

T.C.
ORDU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MÜZİK ANASANAT DALI



TÜRKİYE'DE PROFESYONEL FLÜT İCRACILARINDA
KARŞILAŞILAN FİZİKSEL RAHATSIZLIKLARIN
İNCELENMESİ

KEVSER TAŞTEMEL AKAY

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Bahar SARİBOĞA AKCA

ORDU 2023

TEZ KABUL SAYFASI

Kevser TAŞTEMEL AKAY tarafından hazırlanan **Türkiye’de Profesyonel Flüt İcracılarında Karşılaşılan Fiziksel Rahatsızlıkların İncelenmesi”** başlıklı bu çalışma, **13.10.2023** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından **YÜKSEK LİSANS tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan Doç. Dr. Köksal APAYDINLI

Ordu Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi

İmza

Üye Doç. Bahar SARBOĞA AKCA

Ordu Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi

İmza

Üye Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Deniz UYAN

Giresun Üniversitesi Görele Güzel Sanatlar Fakültesi

İmza

ETİK BEYANI

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Kevser TAŞTEMEL AKAY

ÖZET

TÜRKİYE'DE PROFESYONEL FLÜT İCRACILARINDA KARŞILAŞILAN FİZİKSEL RAHATSIZLIKLARIN İNCELENMESİ

Çalgı performansı; müzik eğitiminin aşamalarından biridir. Bir müzik aletini çalabilmek, bedensel hareketler gerektiren ve yüksek düzeyde beceri isteyen bir aktivitedir. Çalgı performansının verimli olması için kişinin el, kol, parmak ve göz hareketlerini kontrollü kullanması ve kaslarını çalgı çalmaya uygun hale getirmesi gerekmektedir. Aksi takdirde kişi kendi beden farkındalığının bilincinde olmadığına, müzikal gelişimi sağlama sürecinde fiziksel birtakım rahatsızlıklar meydana gelebilmektedir. Bu durum uzun yıllar çalgı icrasından kaynaklı mesleki deformasyona uğrayan profesyonel flüt icracılarında da görülmektedir. Bu araştırmanın amacı, çalgısını icra ettiği süreçte fiziksel sınırlılıklarının bilincinde olmayarak kaslarını zorlayan flüt icracılarında oluşan bedensel rahatsızlıkların neler olduğunu, oluşan bu rahatsızlıklara yönelik uygulanan tedavi süreçlerini ortaya koymaktır. Profesyonel flüt icracılarının müzisyen sağlığını korumak adına verdikleri öneriler, yaşanabilecek rahatsızlıklara dikkat çekmek adına önemli görülmektedir.

Bu araştırma betimsel bir çalışma olup, nitel araştırma yöntemlerinden fenomolojik (olgu bilimsel) modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma için yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturulmuş ve bu form 6 profesyonel flüt icracısına uygulanmıştır. Görüşmelerden elde edilen veriler nitel araştırma yöntemlerinden betimsel analiz tekniğiyle incelenmiştir. İcracıların yaşadıkları mesleki rahatsızlıkların neler olduğuna, rahatsızlık yaşayan icracıların tedavi süreçlerine, müzisyen sağlığını korumak için uygulanan yöntemlere yönelik yorumlarına ve mesleki rahatsızlıkların önlenmesi adına verilen önerilere ilişkin bulgulara ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda; çalışmaya katılan icracıların flüt çalımından kaynaklı sırt ağrısı, boyun fitiği, el bileği kisti, tenisçi ve golfçü dirseği, karpal tünel sendromu ve omuz ağrısı yaşadıkları bilgisine ulaşılmıştır. Katılımcılara uygulanan tedavi yöntemleri ise botoks enjeksiyon, ameliyat, kuru iğne, ağrı kesici iğne, klinik pilates ve fizyoterapi şeklinde gerçekleşmiştir. Uygulanan tedavilerin katılımcılarda olumlu etki yarattığı fakat yaşadıkları rahatsızlıkları tümünden yok etmediği bulgusuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Flüt icracıları, meslek hastalığı, fizyolojik rahatsızlıklar.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF PHYSICAL DISCOMFORTS ENCOUNTERED BY PROFESSIONAL FLUTE PERFORMERS IN TURKIYE

Instrument performance is one of the stages of music education. Playing a musical instrument is an activity that requires bodily movements and needs a high level of skill. It is essential to have sufficient muscle strength to play the instrument. It is necessary to be able to control the movements of the hands, arms, fingers and eyes and to make the muscles suitable for playing an instrument. It is expected from a person to have a sufficient skill to play an instrument after he/she has gained full control of his/her body. Otherwise, when the person is not conscious of his/her own body awareness and does not control it, some physical discomforts may occur during the musical development. Also this situation is seen in professional flute performers, who have been exposed to professional deformation due to playing the instrument for many years. The aim of this research is to have necessary information about physical ailments that occur in professional performers who force their muscles without being aware of their physical limitations in the process of playing their instrument during the music education stage, and to learn the treatment processes for these disorders. In line with the information learned, it is important to emphasize the importance of musicians' health, warm-up and exercise activities, to draw attention to the physiological disorders that can be compared in line with the information obtained from the artists, and to take various precautions against the disorders that may occur.

This research is a descriptive study and was carried out with a phenomenological model, one of the qualitative research methods. A semi-structured interview form was created for the research and this form was applied to 6 professional flute performers. The data obtained from the interviews were analyzed with the descriptive analysis technique, which is one of the qualitative research methods. In this study, the findings related to the occupational disorders experienced by the performers, their treatment processes, their comments on the methods applied to protect the musician's health and the suggestions given for the prevention of occupational disorders were reached. As a result of the research, it was found that the performers participating in the study experienced back pain, neck hernia, wrist cyst, tennis player andgolfer's ditse, carpal tunnel syndrome andshoulder pain causedby flüte playing. The treatment methods applied to participants were botokx injection, surgery, dry needle, pain relief needle, clinical pilates and physiotherapy. It was found that the applied treatments had a positive effect on the participants, but did not completely eliminate the ailments they experienced.

Key Words: Flute performers, professional disease, physiological ailments

TEŞEKKÜR

Tez danıőmanım olarak çalıőmamı oluőturmamda akademik bilgi ve deneyimi ile çalıőmama katkıda bulunan danıőmanım Doç. Bahar SARIBOĞA AKCA'ya, hayatımın her aőamasında yanımda olup sevgi ve desteklerini asla esirgemeyen sevgili aileme, tez süresince çalıőmamın belli aőamalarında bilgi ve fikirlerinden faydalandığım değerli eőim Hayati Burak AKAY'a gönülden teőekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL SAYFASI	ii
ETİK BEYANI	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLOLAR	ix
GÖRSELLER	x
GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi	3
1.2. Alt Problemler	3
1.3. Araştırmanın Amacı	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Sınırlılıklar.....	4
1.6. İlgili Araştırmalar	4
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. Müzik Eğitimi.....	6
2.2. Çalgı Eğitimi	7
2.3. Flüt Eğitimi.....	8
2.3.1. Türkiye’de Flüt Eğitimi.....	9
2.4. Çalgı Performansı	14
2.5. Çalgı Performansında Karşılaşılan Fizyolojik Rahatsızlıklar.....	15
2.5.1. Overuse Sendromu (Aşırı kullanım sendromu)	16
2.5.2. Karpal Tunel Sendromu (El bileğinde sinir sıkışması)	17
2.5.3. Fokal El Distoni (Yazıcı müzisyen krampı).....	18
2.5.4. Kubital Tünel Sendromu (Dirsekte sinir sıkışması)	19
2.5.5. Tendon İltihabı (Tendinit).....	20
2.5.6. Servikal Lordoz Düzleşmesi (Boyun düzleşmesi)	21
2.5.7. Lomber disk hernisi (Bel fitiği).....	22
2.5.8. Tetik parmak sendromu (Trigger finger)	23
2.5.9. Tenisçi Dirseği (Lateral epikondilit).....	24
2.5.10. Kas spazmı-Krampı.....	25
2.6. Mesleki Rahatsızlıklarda Uygulanan Tedavi Yöntemleri.....	26
2.6.1. Botoks Enjeksiyon	26
2.6.2. Fizik Tedavi	26

2.6.2.1. Manuel Terapi	27
2.6.2.2. Yüzeysel Sıcak ve Soğuk Uygulama	27
2.6.2.3. Elektroterapi.....	27
2.6.2.4. Rijit ve Fonksiyonel Bantlama.....	27
2.6.2.5. Hidroterapi	27
2.6.2.6. Magnetoterapi	28
2.6.2.7. Tecar Terapi	28
2.6.2.8. Lazer Terapi	28
2.6.2.9. Kuru İğne	28
2.6.3. Klinik Pilates.....	28
2.6.4. Parafin Tedavi	29
2.6.5. Isınma ve Egzersiz	29
2.6.5.1. Boyun Esnetme Egzersizleri	31
2.6.5.2. Sırt Esnetme Egzersizleri	32
2.6.5.3. Bilek Egzersizleri	32
2.6.5.4. Nefes Egzersizleri	33
2.6.6. Yoga.....	33
2.6.6.1. Yanaklar İçin Yoga	34
2.6.6.2. Boyun ve Alt Yanak İçin Yoga.....	34
3. YÖNTEM.....	35
3.1. Araştırmanın Modeli	35
3.2. Çalışma Grubu.....	35
3.3. Verilerin Toplanması.....	36
3.4. Verilerin Analizi	37
4. BULGULAR VE YORUMLAR.....	38
4.1. Flüt İcracılarının Yaşadıkları Mesleki Rahatsızlıkların Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular ve Yorumlar	38
4.2. Flüt İcracılarının Cinsiyeti, Flüt Çalmaya Başladıkları Yaşı, Flüt Çalmaya Başladıkları Yılı ve Günlük Flüt Çalışma Saat Aralığının Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular ve Yorumlar.....	40
4.3. Flüt İcracılarının Tedavi Süreçlerinin Değerlendirilmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	42
4.4. Müzisyen Sağlığını Korumak İçin Uygulanan Yöntemlere İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	45
4.5. Katılımcıların Mesleki Rahatsızlıkların Engellenmesine İlişkin Önerileri.....	47
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	49
KAYNAKLAR	51
EKLER.....	57
ÖZGEÇMİŞ.....	57

