

Održivi sustav očuvanja zdravlja, kvalitete života i radne sposobnosti profesionalnih glazbenika u Hrvatskoj

Jadranka Mustajbegović, Ladislav Krapac, Josipa Kern, Silvije Vuletić

Akademija medicinskih znanosti Hrvatske, Zagreb, Hrvatska

U Hrvatskoj ima otprilike sto tisuća orkestralnih glazbenika. Zdravlje glazbenika u odnosu na zahtjeve njihovog posla ozbiljno se razmatra u Hrvatskoj već više od pola stoljeća. Gotovo 75% svih glazbenika, studenata i profesionalaca svira uz tegobe koje su, većinom, posljedica sviranja. Gruba procjena ukazuje da postoji više od 80.000 glazbenika u Hrvatskoj koji nemaju odgovarajuću zdravstvenu skrb. Stoga su za rješavanje zdravstvenih poteškoća profesionalnih i budućih glazbenika, učenika i studenata kao i za prevenciju nastanka zdravstvenih tegoba nužni sustavni multidisciplinski pristupi. Uspostava zdravstvenog središta koje pokriva široki raspon područja poput medicine rada i sportske medicine, fizikalne medicine, reumatologije, ortopedije, neurologije, dermatologije, stomatologije i psihološke medicine može osigurati potrebno sustavno rješenje. Svrha zdravstvenog središta treba biti očuvanje zdravlja profesionalnih glazbenika sadašnjih i budućih kao i primjereno liječenje u slučajevima kada je do zdravstvenih teškoća već došlo.

Ključne riječi: profesionalni glazbenici; prevencija bolesti; radna sposobnost; kvaliteta života; disimulacija

Adresa za dopisivanje: Jadranka Mustajbegović
Akademija medicinskih znanosti Hrvatske
10 000 Zagreb
Praška 2/III
E-pošta: jmustajb@gmail.com

Veličina problema

U Hrvatskoj djeluje oko sto tisuća glazbenika. Prema podacima Ekonomskog instituta iz Zagreba iz 2015. godine u Hrvatskoj su izvođači glazbe uključeni u 108 profesionalnih strukovnih udruga. Najviše članova ima Hrvatsko društvo skladatelja, ukupno 8567. Slijede Hrvatska glazbena unija sa 6111 članova, Hrvatska udruga orkestralnih i komornih umjetnika s 1628 i Hrvatsko društvo glazbenih umjetnika s 1270 članova (1). Samo ove udruge broje preko 17 tisuća glazbenika.

Hrvatski sabor kulture je najznačajnija skupina amaterskih umjetnika koji okuplja 964 udruge s više od 80 tisuća članova. Među njima je 405 folklornih ansambala, 155 izvornih folklornih skupina, 141 puhačkih orkestara, 10 mandolinskih

orkestara, 137 tamburaških orkestara, 170 tamburaških sastava, 235 pjevačkih zborova, 145 malih vokalnih sastava i 79 izvornih malih vokalnih sastava (1).

Pitanje zdravlja glazbenika u odnosu na zahtjeve koji proizlaze iz bavljenja glazbom u nas se ozbiljno razmatra već više od pola stoljeća (2): zabilježene su značajne promjene šaka (3,4), ramena u svirača na žičanim instrumentima i morfološke promjene vratne kralješnice (5-9). Znanstveno je potvrđeno da je rizik za nastanak ozljeda i bolesti koje su posljedica bavljenja glazbom više nego zamjetan. Podatak da gotovo tri četvrtine svih glazbenika, studenata i profesionalaca svira uz tegobe koje su upravo posljedica sviranja, uz grubu procjenu ukazuje na više od 80 tisuća glazbenika u Hrvatskoj kojima nerijetko nedostaje odgovarajuća skrb, a o

mjerama prevencije da se i ne govori (6, 8).

Najčešće zdravstvene poteškoće glazbenika

Nerijetko, ozljede proizašle zbog sviranja prati bol koja glazbenicima ne samo da otežava sviranje, već umanjuje kvalitetu života i, ovisno o vrsti i učestalosti ozljeđivanja, vodi u smanjenje ili trajni gubitak sposobnosti daljnjeg bavljenja glazbom.

