

Владимир МОРОЗОВ
 Врач-хирург, травматолог,
 ортопед высшей квалификационной
 категории. Специалист
 Международного центра охраны
 здоровья



РАЗМЫШЛЕНИЯ ВРАЧА О ЗДОРОВЬЕ ПИАНИСТА

Зима в канун Рождества 1830 года выдалась в Германии снежной и холодной. Почтовый экипаж, ехавший из Лейпцига в маленький городок Цвиккау с трудом пробивал себе путь сквозь массивные снежные завалы. Один из пассажиров, скромный молодой человек по имени Роберт Шуман с нетерпением ожидал прибытия в свой родной город. Покачиваясь в почтовой карете, взглядываясь в красоты зимней природы, он вспоминал события прошедшего года. А ведь год на складывался на удивление удачно: родители наконец то согласились с его желанием стать пианистом, он стал учеником знаменитого педагога Фридриха Вика... И, конечно же, самое главное — сильная и глубокая любовь

к дочери учителя Кларе. Всё складывалось неплохо, но душевного успокоения это не приносило. Как много предстояло сделать, чтобы стать известным пианистом! «Только работа, бесконечная напряжённая работа, только совершенствование техники исполнения может привести к успеху», — так думал молодой музыкант. Но тревожило здоровье: из-за напряжённых занятий музыкой, из-за желания кратчайшим путём достигнуть вершин исполнительского искусства расстроились нервы, пропал сон, беспокоили боли в руке.

«Ну, ничего, — думал юноша, — отдых в родительском доме восстановит силы, и я непременно стану самым лучшим музыкантом». Чтобы развить гибкость и силу пальцев, он придумал, смастерил и вёз с собой

специальный тренажёр, состоящий из гирек, блоков и верёвок, которые привязывались к пальцам. Поднимая и опуская гири, можно развивать гибкость и силу пальцев кисти. Ну вот, наконец, и отчий дом, радостная встреча с родителями, милая, уютная комната и, конечно же, старенький клавикорд, за которым Роберт часами просиживал в детстве. За окном звучали звонкие детские голоса, дети бежали на Марктплатц, где была устроена горка. Ах, как бы хотелось повеселиться с молодёжью! Но нет, надо работать, играть, играть беспрестанно, чтобы порадовать успехами педагога и, конечно же, несравненную Клару!

И он играл. Играл долго и самозабвенно, на короткое время прерывал музицирование и садился за тренажёр разрабатывать пальцы.



Роберт и Клара Шуман

Но вот незадача! Боль в пальцах становилась всё сильнее, некоторые пальцы потеряли чувствительность, холодный пот выступал на лбу, а в голове тяжёлым молотом гудело: играть, играть, играть... Пригласили доктора. К сожалению, история умалчивает, как лечили Шумана, да и вообще, лечили ли? Но в этот день мир потерял великого исполнителя. Всем известная история. Могла ли медицина позапрошлого века помочь ему? Вопрос риторический.

Синдром переигрывания...

Как же невнимательно мы, врачи, подчас относимся к здоровью пианистов. Да и музыканты не всегда спешат к врачу. Статистика гласит: около 90% музыкантов страдают хроническими заболеваниями, которые значительно снижают их работоспособность. История музыки даёт тому немало примеров. Как известно, А. Скребин переиграл правую руку, С. Рахманинов после 75 концертов переиграл обе кисти рук, С. Танеев страдал аналогичным

заболеванием. А фантастическая история с пианистом-виртуозом Ланг Лангом, переигравшим кисть, разучивая Концерт для левой руки Равеля, — история, облетевшая весь музыкальный мир... Заболевания музыкантов стали во всём мире настолько частыми и подчас трагическими, что в Германии был создан Институт здравоохранения музыкантов (Kurt-Singer-Institut fuer Musikphysiologie und Musikergesundheit, Берлин)!

Но где же искать истоки и причины заболеваний именно пианистов? Как правило, обучение игре на фортепиано начинается в раннем возрасте и часто — с формальным подходом к особенностям физического развития юного ученика. Как говорила М. М. Плисецкая, чрезмерные нагрузки в детском возрасте приводят к заболеваниям в возрасте позднем. Живой организм чрезвычайно пластичная система: количественные изменения очень долго не переходят в качественные. Но когда это происходит, то пути назад уже нет, либо этот путь очень трудный и долгий. Когда молодой пианист на протяжении долгого периода времени выполняет одну и ту же эмоционально и физически сложную работу, то вначале организм адаптируется к ней, но впоследствии на фоне истощения нейрогуморальных механизмов регуляции происходит дезорганизация регуляторных функций организма. Причём в большей степени страдают головной мозг, сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат. Это парадоксально, но признаки остеохондроза позвоночника — заболевания, характерного для зрелого возраста, мы видим уже у 10–12 летних подростков!

Чтобы лучше понять проблему, нужно определить так называемые *punctum minoris resistencie*, то есть области организма, которые наиболее подвержены патологии.



КИСТЕВОЙ ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ ПО ЭЛИСОНУ ГЛОДОВСКОМУ

Важной проблемной зоной у пианиста является зона шейного и грудного отдела позвоночника, именно здесь наблюдается раннее развитие патологии: остеохондроз и кифоз с вертеброгенным мышечно-тоническим синдромом. Кроме болевого синдрома, эта патология вызывает нарушение циркуляции крови в головном мозге и в области рук. Вот одна из причин онемения пальцев, снижения остроты зрения, вялости, повышенной утомляемости и других расстройств. Подобные явления вызваны длительным пребыванием в положении сидя с перенапряжением мышц шеи и плечевого пояса.