TABLolar

Tablo 2.1. Flüt için eser yazmış Türk Besteciler ve eserleri	10
Tablo 2.2. Türkiye’de flüt eğitimi vermekte olan Devlet Konservatuvarları.....	12
Tablo 2.3. Türkiye’de flüt eğitimi vermekte olan Eğitim Fakülteleri Müzik Öğretmenliği Anabilim Dalları	13
Tablo 2.4. Türkiye’de flüt eğitimi vermekte olan Sanat ve Tasarım Fakülteleri, Müzik ve Sahne Sanatları Fakülteleri, Güzel Sanatlar Fakülteleri ve İcra Sanatları Fakülteleri	13
Tablo 2.5. Türkiye’deki Orkestralar.....	14
Tablo 4.1. Katılımcıların yaşadıkları mesleki rahatsızlıkların dağılımı	38
Tablo 4.2. Katılımcıların cinsiyet dağılımı	40
Tablo 4.3. Katılımcıların flüt çalmaya başladıkları yaş dağılımı	41
Tablo 4.4. Katılımcıların aktif olarak flüt çaldıkları yılların sayısal dağılımı	41
Tablo 4.5. Katılımcıların günlük flüt çalışma saat aralığının sayısal dağılımı.....	42
Tablo 4.6. Katılımcılara uygulanan tedaviler.....	43
Tablo 4.7. Katılımcıların spor yapma durumlarının dağılımları	45
Tablo 4.8. Müzisyen sağlığı ders alma durumlarının dağılımları	45
Tablo 4.9. Katılımcıların ısınma ve egzersiz yapma durumlarının dağılımları.....	46

GÖRSELLER

Görsel 2.1. Karpal Tunel Sendromu (El bileğinde sinir sıkışması)	18
Görsel 2.2. Yazıcı-müzisyen krampı.....	19
Görsel 2.3. Dirsekte sinir sıkışması.....	20
Görsel 2.4. Uyuşma ve ağrı alanı	20
Görsel 2.5. Tendon iltihabının olduğu bölge.....	21
Görsel 2.6. Normal boyun kavisi ve düzleşmiş boyun kavisi	21
Görsel 2.7. Sağlıklı boyun ve hasara uğramış boyun.....	22
Görsel 2.8. Lomber disk hernisi	23
Görsel 2.9. Tetik parmak, tendon üzerindeki nodül.....	24
Görsel 2.10. Tenisçi Dirseği.....	25
Görsel 2.11. Kas Krampı-Spazmı	26
Görsel 2.12. Diyafram kası	33

1.GİRİŞ

Müziğin tanımı yüzyıllardır farklı şekillerde yapılmıştır. Yapılan tanımlar müziğin birçok farklı anlamlar taşıdığını göstermektedir. Bu tanımlardan yola çıkarak müzik, doğayı ve insanı kapsayan, bireyin farklılıklarını ortaya koyan, zihni ve duyguları yöneten, bireyin yaşadığı dünyayı farklı boyutlarla anlamlandırmasını sağlayan, sanat dalları içerisinde en kapsayıcı ve derin olan çok çeşitli ve zengin bir anlatıma sahiptir.

Kaygısız'a (1999) göre; müzik insanın doğadaki sesleri kendi bilinciyle harmanlayarak var ettiği düzenli ses topluluğudur. Müzik, sanat kavramının içinde en soyut olanıdır. Dünyayı, içinde yaşadığı hayatı farklı bir boyutuyla düşünmeyi ve anlamlandırmayı amaçlamaktadır. Müziğin dili ve ifade gücü diğer sanat dallarına göre daha ayrıştırıcı olması müziğe ulvi bir değer katmaktadır.

Müzik çok çeşitli, çok zengin ve o ölçüde değişik ve karmaşık çağrışımlar uyandıran/yapan bir kavramdır. "Müzik" sözcüğü, evde sokakta, okulda, iş yerinde, radyoda, televizyonda, oynama eğlenme dinlenme yerlerinde, toplantılarda, törenlerde, sinemalarda, konser salonlarında, gazete, dergi ve kitaplarda kısacası günlük yaşamımızda hemen hemen her zaman her yerde sık sık duyduğumuz karşılaştığımız ya da kullandığımız sözcüklerden biridir (Uçan, 2005, s.11).

Müzik eğitiminin bir boyutu da çalgı eğitimidir. Çalgı eğitimi kapsamlı bir kavramdır, birçok disiplini beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla çalgı eğitimi, bireylerin birçok beceriyi kapsaması halinde gerçekleştirebileceği bir aktivitedir.

Dönmez'e (2019) göre; mesleki müzik eğitimi veren kurumlarda çalgı eğitiminin amacı, kişilerin bir program içerisinde sistemli, tutarlı, programlı ve disiplinli bir gelişim sağlamasıdır. Çalgı eğitimi, oluşması gereken beceriyi müzikal deyişle ve duyguların karmasıyla aktarabilmeyi hedeflemektedir. "*Çalgı eğitimi temelde çalgıyı çalmayı öğrenebilme, çalgıyı etkin kullanabilme çalgı çalmayı geliştirebilme ve çalgı çalmayı öğretebilme basamaklarını gerçekleştirecek biçimde programlanıp yürütülür*" (Uçan, 2005, s.7).

Bireyin uzun yıllar çalgı çalabilmesi için bilinçli hareket etmesi gerekmektedir. Üst düzey zihinsel ve fiziksel bütünlüğü koordine etme farkındalığının oluşması, çalgı performansını olumlu yönde etkilemektedir. Aksi takdirde birtakım mesleki rahatsızlıklar meydana gelebilmektedir. Oluşabilecek bu rahatsızlıklar mesleği olumsuz

yönde etkilemekle kalmayıp, bireyin ciddi sağlık problemlerinin oluşmasına zemin hazırlamaktadır.

Gençel (2005), müzisyenin yoğun bir tempo içerisinde çalıştığından ve bu yoğunlukla birlikte yanlış teknikte çalışmak, teknikte değişiklik yapmak, çalgıya uyumlu olmayan duruş bozuklukları, bedensel olarak çalgıya uyum sağlayamamak, teknik olarak üst düzey çalışmaları ara vermeden uzun saatler boyunca tekrarlamak, çalışma saatlerini bilinçsiz olarak aniden arttırmak gibi sebeplerden ötürü bedensel rahatsızlıklarla karşılaştığını ifade etmektedir. Aydın (2004) ise; overuse sendromunun, karpal tünel sendromunun, fokal distonya ve tendon hastalıklarının, öğrencilerden profesyonel icracılara kadar birçok çalgı çalan kişinin maruz kaldığı fiziksel rahatsızlıklar içerisinde yer aldığını bildirmektedir.

Bu çalışmada profesyonel flüt icracılarında çalgı çalımından kaynaklı oluşan fiziksel rahatsızlıklar ve bu rahatsızlıklara yönelik uygulanan tedavi yöntemleri incelenmiştir. Çalışma dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümü problem cümlesi, alt problemler, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, sınırlılıklar ve ilgili araştırmalar oluşturmaktadır. İkinci bölümde; müzik eğitimi, çalgı eğitimi, flüt eğitimi, Türkiye’de flüt eğitimi, çalgı performansı, çalgı performansında karşılaşılan fizyolojik rahatsızlıklar ve mesleki rahatsızlıklara uygulanan tedavi yöntemleri açıklanmaktadır. Üçüncü bölümde; yapılan çalışmanın yöntemi, araştırma modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesi yer almaktadır. Dördüncü bölümde ise; flüt icracılarının yaşadığı mesleki rahatsızlıklar ve tedavi süreçleri, müzisyen sağlığını korumak için uygulanan yöntemlere yönelik bulgular ve yorumlar yer almaktadır.

1.1. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesi;

“Profesyonel flüt icracılarında çalgı çalımından kaynaklı yaşanan fiziksel rahatsızlıklar ve bu rahatsızlıkların yaşanmaması için alınabilecek önlemler nelerdir?” şeklinde oluşturulmuştur.