Profesionalne bolesti prenaprezanja u glazbenika su najčešće bolesti mišićno koštanog sustava koje nastaju kao posljedica sviranja onih instrumenata koji zahtijevaju stalno ponavljanje istih pokreta. Istina, najčešće poteškoće jesu bolni sindromi prenaprezanja zglobova i mišića (sindrom lijenog prsta, De Quervainova bolest, sindrom bolnih ramena, leđa), no velike poteškoće predstavljaju i značajno umanjuju kvalitetu života poremećaji vezani uz pritisak na živce i oštećenja živaca (sindromi kompresije živaca – lakatni i karpalni tunel) koji čine značajnu skupinu bolnih sindroma u glazbenika (8, 9).

Skupina profesionalnih oštećenja orkestralnih glazbenika koja ne prati bol, ali onemogućava daljnje bavljenje glazbom i dovodi do preranog odlaska u mirovinu su neuromišićni poremećaji i grčenja muskulature zbog smanjenja kontrole pokretanja pojedinih skupina mišića (8-11).

Nemali je udio profesionalnih glazbenika koji su u 50-toj godini života postali pogrbljeni, s kroničnim bolestima zglobova i kao takvi više nisu jednako kvalitetni izvođači.

Rizici za zdravlje orkestralnih glazbenika

Najveći rizik za nastanak opisanih oštećenja su glasovir i gudačko-žičani instrumenti. Poznato je da su obje ruke, posebice mali zglobovi šake, najosjetljiviji u pijanista; lijevo rame najugroženije u

violinista (s mogućom asimetrijom lica i vrata); desno rame u čelista, a za basiste je poznata bolna osjetljivost kralježnice. Škratić (4) i Krapac (5) sa svojim suradnicima prvi su u svijetu opisali karakteristične promjene ulnarne devijacije falangi u svirača žičanim instrumentima. Priznate su i alergijske promjene na koži šaka zbog korištenja kolofonija u premazivanju gudačkih instrumenata (8).

Ne samo sviranje, već i ugađanje instrumenata što je posebna tehnika, može izazvati specifične ozljede od kojih su najpoznatiji tzv. harfistički prsti.

No, i oko trećine ispitanih trubača također navode koštano-mišićne boli. U glazbenika su ovi rizici češći što se pripisuje tjelesnim predispozicijama žena: od anatomskih do hormonskih. U puhača su nerijetko prisutne promjene na caklini zuba, osobito u oboista (8).

Ne samo tjelesne nego i poteškoće prouzročene stresom i preopterećenjem, uglavnom tjeskobna stanja i problemi suočavanja s tremom uoči nastupa, zahtijevaju sustavni pristup (12,13). Razvidno je da zdravstveni problemi glazbenika pokrivaju široki raspon medicinskih područja: medicine rada i sportske medicine, ortopedije, neurologije, no isto tako postoje bolesti iz područja psihijatrije, dermatologije pa čak i stomatologije.

Ne samo način već i uvjeti u kojima se svira jako su važni. To su tzv. mikroklimatski uvjeti: sam prostor, raspored instrumenata, položaj sjedenja, temperatura, vlažnost i osvjetljenje prostorije/prostora.

Tjelesna spremnost glazbenika jedan je od ključnih čimbenika kojem se ne pridaje dovoljno važnosti niti se buduće profesionalne glazbenike učenike i studente upozorava da uz vježbanje s instrumentom trebaju vježbati cijelo tijelo u svrhu podizanja tjelesnih mogućnosti kako bi odgovorili zahtjevima koji se pri sviranju postavljaju na tijelo. Ove se mjere

treba primjenjivati individualno, jer i pretreniranost i prejak mišići kod instrumentalista mogu otežavati sviranje.

Ozbiljna prepreka donošenju odgovarajućih rješenja je sve češća disimulacija tegoba i/ili bolesti u profesionalnih glazbenika. Zbog kompeticije, nerijetko takvi glazbenici rade i bolesni, da ne bi izgubili atraktivno radno mjesto u prestižnim orkestrima (14).

