**Профессиональные заболевания гитаристов**

В этой статье я хочу коснуться очень редко встречающегося аспекта игры на гитаре, а именно анатомического или медицинского, как вам будет угодно. Давайте разберёмся, что же всё-таки происходит у гитаристов в организме во время игры? Какие изменения накапливаются в наших связках, мышцах, костях и нервах, как избежать профессиональных заболеваний, которые могут положить конец карьере даже самого крутого гитариста?

Человеческая рука — это очень сложный механизм, сотворённый миллионами лет эволюции, с помощью которого мы создали все материальные и духовные ценности. Главным предназначением человеческой кисти является выполнение высокодифференцированных точных последовательных движений. Двигательная программа задается специализированными моторными зонами коры головного мозга. Нервные импульсы передаются и направляются к мышцам руки по нервным стволам. Многочисленные кровеносные сосуды обеспечивают все ткани кисти питательными веществами и кислородом.

Устройство кисти можно разделить на две основные части. В основе лежит опорный каркас, состоящий из 27 небольших костей, сочленяющих их суставов и соединяющихся между собой связками. Другая часть представлена мышечно-сухожильным аппаратом, обеспечивающим подвижность посредством многочисленных (около 30) мышц как самой кисти, так и предплечья. Беспрепятственное скольжение сухожилий обеспечивают слизистые сумки, выполняющие роль своеобразной смазки. Форму ладони поддерживает подкожная сухожильная пластина. Защитный покров кисти образует подкожная клетчатка и собственно кожа. Кончики пальцев защищены ногтевыми пластинками.