1.2. Alt Problemler

Araştırmanın alt problemleri ise şu şekildedir;

1. Flüt icracılarının yaşadıkları mesleki rahatsızlıklar nelerdir?
2. Flüt icracılarının cinsiyeti, flüt çalmaya başladıkları yaşı, aktif olarak flüt çaldıkları yılı ve çalışma saatlerinin birbirlerinden farklı oluşunun mesleki rahatsızlıklar üzerindeki etkisi nedir?
3. Rahatsızlık yaşayan flüt icracılarının tedavi süreçleri nasıl gerçekleşmektedir?
4. Müzisyen sağlığını korumak için uygulanan yöntemler nelerdir?
5. Müzisyenlerin mesleki rahatsızlıkların önlenmesine ilişkin önerileri nelerdir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada; profesyonel flüt icracılarında uzun yıllar çalgı çalımından kaynaklı oluşan fiziksel rahatsızlıkların neler olduğu, oluşan rahatsızlıklara yönelik uygulanan tedavi süreçlerini öğrenmeyi ve çalgı performansından kaynaklı oluşabilecek fizyolojik rahatsızlıklara ilişkin farkındalığın oluşturulması amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma; flüt çalan bireylerin çalgı eğitiminde karşılaşılabilecekleri fizyolojik rahatsızlıklara dikkat çekmek, beden farkındalığının bilincinde olarak oluşabilecek rahatsızlıklara yönelik çeşitli önlemler almak açısından önemli görülmektedir. Literatürde profesyonel flüt icracılarında karşılaşılan fizyolojik rahatsızlıkları ve tedavi süreçlerini geniş bir çerçevede inceleyen bir çalışmaya rastlanmadığından önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bu rahatsızlıklarla karşılaşılabilecek icracıların faydalanabileceği bir kaynak olması açısından önemli görülmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma; Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim dalı Müzik Öğretmenliği Programı, İstanbul Devlet Senfoni Orkestrası, Akdeniz Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Bursa Uludağ Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Kent Orkestrası, Dokuz Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuvarı'nda akademisyen veya orkestra üyesi olarak görev yapmakta olan toplam 6 profesyonel flüt icracısının verdiği bilgilerle sınırlı tutulmuştur.

1.6. İlgili Araştırmalar

Gencel'in (2005) "Müzik öğretmeni yetiştiren kurumlarda flüt eğitimi sürecinde karşılaşılan bedensel rahatsızlıklar ve öğrenci başarısına etkileri" adlı yüksek lisans tezinde flüt eğitiminde öğrencilerin en fazla karşılaştıkları bedensel rahatsızlıkların neler olduğuna, rahatsızlıklara yönelik alınacak tedbirlere değinilmiştir. Ayrıca flüt sanatçılarının görüşleri alınmıştır. Bu bağlamda sanatçılardan alınan görüşler neticesinde; bedensel rahatsızlığı minimum seviyeye indirebilmek için öğrencinin anatomik yapısının dikkate alınarak çalgı seçimine karar verilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Ergin'in (2016) "Klasik gitar eğitiminde karşılaşılan önkol hastalıklarına ilişkin öğrenci görüşleri" adlı makalesinde; klasik gitar çalan bireylerin oluşabilen önkol hastalıkları ve bu hastalıklara neden olan durumları incelenmektedir. Araştırmada 43 kişilik bir çalışma grubuna anket uygulanmıştır. Öğrencilerin çalışma alışkanlıklarına, çalışmaya başlamadan önce egzersiz yapıp yapmadıklarına, önkol hastalıklarına ilişkin bilgi düzeylerine ulaşılmak istenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin büyük bir bölümü ön kol hastalığı hakkında bilgi sahibi olmadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Bursal'ın (2019) "Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı örneğinde viyolonsel icra tekniğine bağlı gelişebilecek fizyolojik rahatsızlıklar" adlı yüksek lisans tezinde; hatalı icra ve çalışma tekniğine bağlı gelişen fizyolojik rahatsızlıklar ele alınmaktadır. Buna bağlı olarak oluşan fizyolojik sorunların önüne geçilebilmesi ve tedavi edilebilmesi için alınacak önlemler belirtilmektedir.

Özel'in (2018) "Farklı enstrüman çalan müzisyenlerde vücut farkındalığı ve üst ekstremite fonksiyonlarının incelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinde; çalgı tipine göre vücut farkındalığına bakılıp, hangi çalgı grubunda farkındalığın yüksek olduğu öğrenilmek istenmiştir. Telli, yaylı ve üflelemeli çalgıların üst ekstremite fonksiyonlarına göre benzer özellikler taşıyıp taşımadığı tespit edilmek istenmiştir.

Cüceoğlu'nun (2008) "Flüt çalışmasından kaynaklanan bedensel sorunlar çerçevesinde geliştirilmiş bir flüt ısınma programı" doktora tezinde; flüt çalımından kaynaklanan bedensel sorunların ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu çalışma, Gazi Üniversitesi Müzik Eğitimi Anabilim dalında öğrenim gören 26 flüt öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Uzman fizyoterapistlerle çalışılıp, bedensel sorunların hangi bölgelerde yoğunluk kazandığı tespit edilmiş ve buna yönelik bedensel ısınma programı uygulanmıştır.

Uysal'ın (2018) "Senfoni orkestrası sanatçılarının meslek hastalıkları" adlı yüksek lisans tezinde; Türkiye'de 10 farklı orkestra sanatçısının ve 1 piyano anasanat dalı öğretim görevlisinin yaşadığı meslek hastalıklarıyla ilgili görüşmeler yapılmıştır. Sanatçıların yaşadığı veya yaşama ihtimali olan rahatsızlıkların neler olduğu, oluşum süreçleri ve sebepleri detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

Tosun'un (2019) "Güzel Sanatlar liselerinde çalgı eğitimi alan öğrencilerde karşılaşılan fizyolojik rahatsızlıklar" adlı yüksek lisans tezinde, uzun süre enstrüman çalan kişilerin, kaslarını aşırı kullanması sonucunda oluşan hasarlar ele alınmıştır. Çalınan çalgıya göre oluşan hasar bölgeleri farklılık göstermektedir. Oluşan hasarların saptanmasında; ortopedi, fizik tedavi, beyin ve plastik cerrah uzmanlarıyla çalışmalar yapılmıştır.

Özübek'in (2019) "Erken müzik ve keman eğitimi süresince gözlenen fiziksel gelişimler ile karşılaştırılması ve olası sakatlık ve önleme stratejileri" adlı makalesinde küçük yaşta çalgı eğitimi almaya başlayan icracıların, özellikle de keman çalanların aldıkları eğitimde karşılaştıkları fiziksel sıkıntılara ve bunlar için alınacak yöntemlere yer verilmiştir. Bu bağlamda kas ve iskelet hastalıkları önleme stratejisini detaylı bir şekilde ele almıştır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Müzik Eğitimi

Müzik, duygu ve düşünceleri seslerle ifade etme sanatıdır. Müzik doğumdan ölüme kadar geçen sürede yaşamımızın her anında bize eşlik etmektedir. Anne karnındaki bir bebeğin duyduğu ilk sese verdiği tepkiyle başlayan serüven, ninnilerden türkülere dek sürmeye devam etmektedir.

Uçan (2005), müziğin bireysel, toplumsal, kültürel, ekonomik boyutu ve insan hayatındaki öneminin, tarihin eski çağlarından beri varlığını sürdürdüğünü ifade etmektedir. Müziğin her işlevinin eğitimsel bir yönü vardır. Müzik özünde eğitici bir nitelik taşımaktadır. Öz (2001), müzik eğitiminin üç ana başlıktan oluştuğunu bildirmiştir. Bunlar; genel müzik eğitimi, özengen (amatör) müzik eğitimi ve mesleki müzik eğitimidir. Genel müzik eğitimi toplumdaki herkese, yeteneği olsun olmasın ayırmaksızın verilen müzik eğitimidir. Topluma genel müzik kültürünü sentezlemeyi amaçlamaktadır. Özengen (amatör) müzik eğitimi, müziğin herhangi bir dalına yatkın olan, kendini geliştirmeyi amaçlayan veya hobi amaçlı yapılan müzik eğitimidir. Mesleki müzik eğitiminin ise belirli sınavlara girerek müziğe ilgisi ve yeteneği olan kişilerden seçme yoluyla yapıldığını belirtmiştir.

Toksoy (2000), müzik eğitiminin, bireylerin problem çözme becerilerini, proaktif düşünme özelliğini, kişilerin nasıl işbirliği içerisinde çalışması gerektiği gibi akademik ve kişisel yönlerinin güçlendirmesini desteklemektedir. Aynı zamanda müzik eğitiminin erken yaşta verilmesinin, çocukların kişilik özellikleri, gözlem yeteneği ve yaratıcılığı üzerinde önemli etkilere sahip olduğu vurgulamaktadır. Şendurur ve Barış (2002), müzik eğitiminin erken yaşta verildiği takdirde çocukların sayı sayma, oranlar gibi becerilerinin geliştiğini, el ve göz koordinasyonunda gözle görülür şekilde ilerleme olduğu ifade etmektedir. Bu sebeple müzik eğitimi insan zekâsının diğer normlarını da geliştiren bir nitelik taşımaktadır.

2.2. Çalgı Eğitimi

Çalgı eğitimi, müzik eğitiminin temel aşamalarından biridir. Çalgı çalmak beceri, yaratıcılık ve çalışma gerektiren bir aktivitedir. Ülkemizde kişinin beklentisine göre farklı amaçlarla birçok eğitim kurumunda çalgı eğitimi verilmektedir.

Ayhan vd. (2014), çalgı eğitiminin kendi içerisinde bir sistem gerektirdiğini, günümüzde çalgı eğitiminin yüz yüze olarak, yeri geldiğinde internet üzerinden yahut ses kayıt cihazı gibi birtakım yollarla verilmekte olduğunu ifade etmektedir.