Moguća rješenja

U mlađe je generacije glazbenika takve posljedice moguće i neophodno nastojati izbjeći. Zabrinjava spoznaja da tijekom školovanja budućih glazbenika tek rijetki dobiju upute o mogućim zdravstvenim poteškoćama što im donosi profesionalno bavljenje glazbom, a i oni ih dobiju tek zahvaljujući individualnoj motiviranosti i znanju pojedinog rijetkog glazbenog pedagoga (8,13). Ključni je korak uvesti edukativne sadržaje iz područja zaštite zdravlja i sviranja na siguran način u ustanove koje obrazuju glazbenike (glazbene škole, akademije). No, usporedno, neophodno je uvesti odgovarajuće sadržaje o očuvanju zdravlja i prepoznavanju bolesti te odgovarajućoj rehabilitaciji u visokoškolskim ustanovama koje obrazuju medicinske, stomatološke, edukacijsko-rehabilitacijske i kineziološke stručnjake te psihologe.

Za rješavanje zdravstvenih poteškoća u profesionalnih glazbenika, učenika i studenata glazbe, ali i za prevenciju njihova nastanka, nužni su sustavni multidisciplinski preduvjeti koje je moguće ostvariti jedino uspostavom zdravstvenih središta za prevenciju ozljeda i bolesti te profesionalnu rehabilitaciju glazbenika. Svrha zdravstvenih središta treba biti očuvanje sposobnosti profesionalnog bavljenja glazbom sadašnjih i budućih glazbenika te primjereno liječenje i rehabilitacija u slučajevima kada je do zdravstvenih teškoća već došlo, kao i

prevencija disimulacije tegoba i/ili bolesti profesionalnih glazbenika.

Ove se ciljeve pokušalo ostvariti i prije točno 20 godina: godine 1997. Hrvatska udruga orkestralnih i komornih umjetnika i Hrvatska glazbena unija bile su jedni od inicijatora i suosnivača Zdravstvenog centra za glazbene umjetnike pri Kliničkoj bolnici Dubrava u Zagrebu. Uz veliku pomoć i entuzijazam docenta Franje Škreba Centar je otvoren te su u njemu pružani besplatni specijalistički pregledi članovima udruga. Nažalost, preranim odlaskom docenta Škreba djelatnost Centra se ugasila. Stoga je za osnivanje ovakvog zdravstvenog središta osim entuzijazma potreban pouzdani organizacijski okvir kojim će mu se omogućiti održivost (15).

Takva se središta osnivaju na temelju važećih zakonskih odredbi i aktivnom uključivanju glazbenika i njihovih poslodavaca (11-13). Naslanjajući se na postojeće zdravstvene sadržaje zaposleni multidisciplinarni timovi: liječnici različitih specijalnosti (specijalisti medicine rada i sporta, reumatolozi, fizijatri, ortopedi, stomatolozi...), fizioterapeuti, psiholozi i ostali po potrebi, trebaju posjedovati ciljana znanja i vještine iz tzv. „umjetničke medicine.“ Zdravstveno se središte može usmjeriti pružanju usluga ne samo glazbenicima nego i plesačima, kazališnim umjetnicima i ostalim umjetnicima (8,13,16-20).

Zdravstvena središta mogu imati i posebne jedinice kao npr. centar za poremećaje repetitivnih pokreta (13,21,22). Težište je na ranom dijagnostičiranju i rehabilitaciji živčano mišićnih i ortopedskih poremećaja s medicinski izrađenim i nadziranom planom koji dozvoljavaju glazbenicima da nastave s profesionalnim radom na aktivan način tijekom liječenja (13,17). Vodeći lokalni glazbenici trebaju se nalaziti u savjetodavnom tijelu i pomagati središtu, prepoznavati i usklađivati potrebe (11,19).

Služba za psihološku pomoć uključila bi liječenje izvođačkog straha i stvaralačke

blokade uz grupnu terapiju za ozlijeđene glazbenike (20,21,23).

Suradnjom s odgovarajućim tijelima mogao bi se stvoriti program koji će omogućiti osobama s tjelesnim oštećenjima aktivno sudjelovanje u umjetnosti.

U svrhu primarne prevencije, potrebno je osnovati i zdravstveni obrazovni program za zajednicu glazbenika.