Вторая проблема — хронический стресс. Как известно, кратковременный стресс в некотором роде полезен, так как поступающие в кровь

стрессовые гормоны (кортизол, миотонин и другие) позволяют всем органам и системам предельно мобилизоваться перед важным событием, например, перед выступлением: кратковременно повышаются артериальное давление, мышечный тонус, улучшаются работоспособность и реакция нервной системы, позволяющие артисту успешно выступить. Но если стрессовые ситуации происходят часто и приобретают систематический характер (напряжённые отношения с педагогом, конфликты в семье и прочее), выработка стрессового гормона становится постоянной и оказывает негативное действие на миокард, мышечную ткань и структуру соединительной ткани сухожилий, суставов, позвоночника. Возникают условия для возникновения синдрома переигрывания

(СП). Другими словами, СП возникает не только из-за повышенной нагрузки на кисти рук, но и вследствие стрессовых ситуаций, и часто протекает незаметно. А синдром «переигранной руки», по сути дела, — частный случай синдрома переигрывания.

СП — это длительная неспособность к перенесению профессиональных нагрузок. Заболевание развивается в определённой последовательности: перенапряжение в трудовой деятельности плавно переходит в состояние перетренированности, которое сменяется физическим истощением и, как следствие — невозможностью продолжения профессиональной деятельности. Признаки перенапряжения — быстрая утомляемость, нарушение сна, раздражительность,

конфликтность. Если не принять мер, то в дальнейшем развивается классическая картина СП, при котором организм уже не справляется с обычными рабочими нагрузками, и привычный отдых уже недостаточен для восстановления профессиональных возможностей.

Наиболее часто СП развивается у студентов средних и высших учебных заведений, которые в короткие сроки пытаются достичь профессионального прогресса, а также у опытных музыкантов, которые постоянно озабочены сохранением и повышением своего статуса. Состояние постоянного переутомления, астенизация не дают возможности преуспеть в технике исполнения, как следствие возникает потребность в бесконечных изнуряющих репетициях, которые истощают и без того подорванную нервную систему. Нарушается концентрация внимания, и вновь — технические недостатки при игре на инструменте. Возникает бесконечная череда стрессовых ситуаций, своего рода замкнутый круг. Поступление в кровь так называемых стрессовых гормонов ещё более усугубляет ситуацию: негативным образом они влияют на состояние сердечно-сосудистой системы и мышечно-связочного аппарата. На фоне повышенной физической нагрузки на кисти рук и предплечий при игре на музыкальных инструментах создаются серьёзные предпосылки для возникновения воспаления мышц, сухожилий, суставов вплоть до развития тоннельных синдромов

и контрактур. Ситуацию ухудшают сопутствующие заболевания, неполноценное питание с дефицитом белков, неблагополучие в личной жизни и др. Скольким талантливым музыкантам пришлось оставить профессию из-за поздней диагностики заболевания и отсутствия адекватного лечения...

Нет, я ни в коем случае не стремлюсь напугать тех, кто выбрал путь высокого исполнительства и одержим своей вдохновляющей профессией. В большинстве случаев все подобные угрозы — это притаившаяся опасность, выход которой на авансцену серьёзного (и тем более, сокрушительного) заболевания — исключительный случай. Именно его и следует остерегаться, придерживаясь определённых норм профессионального поведения и профильных медицинских рекомендаций.

К сожалению, формат статьи не позволяет более подробно остановиться на медицинских аспектах лечения, но в общих чертах медицинские мероприятия выглядят следующим образом. При появлении признаков СП необходимо немедленно прекратить занятия, освободиться от завышенных амбиций, которые зачастую приводят к самоистязанию. Оптимально — срочно обратиться к специалисту-медику, профессионалу в данной проблеме. Некоторые медицинские проблемы можно решить самостоятельно. При появлении болей и дискомфорта в шейном и грудном отделах позвоночника можно одевать корригирующий воротник Шанца и корректор осанки

(ежедневно в течение двух часов). Разработана программа индивидуальных физических упражнений для формирования так называемого мышечного корсета. Хорошо помогает курс ударно-волновой терапии в слабобюджетном режиме на область мышц плечевого пояса. При протрузиях и грыжах межпозвоночных дисков, сопровождающихся сильными болями, весьма эффективна экстракорпоральная фокусированная УВТ. При болях в области предплечий рекомендуется ношение эластических ортезов, физкультурные упражнения в релаксирующем режиме.

Несколько слов о питании. Установлено, что содержание в пище высококачественного белка, особенно в утренние часы, способствует снижению уровня кортизола. Оптимально завтрак должен состоять на 80% из белка (творог, йогурт, мясные продукты) и только на 20% из углеводов. Совершенно недопустим перекус, состоящий из чашечки кофе и бутерброда. Настоятельно рекомендуется ходьбу на свежем воздухе не менее 3–6 км в день и сон не менее 8 часов.

Конечно, мы не смогли осветить в данной статье всё многообразие медицинских аспектов. Возможно, многие не согласятся с некоторыми утверждениями. Но основная задача — пробудить интерес к здоровью пианиста, надеемся, выполнена.

Бесплатные консультации и ответы на другие вопросы медицинского характера можно получить, обратившись на почту: vladimir.morozov300351@gmail.com ■