Dönmez (2019), çalgı eğitimi veren kişinin, bireye müzikal yaratıcılığı sunma yetisini, çalgı çalışma sürecini planlayabilmeyi ve bu süreçte bireyin karşılaştığı teknik problemlerle başa çıkabilecek beceriyi öğretmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Her çalgı için farklı teknik ve beceri geliştirmek gerekse de doğru tutuş, doğru nefes ve diyafram kullanımı, doğru tezene ve yay kullanımı, sesin kalitesi ve temizliği tüm çalgılar için gerekli olan etmenler arasında olduğunu ifade etmektedir. Özyay'a (2013) göre; çalgı eğitimi alan kişiler çalgı çalma becerisi yanında farklı beceriler de kazanmaktadır. Bunlar; çeşitli müzik toplulukları ile müzik yapmak, farklı dönemlere ait müzik türlerini tanıyarak beğeni oluşturmak, çeşitli müzikal etkinliklere katılarak sosyal yönlerini geliştirmek ve bu sayede bireyin kendini daha iyi ifade etmesine ortam sunması şeklinde olduğunu vurgulamaktadır.

Dönmez'e (2019) göre; çalgı eğitimi alan bireylerin planlı ve sürekli çalışması gerekmektedir. Eğitimin sürekli ve planlı olması çalgı çalmayı alışkanlık haline getirme sürecinde önem arz etmektedir. Gök (2018), çalgı eğitiminin, okul öncesi dönemden başlayıp yükseköğretime kadar sistemli bir şekilde devam ettiğini bildirmiştir. Hatta çalgı eğitimine yönelik sertifika programlarının ve etkinliklerin yaygın eğitimde sıklıkla yer aldığını belirtmiştir. Bu eğitimler genel müzik ve özengen müzik kapsamında yer almaktadır. Mesleki müzik eğitimi içerisinde çalgı eğitiminin daha kapsamlı ve disiplinli olduğu öne sürülmektedir.

Çalgı eğitiminde amaca yönelik zihinsel ve fiziksel becerilerin öğrenciye kazandırılması, iyi düzenlenmiş bir öğretim programıyla planlı bir çalışmayı zorunlu kılmaktadır. Ancak çok iyi düzenlenmiş çalgı öğretim programlarının bile başarıya ulaşması, programı uygulayacak öğretmenin, çalgı çalmadaki yeterliliğine, öğretme yeteneğine, öğretmenlik formasyonuna, öğrencilerine yaklaşımına bağlıdır. Öğrencilerin müzikal yetenek, algılama ve fiziksel farklılıklarından dolayı bireysel olarak yapılması zorunlu olan çalgı eğitiminde, öğrencide çalgı çalmaya yönelik ilgi ve sevgi uyandırılması ve bunun sürekliliğinin sağlanması, motivasyonun her aşamada yüksek tutulması, belki de öğretmenin başarması gereken en önemli faktördür. Öğretmeni gerçek öğretmen yapan ve başarıya ulaştıran, her biri farklı kapasiteye sahip öğrenciye yönelik farklı öğretim yöntemleri geliştirebilen yaratıcılığa sahip olabilmesidir (Çilden, 2012, s.10).

2.3. Flüt Eğitimi

Akıncı (1994), insanların yaklaşık yirmi bin yıl önce ilkel yöntemlerle üfledikleri içi boş kemiğin, boynuzun ve bambunun ses üretebildiğini keşfettiklerini ifade etmiştir. Bunlar ilkel flüt olarak adlandırılmaktadır. Dik (2006), flütün yapısının zamanla değişikliğe uğrayarak bugünkü modern şekline ulaştığını belirtmiştir. Flüt, Fransızlar tarafından “flüte”, İtalyanlar tarafından “flaute”, Almanlar tarafından “flöte” ve İngilizler tarafından “flüte” şeklinde farklı isimlerle adlandırılmaktadır.

Önertürk (2015), flütün, 20. yüzyılda teknik özellikleri geliştirilip, kullanılan ham maddelerle günümüzdeki halini aldığını ifade etmektedir. Öncesinde perdesiz olarak kullanılan flüt, dönüştürüldüğü modern halinden sonra pek çok besteci tarafından tınısal ve teknik olarak tercih edilmeye başladığını bildirmiştir. Şenol ve Demirbatır (2011), flütün zengin ve karakteristik bir ses rengi olduğunu, tınısı kalın orta ve ince olmak üzere üç farklı şekilde duyulduğunu ve ses aralığının 1. oktav ve 4. oktav’ın re notasına kadar ulaştığını vurgulamaktadır. Flütün; piccola flüt, alto flüt ve bas flüt olmak üzere üç çeşidi bulunmaktadır.

Flüt eğitiminin en temelde verildiği kurum, okul öncesi ve ilköğretimlerde bulunan konservatuvarlardır. Bu eğitimler küçük yaşta verilmektedir. Ortaöğretim lise, lisans ve lisansüstü öğretime kadar çeşitli düzey ve programlar dahilinde devamlılığını sürdürmektedir.

2.3.1. Türkiye’de Flüt Eğitimi

Ülkemizde flüt eğitiminin temeli Osmanlı dönemine dayanmaktadır. Buna ilişkin Sarıboğa şu bilgileri aktarmaktadır:

Osmanlı Devleti’ndeki ilk izlerine Fransız flütçü ve besteci Buffardin’in bir vesileyle İstanbul’da bulunmasıyla rastlanmaktadır. Sebebi bilinmemekle birlikte sonraki yıllarda da saraya bir flüt hediye edildiği görülmektedir. Daha sonra flüt, II. Mahmud zamanında kurulan Muzika-i Hümayun için İtalya’dan getirilen flütçü Giuseppe Donizetti’nin burada eğitim ve icra faaliyetlerine başlamasıyla görülmektedir (Sarıboğa, 2021, s.289).

Akdeniz (2017), Batı müziğinin Osmanlı’da etkisinin artmasıyla Mehterhane’nin, Muzika-i Humayun’a dönüştürüldüğünü ifade etmektedir. Batı’daki gelişmeleri izlemesi adına bir Türk müzisyen olan Saffet Bey Avrupa’ya gönderilmiştir. Miralay Saffet Atabinen, 1863 yılında Muzika-i Hümayun’da görevlendirilmiş, burada flüt ve armoni eğitimi almıştır. Atabinen ilk Türk orkestra ve koro şefidir. Osmanlı Devleti’nin göndermesiyle Paris Konservatuarı’nda müzik teorileri, solfej ve ünlü flüt virtüözü Altes’ten eğitimler almıştır. Muzika-i Humayun’un yöneticiliğini yapan Osmanlı Devleti’nin ilk Türk orkestra şefi ve flüt virtüözü olan Saffet Atabinen, Paris Konservatuarı’na gönderildikten sonra sarayda kurulan orkestrada görev almıştır. Türk Müziği tarih boyunca, kültürlerin sanat yaşamında geniş bir döneme yayılmıştır. Mehterhane’den Enderun’a Mevlevihane’den Muzika-i Hümayun’a kadar süregelen bir müzik kültürüne sahip olmaktadır. Bunlar içerisinde en önemli kurumlardan biri olan Darülelhan, Osmanlı’da kurulan ilk resmi müzik okuludur. Darülelhan Türk müziği ve Batı müziğini bir arada ele almaya çalışan ulusal karaktere sahip bir konservatuvar niteliği taşımaktadır. Bunun yanında Osmanlı’da eğitim ve eğlence amaçlı oluşturulan özel meşkhaneler, cemiyetler, dernekler ve localar da bulunmaktadır. Kolukırık (2014), Osmanlı Devleti’nin resmi eğitim kurumu olan Darülelhan’ın yanı sıra müzik eğitimi veren çeşitli kurumlar olduğunu bildirmiştir. Bunlar; Dârü’l-Musiki-yi Osmanî, Dârü’l Feyz-i Musiki, Dârü’t-Talim-i Musiki, Gülşen-i Musiki, Şark Musikisi Cemiyeti’dir.

Flüt eğitimi ülkemizde birçok kurumda devamlılığını sürdürmektedir. Konservatuvarda, müzik eğitimi kurumlarında, Sanat ve Tasarım Fakülteleri’nde, Müzik ve Sahne Sanatları Fakülteleri’nde, İcra Sanatları Fakülteleri’nde, Eğitim Fakülteleri ve Güzel Sanatlar Fakülteleri’nde devam etmektedir. Türkiye’de birçok flüt bestecisi, flüt sanatçısı ve flüt grupları bulunmaktadır. Flüt için eser bestelemiş Türk bestecileri

ülkemiz için ulusal karaktere sahip bir değer taşımaktadır. Tablo 1’de Türk Bestecileri ve eserleri yer almaktadır.