Zaključno

Temelji ostvarivanja ciljeva očuvanja i unaprjeđenja zdravlja orkestralnih glazbenika postoje u važećim zakonskim odredbama. Okvir Granskog kolektivnog ugovora za zaposlenike u ustanovama kulture koje se financiraju iz državnog proračuna u članku 13. navodi obvezu izrade popisa radnih mjesta i poslova s posebnim i otežanim uvjetima, što se odnosi i na orkestralne glazbenike. Jednom se godišnje na prijedlog poslodavca, ovlaštenika za poslove zaštite na radu ili sindikalnih povjerenika treba načiniti revizija i ažuriranje, odnosno dopuna podataka iz popisa onih koji posao obavljaju u posebnim uvjetima rada. Ovi se podatci dobivaju postupkom procjene rizika za oštećenje zdravlja koji mogu uvjetovati način i uvjeti sviranja pojedinog glazbenog instrumenta. Međutim, pritom glazbenici moraju aktivno sudjelovati u utvrđivanju stanja i traženju rješenja unutar samog orkestrara te uključujući svoju upravu i sindikat kao i tehničke službe.

Na temelju dobivenih rezultata ovakve procjene, potrebno je, a i zakonska je obveza poslodavca, prije nego zaposli glazbenika koji će svirati u uvjetima pojačanog napora i izloženosti opasnostima i štetnim utjecajima, zaposlenika uputiti na liječnički pregled radi utvrđivanja zdravstvene sposobnosti za podnošenje ovakvih uvjeta.

Zakon o zdravstvenoj zaštiti određuje zdravstvenu zaštitu profesionalnih glazbenika kao specifičnu zdravstvenu zaštitu koja obuhvaća u prvom redu preventivne

korake vezane uz stvaranje i održavanje sigurnih i zdravih uvjeta za bavljenje glazbom koja omogućuje optimalno fizičko i mentalno zdravlje i prilagođavanje očekivanih ishoda sposobnostima glazbenika.

Obveza je poslodavca očuvanje nesmetanog duševnog i tjelesnog razvitka mladeži, zaštita žena od rizika koji bi mogli ugroziti ostvarivanje materинства, zaštita invalida i profesionalno oboljelih osoba od daljnjeg oštećenja zdravlja i umanjenja njihove radne sposobnosti, te zaštita starijih zaposlenika u granicama primjerenim njihovoj životnoj dobi. Takvim je glazbenicima poslodavac dužan osigurati usluge službe medicine rada u mjeri nužnoj za provođenje zdravstvenog nadzora koji je primjeren opasnostima i štetnostima za zdravlje i sigurnost glazbenika.

Literatura

1. Ekonomski institut iz Zagreba. Mapiranje kreativnih i kulturnih industrija u Republici Hrvatskoj 2015. Dostupno na <http://hkkki.eu/dokumenti/mapiranje.pdf>. pristup12. studenoga 2017.
2. Boić V. Liječnici i glazba u Hrvatskoj. Lijec Vjesn 1973; 82: 82-91.
3. Zergollern J, Bielen M, Škratić M, Nikolić R. Sindrombolnog ramena u glazbenika orchestra opere Hrvatskog narodnog kazališta. Lijec Vjesn 1979; 101: 249-50.
4. Škratić M, Krapac L, Zergollern J. Radiological analysis of spine by professional musicians. Lijec Vjesn 1979; 101: 379-82.
5. Krapac L, Jajić I. The He Hand as a Mirror of Profession. Coll Antropol 1988; 12 (Suppl.): 276.
6. Krapac L, Zergollern J. Changes of spine due the negative effect of forced posture of body and the head. CollAntropol 1981; 5 (suppl. 1): 85-7.
7. Zaza C. Playing-related musculoskeletal disorder in musicians: a systemic review of incidence and prevalence. CMAJ 1998; 158: 1019-25.
8. Žuškin E, Mustajbegović J, Zavalčić M, Bogadi-Šare A, Turčić N. Bolesti profesionalnih glazbenika instrumentalista. Lijec Vjesn 2003; 125: 23-8.

