link between the instrument and the students, training the students about the muscle-skeleton system at basic level will allow them consider the mechanism they use while playing the guitar. In addition to provision of such information, a probable forearm disorder may be prevented with correct technical studies and regular physician visits by means of examining whether the relevant disorder is genetic or instrument based. Furthermore, performing warm up and stretching exercises recommended for musicians before and after the guitar courses will be beneficial for the efficiency of the guitar training process.