Tablo 1. Flüt için eser yazmış Türk Besteciler ve eserleri

Nuri Sami Koral	Flütlü Kuartet No.5 (1969)
Necil Kazım Akses	Sonat, Flüt-Piyano
Kemal İlerici	Benim Kızlarım (1969)
İlhan Usmanbaş	Fl-75 (1975)
Ertuğrul Oğuz Fırat	Op.13 Flüt Küğ
İlhan Mimaroglu	Triple Talk (1991)
Cenan Akın	Op.20 Yaylada (1988)
Muahmmmer Sun	Elektra (1958)
Yalçın Tura	Surname (1959)
Ahmet Yürür	Fareli Köyün Kavalcısı- Ma Kumba Suiti
Turgay Erdener	Yeşil Düşler (1995)
Aydın Karlibel	Rüya (1996)
Hasan Uçarsu	Monolog (1994)
Semih Korucu	Flüt ve piyano için Müzik (1991)
Muhiddin Dürrüoğlu-Demiriz	Contact (1988)
Ekrem Zeki Ün	Flüt ve yaylı çalgılar için rapsodi (1972)
Ekrem Zeki Ün	Flüt konçertosu (1975)
Ekrem Zeki Ün	Yunusun mezarında (1933)
Ekrem Zeki Ün	Flüt sonatı (1971)
Ekrem Zeki Ün	La flüte de jade (1928)
Mete Sakpınar	Fantezi 8 flüt (1983)
Mete Sakpınar	Çığ (1992)
Mete Sakpınar	Dilara (piyano-flüt) (1988)
Mete Sakpınar	Delidolu (1993)
Mehmet Aktuğ	Tetrakord (1992)
Mehmet Aktuğ	Dümteke (1985)
Mehmet Aktuğ	Asya fantezisi (1986)
Mehmet Aktuğ	Dümteke dümtek (1992)
Mehmet Nemutlu	4 parça flüt-piyano (1989)

Mehmet Nemutlu	Parçalar (1989)
Mehmet Nemutlu	5 Mentil ile göre (1991)
Betin Güneş	Yunus-(flüt-piyano) (1991)
Betin Güneş	Op. 23 flüt için parametre (1991)
Betin Güneş	Op. 28 ayayva (1992)
Betin Güneş	Op. 49 Bahçe (1997)
Cengiz Tanç	Doğaçlama
Cengiz Tanç	15 Çalgı için müzik (1985)
Cengiz Tanç	Üflemeliler için yedili (1986)
İlhan Baran Demet süiti	Demet süiti
İlhan Baran	Selman nefesli beşlisi için
İlhan Baran Karcıgar oyun havası	Karcıgar oyun havası
İlke Karcılioğlu	Sa-na-ne (2012)
Mert Karabey	Çocukluktan bir hayalet (2003)
Onur Özmen	Yalnız bir su sineğinin düşleri, op.3 (2000)
Mesruh Savaş	Hamsi in Chicago (2010), Biçimsiz Yansımalar (2009)
Fazıl Say	Flute ve Piyano için Prelude (1985)
Gökçe Altay	Flute Solo (2000)
Murat Yakın	Tantrum (2005)
Mehmet Can Özer	Yansımalar-Reflections II (2007)
Özkan Manav	Rüzgarın gölgeleri op.36 (2014)
Hakan Halit Turgay	Halikarnas (2013)
Hakan Halit Turgay	Türk çayı caz süiti (2012-2015)
Hakan Halit Turgay	Benim adım İstanbul (2012-2015)
Hakan Halit Turgay	Barok (2014)
Hakan Halit Turgay	Oryantal (2014)
Hakan Halit Turgay	Mersin flüt konçertosu (2015)
Hakan Halit Turgay	Soloi pompeopolis (2016)
Hakan Halit Turgay	Akdeniz trio (2016)
Hakan Halit Turgay	Troya (2017)
Hakan Halit Turgay	Akdeniz rapsodisi (2018)

Hakan Halit Turgay	Muğla flüt konçertosu (2018)
Hakan Halit Turgay	Turkuaz (2018)
Hakan Halit Turgay	Ege fisıltısı (2022)

Türkiye’de mesleki flüt eğitimi veren çeşitli kurumlar vardır. Flüt eğitimi veren kurumlar arasında olan, Devlet Konservatuarları, Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, Güzel Sanatlar Fakülteleri Müzik Bölümü, Sanat ve Tasarım Fakülteleri, Müzik ve Sahne Sanatları Fakülteleri, İcra Sanatları Fakülteleri gibi kurumlar tablolar halinde gösterilmiştir.

Tablo 2. Türkiye’de flüt eğitimi vermekte olan Devlet Konservatuarları

Adıyaman Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müzikoloji Bölümü
Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müzik Bölümü
Ankara Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müzik Bölümü
Akdeniz Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müzik Bölümü
Bursa Uludağ Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müzik Bölümü
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müzik Bölümü
Çukurova Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müzik Bölümü
Dokuz Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müzik Bölümü
Giresun Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müzik Bölümü
Hacettepe Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müzik Bölümü
İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müzik Bölümü
Kocaeli Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müzik Bölümü
Mardin Artuklu Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müzik Bölümü
Mersin Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müzik Bilimleri Bölümü
Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müzik Bölümü
Ondokuz Mayıs Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müzik Bölümü
Trabzon Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müzik Bölümü
Trakya Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müzik Anasanat Dalı
Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müzik Bölümü

Tablo 3. Türkiye’de flüt eğitimi vermekte olan Eğitim Fakülteleri Müzik Öğretmenliği Anabilim Dalları

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Eğt. Fak. Müzik Öğretmenliği ABD
Aksaray Üniversitesi Eğt. Fak. Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Müzik Öğretmenliği ABD
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğt. Fak. Müzik Öğretmenliği ABD
Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğt. Fak. Müzik Öğretmenliği ABD
Gazi Üniversitesi Gazi Eğt. Fak. Müzik Öğretmenliği ABD
Giresun Üniversitesi Müzik Öğretmenliği ABD
Marmara Üniversitesi Atatürk Eğt. Fak. Müzik Öğretmenliği ABD
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğt. Fak. Müzik Öğretmenliği ABD
Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğt. Fak. Müzik Öğretmenliği ABD
Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğt. Fak. Müzik Öğretmenliği ABD
Pamukkale Üniversitesi Eğt. Fak. Müzik Öğretmenliği ABD
Trabzon Üniversitesi Fatih Eğt. Fak. Müzik Öğretmenliği ABD
Trakya Üniversitesi Eğt. Fak. Müzik Öğretmenliği ABD
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğt. Fak. Müzik Öğretmenliği ABD
Uludağ Üniversitesi Eğt. Fak. Müzik Öğretmenliği ABD

Tablo 4. Türkiye’de flüt eğitimi vermekte olan Sanat ve Tasarım Fakülteleri, Müzik ve Sahne Sanatları Fakülteleri, Güzel Sanatlar Fakülteleri ve İcra Sanatları Fakülteleri

Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik Bilimleri Bölümü
Batman Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik Bölümü
Giresun Üniversitesi Görele Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik Bölümü
Hitit Üniversitesi Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Müzik Bölümü
İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi
İnönü Üniversitesi Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi Müzik Bilimleri Bölümü
Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik Bölümü
Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik Bölümü
Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Sahne Sanatları Bölümü/ Müzik Anasanat Dalı
Ordu Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi Çalgı Eğitimi Bölümü
Süleyman Demirel Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik Bölümü

Yaşar Üniversitesi Sahne ve Tasarım Fakültesi Müzik Bölümü
Yıldız Teknik Üniversitesi Sanat Tasarım Fakültesi Müzik ve Sahne Sanatları Bölümü Ses Sanatları Tasarımı/ Müzik Toplulukları

Tablo 5. Türkiye’deki Orkestralar

Anadolu Üniversitesi Senfoni Orkestrası
Antalya Devlet Senfoni Orkestrası
Akbank Oda Orkestrası
Bursa Bölge Devlet Senfoni Orkestrası
Borusan İstanbul Filarmoni Orkestrası
Bilkent Senfoni Orkestrası
Cemal Reşit Rey Senfoni Orkestrası
Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrası Çukurova Devlet Senfoni Orkestrası
Çukurova Devlet Senfoni Orkestrası
Dokuz Eylül Üniversitesi Senfoni Orkestrası
Eskişehir Büyükşehir Belediyesi Senfoni Orkestrası
Gedik Filarmoni Orkestrası
Hacettepe Senfoni Orkestrası
İstanbul Devlet Senfoni Orkestrası
İstanbul Büyükşehir Belediyesi Kent Orkestrası
İstanbul Oda Orkestrası
İstanbul Şehir Orkestrası
İzmir Devlet Senfoni Orkestrası
Kadıköy Belediyesi İstanbul Filarmoni Orkestrası
Mersin Oda Orkestrası
Türkiye Gençlik Filarmoni Orkestrası

2.4. Çalgı Performansı

Saraç ve Şeker (2008), performansın; sunulan, sergilenen, gerçekleştirilen veya yerine getirilen bir anlam taşıdığını ifade etmektedir. Mesleki müzik eğitimi veren kurumlarda performans belirlemenin, kişinin müziksel kapasitesinin var olup olmadığı varsa bunun düzeyini gözlemleyip sonuçlarını ortaya çıkarma işlemi olduğunu bildirmektedir. Can ve Yorulmaz Birdal’a (2021) göre; çalgı çalışmasından sonra öğretilerin ortaya

çıkarılması performansı yansıtmaktadır. Çalgı performansı aşamalı çalışmalar gerektiren zorlu ve uzun bir süreci kapsamaktadır. Bireysel çalgı performansı müzik eğitiminde önemli bir yer tutmaktadır. Çalgı performansındaki başarının ilişkili olabileceği faktörleri belirlemek önemli görülmektedir. Çalgı performansındaki başarının veya başarısızlığın sebepleri müzik eğitimindeki araştırma konularından biri olduğunu belirtmektedir. Demiray ve Durak (2021), çalgı performansının verimli olabilmesi için bireyin el ve göz koordinasyonunun olması gerektiğini, motor beceri fonksiyonlarının bir bütün olarak çalışması ve performansın gerçekleştiği süreçte zihin ve beden uyumunun eş zamanlı hareket halinde olması gerektiğini ifade etmektedir.

Duranoğlu (2015), çalgı eğitiminde performansın kişiden kişiye göre değişkenlik gösterdiğini belirtmektedir. Çalgı eğitimi özengen veya mesleki olarak verilmekte ve çalgı eğitiminin hangi amaçla verildiği performansın sunulması açısından önemli görülmektedir. Mesleki eğitimde öğrenciye kazandırılması gereken temel davranışlar farklılıklar göstermekte ve performansı sergileme sürecinde bu davranışlar önem arz etmektedir.