9. Krapac L, Škreb F, Delija A, Roman B. Complaints and diseases of musculoskeletal system in professional musicians. The 1st World Congress of the International Society of Physical and Rehabilitation Medicine (ISPRM). Amsterdam: Monduzzi Editore, 2001, 361-4.
10. Silva AG, Lã FM, Afreixo V. Pain prevalence in instrumental musicians: a systematic review. *Med Probl Perform Art* 2015; 30(1): 8-19.
11. Kok LM, Huisstede BM, Voorn VM, Schoones JW, Nelissen RG. The occurrence of musculoskeletal complaints among professional musicians: a systematic review. *Int Arch Occup Environ Health* 2016; 89(3): 373-96. doi: 10.1007/s00420-015-1090-6. Epub 2015 Nov 12.
12. Nusseck M, Zander M, Spahn C. Music performance anxiety in young musicians: comparison of playing classical or popular music. *Med Probl Perform Art* 2015; 30(1): 30-7.
13. Norris R. Glazbenički priručnik za preživljavanje. Vodič za sprječavanje i liječenje povreda kod instrumentalista. Zagreb: HUOKU/HUZIP, 1997.
14. Krapac L. Disimulacija reumatskih tegoba – javnozdravstveni problem? *Reumatizam* 2012; 59(2): 176.
15. Breitenfeld D, Lucijanić M, Breitenfeld T, Begovec MI, Krapac L. Razvoj područja o bolestima glazbenika izvođača – što se sve do danas događalo. U: Breitenfeld D. Kad sviranje glazbe boli - patnje preigranih glazbenika i plesača. Zagreb: Music play, 2009.
16. Granski kolektivni ugovor za zaposlenike u ustanovama kulture koje se financiraju iz državnog proračuna. Dostupno na: https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2014_06_70_1333.html, pristup 16. studeni 2017
17. Zakon o zdravstvenoj zaštiti. NN 150/08, 71/10, 139/10, 22/11, 84/11, 154/11, 12/12, 35/12, 70/12, 144/12, 82/13, 159/13, 22/14 , 154/14, 70/16. Dostupno na: <https://www.zakon.hr/z/190/Zakon-o-zdravstvenoj-zaštiti> . , pristup 16. studeni 2017.
18. Vježbe za prevenciju profesionalnih sindroma prenaprezanja gornjih ekstremiteta. Promocija zdravlja na radnom mjestu. Priručnik. Macan J, Rusan Z (ur). HDMRHLZ/HDSMHLZ Zagreb, 2016.
19. Rozanski VE, Rehfuess E, Bötzel K, Nowak D. Task-Specific Dystonia in Professional Musicians. A Systematic Review of the Importance of Intensive Playing as a Risk Factor. *Dtsch Arztebl Int* 2015;112(51-52):871-7. doi: 10.3238/arztebl.2015.0871. Review.
20. Steinmetz A, Scheffer I, Esmer E, Delank KS, Peroz I. Frequency, severity and predictors of playing-related musculoskeletal pain in professional orchestral musicians in Germany. *Clin Rheumatol* 2015; 34(5): 965-73. doi: 10.1007/s10067-013-2470-5.
21. Chan C, Ackermann B. Evidence-informed physical therapy management of performance-related musculoskeletal disorders in musicians. *Front Psychol* 2014; 5: 706. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00706. eCollection 2014.
22. Ackermann BJ, Kenny DT, O'Brien I, Driscoll TR. Sound Practice-improving occupational health and safety for professional orchestral musicians in Australia. *Front Psychol* 2014; 5: 973. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00973. eCollection 2014.
23. Vervainioti A, Alexopoulos EC. Job-Related Stressors of Classical Instrumental Musicians: A Systematic Qualitative Review. *Med Probl Perform Art* 2015; 30(4): 197-202.

Summary

Sustainable system of health protection, quality of life and work ability of professional musicians in Croatia

Jadranka Mustajbegović, Ladislav Krapac, Josipa Kern, Silvije Vuletić

Croatian Academy of Medical Sciences, Zagreb, Croatia

There are about one hundred of thousand orchestral musicians in Croatia. The health of musicians in relation to the demands of their work has been seriously considered in Croatia for over a half of century. Almost 75% of all musicians, students and professionals, play with health problems that are, mostly, the result of the playing. Rough assessment of the problems points to more than 80,000 musicians in Croatia who do not have adequate health care. Therefore, to solve the health problems of professionals and future musicians, as well as to prevent the emergence of health problems, systematic multidisciplinary approaches are necessary. The establishment of a health center covering a wide range of areas such as occupational, sport, and physical medicine, rheumatology, orthopedics, neurology, dermatology, dentistry and psychological medicine can provide a systematic solution. The purpose of the health center should be to preserve the health of current and future professional musicians as well as appropriate treatment in case where health problems have already occurred.

Keywords: professional musicians; disease prevention; work ability, quality of life; dissimulation