Приведённое выше устройство человеческой руки является чрезвычайно упрощённым. Тем, кто желает ознакомиться с ним подробнее, могу порекомендовать обратиться к анатомическим медицинским пособиям. Профессиональные занятия музыкой создают повышенные нагрузки на кисть. В свою очередь это приводит к развитию разных заболеваний, нарушающих строение и подвижность руки. По данным статистики во всём мире около 90% музыкантов имеют профессиональные заболевания. Для краткости изложения наиболее распространённые из них приведены в виде таблицы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЗАБОЛЕВАНИЕ  | СИМПТОМЫ  | ПРОФИЛАКТИКА  | ЛЕЧЕНИЕ  |
| Остеохондропатии костей запястья (отмирание участка кости в результате хронической нагрузки)  | Местно (в области запястья) возникают стойкие боли, отек, покраснение и ограничение подвижности  | Чередование периодов игры на инструменте и отдыха (по мере накопления усталости — выполнение упражнений для расслабления кисти)  | Продолжительное (1-2 месяца) обездвиживание кисти в гипсе, медикоментозное лечение, физиотерапия, лечебная физкультура, в запущенных случаях — операция (удаление поражённой кости и её протезирование)  |
| Деформирующие артрозы (заболевание суставов в результате износа при повышенных нагрузках)  | Изменение формы суставов пальцев, ограничение их подвижности, порочная установка пальцев в запущенных случаях  | Чередование периодов игры на инструменте и отдыха (по мере накопления усталости — выполнение упражнений для расслабления кисти)  | Медикоментозное лечение, массаж, физиотерапия, лечебная физкультура, в запущенных случаях — операция (удаление поражённого сустава и его протезирование)  |
| Стенозирующий лигаментит (рубцовое перерождение связок кисти, которые при этом ущемляют сосуды, нервы и сухожилия)  | Нарушение чувствительности, чувство онемения, жжения, покалывания, ограничение подвижности и порочная установка пальцев  | Чередование периодов игры на инструменте и отдыха (по мере накопления усталости — выполнение упражнений для расслабления кисти)  | Медикоментозное лечение, массаж, физиотерапия, в запущенных случаях — операция (рассечение поражённой связки)  |
| Крепитирующий тендолагинит, Плечелучевой бурсит (заболевания слизистых сумок сухожилий, связанные с нарушением образования смазки)  | В разных случаях это: местная боль, ощущение скрипа или хруста при движениях пальцами, непреходящее чувство усталости, ломота, мышечная слабость  | Индивидуальный подбор режима статических и динамических нагрузок во время игры на инструменте с обязательными периодами отдыха и расслабления рук  | Местное лечение: новокаиновые блокады с гормонами, приём поливитаминов, физиотерапия, фиксация с помощью мягких повязок. В запущенных случаях — операция (иссечение поражённой слизистой сумки)  |
| Болезнь Дюпюитрена (рубцовое перерождение сухожильной пластинки ладони)  | Деформация кисти с неправильной фиксированной установкой пальцев в положении сгибания с ограничением их подвижности  | Индивидуальный подбор режима статических и динамических нагрузок во время игры на инструменте с обязательными периодами отдыха и расслабления рук  | На начальных стадиях — физиолечение, массаж, лечебная физкультура. На поздних стадиях — операция (иссечение сухожильной пластинки ладони)  |
| Гигрома (грыжа слизистой сумки сухожилия)  | Опухолевидное (доброкачественное) плотное эластическое образование небольших размеров округлой формы с четкими контурами в области пораженного сухожилия  | Исключение травматизации и чрезмерных нагрузок кисти  | Обычно оперативное — иссечение гигромы и пластика стенки слизистой сумки. Гигрома склонна к повторному появлению на прежнем месте даже после операции.  |
| Невриты (заболевания нервных стволов руки в результате травмы, сдавления, отравлений или инфекции)  | Нарушение чувствительности и движений в кисти с "высыханием" мышц  | Исключение травматизации и чрезмерных нагрузок кисти, предотвращение вирусных инфекций и отравлений (в том числе алкоголем)  | Медикаментозное лечение, физиотерапия, массаж, поливитамины.  |
| Болезнь Рейно (заболевание сосудов кисти в результате нарушения их тонуса)  | Приступы онемения, побледнения и похолодания пальцев кисти с нарушением их подвижности  | Ограничение общих стрессовых нагрузок, аутотренинг, различных отравлений (курение, алкоголь, наркотики)  | Медикаментозное лечение, поливитамины, физиотерапия. На поздних стадиях — операция (пересечение нервов, регулирующих сосудистый тонус в кисти)  |
| Двигательные неврозы (апраксия — заболевание центральной нервной системы)  | Утрата способности производить сложные стереотипные движения кистью (пикинг, тремоло, трели и другие однообразные штрихи и приемы)  | Исключение монотонных и однообразных практических занятий, чередование приемов игры на инструменте  | Психотерапия, медикаментозное лечение, санаторно-курортное лечение  |

Если вы внимательно проанализируете третий столбец, то станет очевидно, что практически все болезни рук у музыкантов происходят из-за чрезмерных, постоянных нагрузок. Практические занятия — это в какой то мере спорт, и переутомление мышц и связок ведёт к снижению работоспособности кисти. Что можно порекомендовать для того чтобы избежать профзаболеваний?

1. Самое главное — чередуйте занятия на инструменте с периодами отдыха. Ни одни, даже самые здоровые и тренированные руки, не выдержат многочасовых занятий без отдыха.

2. Постарайтесь разнообразить свою практику, не зацикливайтесь на одних и тех же упражнениях. Однообразие ведёт к выработке неправильных двигательных стереотипов и как следствие к ухудшению исполнительского мастерства.

3. Всегда старайтесь играть расслабленными руками. Постоянно напряжённые мышцы быстро устают и выходят из строя, если их не расслабить и не дать отдохнуть.

4. Поддерживайте свою физическую форму. Займитесь каким ни будь видом спорта, не связанным с большими нагрузками на руки(плавание, футбол и т.д.). Очень скоро вы убедитесь, что хорошая спортивная форма поможет достичь новых высот как в творчестве, так и в технике игры.

5. Наряду с занятиями спортом ведите здоровый образ жизни, не употребляйте слишком много алкоголя, откажитесь от наркотиков.

Антон Ильяшенко

Консультант — врач травмотолог-ортопед, старший лейтенант медицинской службы Российской армии Хейфец Михаил Владимирович