Saraç ve Şeker'e (2008) göre; müziksel performansın değerlendirilmesi birden çok ölçütü dikkate almayı gerektirmektedir. Performansı sergileyen kişinin doğru çalması, eserin hızına ve süresine uygun metronomla çalışması, eserin bütünlüğü ve etkileyciliği açısından önemli görüldüğünü ifade edilmektedir.

İyi bir performans için uzun, yorucu, disiplinli ve yoğun bir çalışma süreci gerekmektedir. Bu yoğun çalışma temposu sonucunda müzisyenler, mesleki olarak bazı sağlık problemleri ile karşılaşabilmektedir.

2.5. Çalgı Performansında Karşılaşılan Fizyolojik Rahatsızlıklar

Cüceoğlu Önder (2021)'e göre; çalgı performansı için yapılan her aktivite, kişinin bedenindeki bazı kasları fazla çalıştırmayı gerektirmekte ve bu durum çeşitli rahatsızlıkların meydana gelmesine sebebiyet vermektedir. Çalgı çalan müzisyenlerde görülen rahatsızlıkların en yaygın nedenleri: Yanlış kullanım, hatalı pozisyonda çalışma ve bunu birçok kez tekrar etme, çalgının bedene uygun olmayışı, aşırı kullanım, çalgının ağırlığı, çalgının kalitesi, konserlerde yaşanan performans kaygısı, teknik zorluk, aşırı yüklenme, fizyolojik ve psikolojik olarak hazır olmama gibi durumlar, rahatsızlıklara sebep olan etkenler arasında değerlendirildiğini bildirmektedir. Karabay (2020), müzisyenlerde kas iskelet sistemi ağrısının farklı şekillerde tanımlandığını ifade

etmektedir. Araştırmacılarından; Steinmetz (2015) ‘sıkıntılar (ağrı, acı, rahatsızlık)’ şeklinde, Paarup (2011) ‘en az 1 aydır devam eden ve en az 1 gün işe gitmeyi engelleyen ağrı’ şeklinde, Ackermann (2012) ise çalgıyı alışılan seviyede çalma kabiliyetini engelleyen herhangi bir acı, zayıflık, uyuşukluk, karıncalanma veya diğer fiziksel bulgular olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlarda, “hafif veya geçici ağrıları veya acıları içermez” ifadelerini kullanarak müzisyenlerin yaşadığı kas iskelet sistemi rahatsızlıklarını açıklamışlardır. Caldron P.H vd. (1986)’da müzisyenlerde oluşan kas iskelet sistemi rahatsızlıklarının çalgı çalma becerisini olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Bu rahatsızlıkların bazıları: Hız kaybı, müzisyenin büyük hareketlerini kaybetmesi, ince hareket kontrolünün azalması, kuvvet kaybı ve parmaklarındaki hızın azalması şeklinde olduğunu ifade edilmektedir (Akt; Özel, 2018).

Müzisyenlerde yaşanan veya yaşanma ihtimali yüksek olan bazı rahatsızlıklar vardır. Bunlar; overuse sendromu (aşırı kullanım sendromu), karpal tunel sendromu (el bileğinde sinir sıkışması), fokal el distonisi (yazıcı müzisyen krampı), kubital tunel sendromu (dirsekte sinir sıkışması), tendon iltihabı (tendirit), servikal lordoz düzleşmesi (boyun düzleşmesi), lomber disk hernisi (bel fıtığı), trigger finger (tetik parmak sendromu), lateral epikondilit (tenisçi dirseği), kas spazmı - krampları olduğu bilinmektedir.

2.5.1. Overuse Sendromu (Aşırı kullanım sendromu)

Overuse sendromu, kasın aşırı kullanım sonucunda dokuların hasara uğramasıdır. Uzun süre boyunca tekrarlanan hareketler bu rahatsızlığın oluşmasına zemin hazırlamaktadır (URL-1, 2022).

Yağışan (2002), müzisyenin çalgısıyla uzun süre çalışması sonucunda, bedenindeki bazı uzuvlara fazla yüklendiğini ifade etmektedir. Fazla yüklenme sonucunda bölgesel olarak bazı ağrılar meydana gelebilmektedir. Overuse sendromu, müzisyenin bedenindeki uzuvları çalgı çalma sırasında aşırı zorlaması sonucu ortaya çıkan bir rahatsızlıktır. Kasların yeterli ölçüde kuvvetli ve dayanıklı olmaması bu rahatsızlığa zemin hazırlamaktadır. Müzisyenlerin bu rahatsızlıklarla sıkça karşılaştıkları görülmektedir. Aşırı kullanım sendromunun bazı belirtileri ise; rahatsızlığın yaşandığı bölgede dokunmayla hissedilen bir hassasiyet oluşması, kaslarda gerginlik, ağrı, yorgunluk ve gün sonunda yaşamı olumsuz etkileyen kronik ağrılar şeklinde olduğu bilinmektedir.

Overuse sendromundan kaçınmak için müzisyenlerin uygulayabilecekleri birtakım yöntemler olduğu bilinmektedir. Bu yöntemden bazıları şunlardır; birey uzun saatler boyunca sürekli tekrarlayıcı aktivitelerden kaçınmalıdır. Çalgı çalmayı gerektiren bir vücut duruşu vardır. Uzun süre boyunca bu vücut duruşunda olmak ağrılara sebep olmaktadır. Çalgı çalmaya başlamadan önce vücudu ısıtmalı ve çalışacak kas grubu esnetilmelidir. Germe ve ısınma hareketlerini yapmadan aktiviteye başlanmamalıdır. Müzisyenler, bu konuda yapılan önerilere dikkat ederek çalışmalarını daha bilinçli yürütürlerse problem yaşama riski azalabilmektedir.

2.5.2. Karpal Tunel Sendromu (El bileğinde sinir sıkışması)

Serarslan vd. (2008), karpal tünelin bir el bileği rahatsızlığı olduğunu ifade etmektedir. Bilekte karpal tünelden geçen bir sinirin sıkışması sonucu hastalık ortaya çıkmaktadır. Özellikle uzun saatler çalışma sonucunda, tek tip bir iş yapan bireylerde daha sık görüldüğü bilinmektedir. Bileğin sürekli olarak bükülmesi, gerilmesi, dönmesi, sağa ve sola sürekli hareket etmesi, eli sürekli sıkma, kasma gibi hareketler rahatsızlığın ortaya çıkmasına sebep olan etmenler arasında olduğu belirtilmektedir. Bunun sonucunda eldeki tendonların kalınlaşmasına ve sinir üstüne baskı oluşmasına sebep olmaktadır. Karabıyık ve Najafyan (2015), el bileğinde oluşan sinir sıkışmasından minimum etkilenmek için alınabilecek bazı önlemler olduğunu bildirmiştir. Bunlar; tekrarlanan baskılardan kaçınılması ve uygulanan kuvvetin azaltılması şeklindedir. Uygun şekilde molalar verilmesi, ellerin ısıtılması ve basit egzersizlerle bileklerin yumuşatılmasının önemli olduğu vurgulamaktadır.

Müzisyenlerde karpal tünel sendromu sıklıkla görülmektedir. Çalgı çalarken bilekler ve parmaklar aktif olarak çalışmaktadır. Yanlış bir teknikle çalışıldığı zaman eli kasmak, bileği çalgı tekniğine aykırı olarak burkmak, ara vermeden saatlerce aynı pozisyonda çalışmak hastalığı tetikleyen unsurları meydana getirmektedir.



Görsel 2.1.Karpal Tunel Sendromu (El bileğinde sinir sıkışması) (URL 2, 2019).

2.5.3. Fokal El Distoni (Yazıcı müzisyen krampı)

Per ve Kaçar Bayram (2017), günümüzde fokal distoni (yazıcı müzisyen krampı) hastalığının vücutta kasların uzun süre zorlanması sonucu oluşan bir rahatsızlık olduğunu belirtmektedir. Uzun süre kullanılan kas zorlanmakta, zorlandığı bölgede kasılma ve tutulma meydana gelerek vücudun doğal postürünün dışında bir durum gerçekleştiği görülmektedir. Fokal distonilerin en sık görülen formlarından biri de fokal el distonisi olduğunu ifade edilmektedir. Bursal'a (2019) göre; müzisyenlerin çalgı performanslarını doğrudan olumsuz etkileyen distoni, yapılan çalışmalar sonucunda müzisyenlerde daha sıklıkta yaşanmaktadır. Yazıcı müzisyen krampı rahatsızlığının birden çok sebebi olmakla birlikte, müzisyenlerin uzun saatler boyunca aynı tekrarlayıcı hareketleri yapmaları bu rahatsızlığın oluşmasında etkili nedenlerden biri olarak kabul edilmektedir.

Yazıcı müzisyen krampının oluşumunu tetikleyen etkenlerden bazıları şunlardır;

1. Vücudun doğal duruşuna aykırı teknik
2. Olağan çalışma süresinde ani artış
3. Sinir hasarları
4. Performans sergileme sırasındaki kaygı sebebiyle vücutta kasılma meydana gelmesi
5. Vücudu esnetmeden yapılan çalışma
6. Dinlenme arası vermeden uzun saatler boyunca çalışmak
7. Yaşanılan Travmalar
8. Enstrüman değişikliği

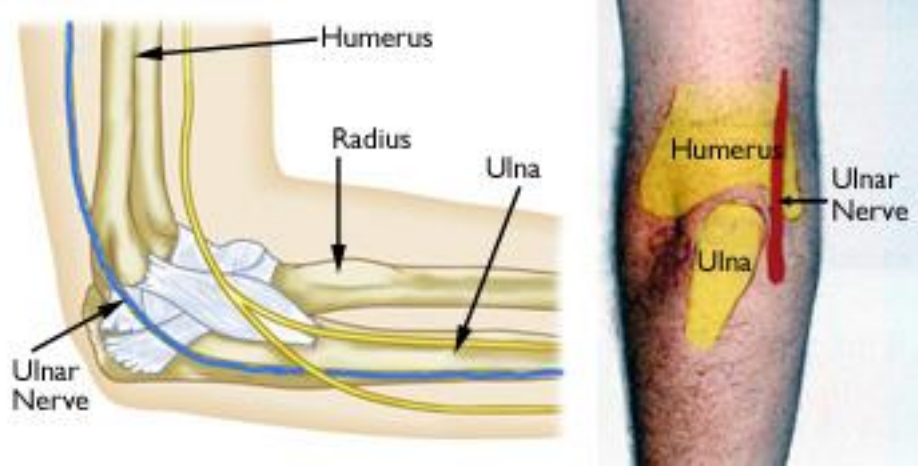
Çalgı performansını olumsuz etkileyen el distonisi hastalığından etkilenmemek için bilinçli bir çalışma uygulamak gerekmektedir. Uzun süre kullanılan kas zorlanır bu sebeple istenmeyen durumlar ortaya çıkabilmektedir. Çalgı çalışma süresince, belli periyotlarda dinlenme arası vermek, elde bilekte ve parmakta oluşabilecek kasılma ve tutulmaların önüne geçilebilmesi açısından önemli görülmektedir.



Görsel 2.2. Fokal El Distoni (Yazıcı-müzisyen krampı) (URL 3, 2021).

2.5.4. Kubital Tünel Sendromu (Dirsekte sinir sıkışması)

Asamota vd. (2005) “*kubital tünel, dirsekte oluşan sinir sıkışması olarak tanımlanmaktadır. Sorun ilk kez 1878’de tanımlanmış olsa da kubital tünel sendromu terimi ilk kez 1958’de kullanılmıştır*” şeklinde ifade etmektedir (Akt; Gökay ve Bagatur, 2012). Bursal (2019), kubital tünelin dirseğin dış kısmında bulunduğunu belirtmiştir. Dirsek büküldüğü zaman sinirlerden biri gerilir ve sıkışır. Dirsek uzun süre aynı pozisyonda kaldığında dirsekte bulunan üç sinirden biri sıkışıp hasar görebilmektedir. Bu sebeple dirsekte ağrıyla birlikte güçsüzlük ve uyuşukluk meydana gelebilmektedir. Müzisyenler bu probleme dikkat etmediği takdirde elde kavrama güçleşebilmekte ve uyuşukluk hali oluşabilmektedir. Dirseğin daha fazla bükülüp yanlış teknikle çalışılması sonucunda hasar alma ihtimalinin arttığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda çalgı performansı esnasında vücudun çalgının özelliğine uygun şekilde konumlandırılması gerekmektedir. Vücudun doğal duruşuna aykırı bir teknik oluşabilecek sakatlıkları tetiklemektedir.



Görsel 2.3. Kubital Tünel Sendromu (Dirsekte sinir sıkışması) (URL 4).



Görsel 2.4. Uyuşma ve ağrı alanı (URL 5, 2011).

2.5.5. Tendon İltihabı (Tendinit)

Kas ve kemikleri birbirine bağlayan dokunun iltihaplanmasına tendon iltihabı denilmektedir. Tendonlar, kaslarımızın ortaya çıkardığı gücü eklemlere ileten bağlardır. Kas kasılması sonucu tendonda gerginlik meydana gelir ve tendonu aşırı güçle zorlama veya aynı hareketin arka arkaya tekrar edilmesi iltihaplanmaya neden olabilmektedir (URL-6, 2014).

Uysal'a (2018) göre; hareket sürekli kendini tekrar ediyorsa, tendona basınç uygulamakta ve sonucunda basınç uyguladığı bölgede ağrı ve şişme meydana gelebilmektedir. Çalgı icracıları bu durumu sıklıkla yaşayabilmektedir. Bir pasaj defalarca tekrar edilip, sürekli aynı parmağı çalıştırırsa tendona basınç uygulayıp bu rahatsızlığın meydana gelmesine sebep olabilmektedir.

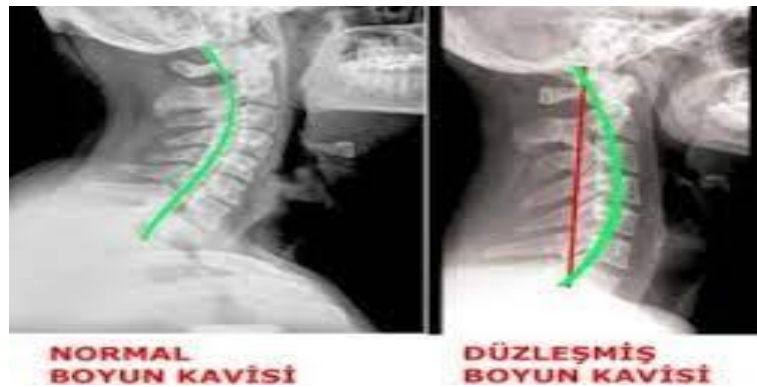


Görsel 2.5. Tendon iltihabı (Tendinit) (URL 7, 2023).

2.5.6. Servikal Lordoz Düzleşmesi (Boyun düzleşmesi)

İnsan vücudunda omurgayı oluşturan 33 omur vardır. Bu omurların 7 tanesi boyun bölgesinde bulunmaktadır. Sağlıklı bir insan vücudunda bu omurlar kıvrımlıdır. Servikal lordoz, boyunun doğal yapısını ifade eder. Bu doğal yapı hafif bir düzleşmeye doğru şekil aldığı ve işlevinde farklılıklar oluştuğunda boyunda rahatsızlıklar meydana gelebilmektedir (URL-8, 2021).

Boyun düzleşmesini, uzun süre bozuk duruş, meslek hastalıkları ve kendini tekrarlayan hareketler tetiklemektedir. Müzisyenlerde boyun düzleşmesi sıkça görülen bir durumdur. Uzun saatler boyunca aynı postürde çalgı çalımı, vücudun doğal duruşuna aykırı hareketlerdir ve bu hareketler boyunun kıvrımlı yapısını bozabilmektedir.



Görsel 2.6. Servikal Lordoz Düzleşmesi (Boyun düzleşmesi) (URL 9, 2019).



Görsel 2.7. Sağlıklı boyun ve hasara uğramış boyun (URL 10, 2019).

2.5.7. Lomber Disk Hernisi (Bel fitiği)

Lomber bölgesinde 5 tane omur kemiği bulunmaktadır. Bu kemiklerin arasında yastıkçıklar (diskler) vardır. Bu yastıkçıklar omurganın hareketine esneklik kazandırmaktadır. Günlük aktivitelerde, eğilip kalkarken sağa sola dönerken hareketi rahatça yapmamızı sağlar. Bel fitiği rahatsızlığı omurlar arasındaki diskin yer değiştirmesiyle oluşur. Çoğunlukla belden kalçaya, kalçadan bacağına doğru yayılan bir ağrı oluşmaktadır (URL-11, 2021).

Bireylerin yaşam standartlarını etkileyen bu ağrı, stres gerginlik gibi durumları beraberinde getirmektedir. Çalgı icracılarında, kontrolsüzce bel bölgesine verilen yük, ani yapılan hareketler, uzun saatler boyunca ayakta veya oturarak çalışmak, bel sağlığı açısından olumsuz bir durumdur. Bu rahatsızlıkları önleyebilmek adına dikkat edilmesi gereken hususlar vardır. Bunlardan bazıları gevşeme ve germe egzersizleridir. Çalgı çalmaya başlamadan önce tüm vücudu kapsayan ısınma hareketleri ile vücudun performansa hazır hale getirilmesi ve kasların rahatlatılması da bu noktada önem taşımaktadır. Yaşam kalitesini azaltan ve zorlaştıran bel fitiği, müzisyenlerin sağlıklı biçimde uzun yıllar çalgı icrasına devam edebilmesi açısından dikkat etmelerini gerektiren bir rahatsızlıktır.



Görsel 2.8. Lomber Disk Hernisi (Bel fıtığı) (URL 12, 2019).

2.5.8. Tetik parmak sendromu (Trigger finger)

Tendonlar, kaslarımızın ortaya çıkardığı gücü eklemlere ileten bağlardır. Vücudumuzdaki birçok yerin; kollar, eller ve parmakların da bükülüp düzelmesini sağlamaktadır. Tendon uzun süre kullanım sonucunda hasara uğramaktadır. Parmaklarda veya başparmakta bükme çekme hareketi sıklıkla ve uzun saatler uygulanması sonucunda iltihaplanma meydana gelebilmektedir. Bu iltihaplanma sonucunda parmakta sıkışma ve şişme oluşmakta, bu sıkışma ve şişme tetik parmak rahatsızlığını meydana getirmektedir (URL-13, 2022).

Çalgı icra eden kişiler uzun saatler boyunca aynı tekrarlayıcı hareketleri yapmak durumunda kalabilmektedir. Bu hareketler tendonların hasara uğramasına sebep olmaktadır. Müzisyenlerin çalgı çalışma sürelerine dikkat etmeleri ve dinlenme sıklıklarını belirli periyotlarda düzenlemeleri hasarların minimuma ulaşması açısından önemli görülmektedir.

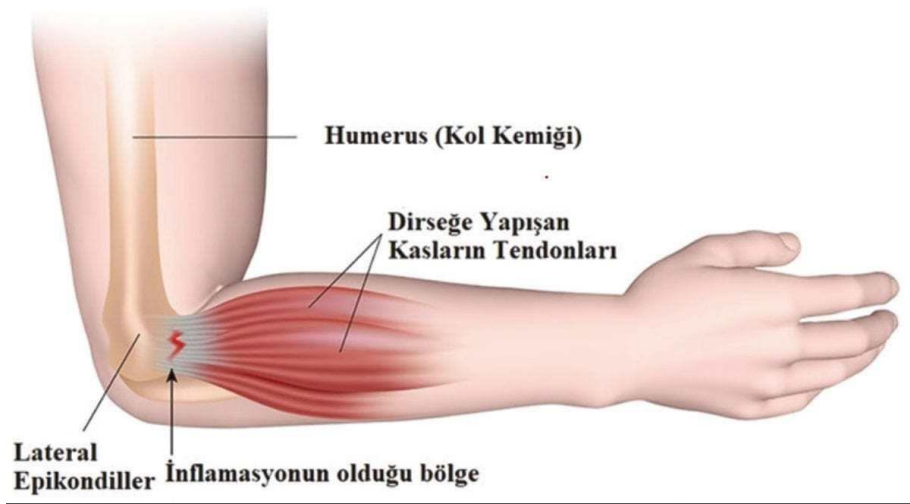


Görsel 2.9. Tetik parmak sendromu (Trigger Finger) (URL 14, 2011).

2.5.9. Tenisçi Dirseği (Lateral epikondilit)

Tenisçi dirseği tıbbi olarak lateral epikondilit olarak adlandırılmaktadır. Dirseğin dış kısmında oluşmaktadır. Dirseğin çok zorlanması, birbirini tekrar eden kol hareketlerinin dirsekte yırtıkların oluşmasına ve dokuların zarar görmesine sebebiyet verdiği durumlarda rahatsızlık kendini göstermektedir. Ellerini ve kollarını daha çok kullanan meslek gruplarında örneğin; marangozlar, tesisatçılar, ev işi yapan hanımlar temizlik işçileri, tamirciler, golf ve tenis oynayan kişilerde daha sık görülmektedir (URL-15, 2020).

Bu rahatsızlık bireyin yaşam kalitesini önemli derecede etkilemektedir. Günlük aktiviteler yaparken, bir şey kaldırırken veya kavrarken kolda meydana gelen kasılma sonucu güçsüzlük ve ağrı oluşabilmektedir. Müzisyenlerde sıklıkla rastlanan tenisçi dirseği çalgı performansını etkilemekle yetinmeyip günlük aktivitelerin yerine getirilmesi hususunda da bireylere olumsuz yönde etki etmektedir. Çalgı çalan kişiler el ve kollarını aktif şekilde kullanmaktadır. Kendini tekrarlayan ve uzun süre aynı pozisyonda kalan kaslar yorulmakla birlikte hastalığın ortaya çıkmasına sebebiyet verdiği görülmektedir. Oluşabilecek rahatsızlıkları önlemek için birtakım egzersizler uygulanabilmektedir. Bunlar; bilek hareketleri, ön kol hareketleri, dirsek hareketleri ve bilek kuvvetlendirme hareketleridir. Hasar oluşan yere tedavi uygulanmadığı takdirde, kronik ağrılar oluşabilmektedir.



Görsel 2.10. Tenisçi Dirseği (Lateral Epikondilit) (URL 16, 2023).

2.5.10. Kas spazmı-Krampı

Kas spazmı, kasların fazla yorulması, mineral kalsiyum eksikliği, yetersiz kan akışı, sinir sıkışması ve kasların aşırı kullanımı gibi nedenlerden meydana gelebilmektedir. Kas spazmının geçici bir nedeni olabileceği gibi tıbbi bir sağlık problemi nedeniyle de oluşabilmektedir. Kaslarda ani gelişen bir ağrı ve kasın çekilmesi (gerilmesi) spazmın belirtilerindedir. Vücudun farklı birçok bölgesinde meydana gelebilmektedir. Çoğunluklu olarak omuz, boyun, bel ve bacaklarda görülmektedir. Kas spazmı ve krampından korunma yöntemlerinde yapılacak aktiviteden önce kasları ısıtmanın, gevşeme ve germe hareketlerinin önemli görüldüğü söylenmektedir (URL-17, 2022).

Müziyen, çalgı çalarken kaslarını aktif olarak kullanmaktadır. Çalgı çalarken yapılan ters bir hareket, ısınmadan yapılan egzersizler, çalgının duruş pozisyonuna aykırı postür bozuklukları, ara vermeden uzun süre çalgı çalışılması, yapılan ani hareketler kas spazmlarını meydana getirmektedir. Bu bağlamda çalgı eğitiminde ısınma ve egzersiz çalışmaları kişinin zihinsel ve fiziksel performansını üst düzeye çıkaracak aktiviteler arasında yer almaktadır.



Görsel 11. Kas Krampı-Spazmı (URL 18, 2023).

2.6. Mesleki Rahatsızlıklarda Uygulanan Tedavi Yöntemleri

Yapılan araştırmada flüt icracılarında, sırt ağrısı, boyun fitiği, el bileği kisti, tenisçi ve golfçü dirseği, fokal el distonisi, omuz ağrısı ve karpal tünel sendromu rahatsızlıklarına rastlanmıştır. İcracılar bu yaşanan rahatsızlıklardan dolayı çeşitli tedavi süreçlerine maruz kalmıştır. Katılımcılara uygulanan tedavi yöntemleri; botoks enjeksiyon, fizik tedavi, kuru iğne, ağrı kesici iğne, klinik pilates ve parafin tedavi şeklinde gerçekleşmiştir.

2.6.1. Botoks Enjeksiyon

Nörolojik Rehabilitasyon Sorumlu Öğretim Üyesi, Prof. Dr. Necmettin Yıldız'ın botoks uygulaması hakkında yaptığı açıklamada; kas içine botoks uygulamaları spastisite tedavisinde çığır açmıştır. Botoks ile birlikte kalıcı hasar yaratmayan, istenilen bölgeyi istenilen ölçüde gevşetebilen bir tedavi sağlanmaktadır. Spastisite zarar verici olduğunda, ciddi hareket kısıtlılığına, ağrıya, kötü pozisyona ve eklem kısıtlılıklarına yol açtığında tedavi edilmelidir. Bu tedavide, hastanın tüm kaslarına uygulama yapılmaz, hastanın fonksiyonunu engellediği belirlenen kasa uygulandığında ise; ayak ucu ya da ayak parmak takılması nedeniyle olan düşmeler önlenebilir, yürüme kalitesinde artış, el-avuç içi, kollarını günlük yaşam aktivitelerinde kullanması ya da ağrıda azalma gibi olumlu etkiler görülmektedir şeklinde ifade etmektedir(URL-19, 2022).

2.6.2. Fizik Tedavi

Fizik tedavi ve fizyoterapi aynı anlama gelmektedir. Fizik tedavi kişilerin hayatları boyunca hareket, kuvvet ve genel halinin korunması, yenilenmesi ve maksimum hale getirilmesi için kullanılan bir terimdir. Fizik tedavi; kas, tendon ve sinir yaralanmaları,

tendon ve sinir onarımı öncesi ve sonrası, spor yaralanmaları sonrası, menisküs, ön-arka çapraz bağ yaralanmaları ve bunların onarımı öncesi ve sonrası, kalça ve diz protezi ameliyatları öncesi ve sonrası, kırık tedavileri sonrası, yumuşak doku hastalıkları, karpal tünel sendromu, ulnar sinir tuzaklanması ve benzeri sinir sıkışmaları, iltihabi eklem hastalıkları, duruş (postür) bozuklukları, boyun ve bel fitiği gibi omurga rahatsızlıkları vb. hastalıklara sahip olan bireyler için kullanılmaktadır (URL-20, 2022).

Birçok hastalığın iyileştirilmesinde kullanılan fizyoterapi yöntemlerinden bazıları hastalıkların tedavisinde daha kısa sürede daha etkili sonuç almayı sağlamaktadır. Bu bağlamda en çok kullanılan fizyoterapi yöntemi şu şekilde sıralanmaktadır.

2.6.2.1. Manuel Terapi

Fizik tedavi denilince ilk akla gelen uygulamalar arasında yer almaktadır. Masaja benzeyen bu uygulama, uzman fizyoterapistler tarafından belli eklem noktalarına uygulanarak lokomotor sistemin neden olduğu ağrıların minimuma indirilmesinde etkin rol oynamaktadır (URL-21, 2020).

2.6.2.2. Yüzeysel Sıcak ve Soğuk Uygulama

Sıcak uygulamalar genellikle kronik hastalarda kullanılmaktadır. Soğuk uygulamalar ise akut durumlarda ve ameliyat sonrası konvektif dokunun iyileştirilmesi amacıyla yapılmaktadır (URL-21, 2020).

2.6.2.3. Elektroterapi

Elektroterapi makineleri, hastanın vücuduna elektrikler ileterek kasları uyaran cihazlardır. Bu cihazlar kas iyileşmesini ve doku yenilenmesine teşvik ederek, hasarlı bölgedeki dokuyu iyileştirmeye yardımcı olmaktadır (URL-22, 2022).

2.6.2.4. Rijit ve Fonksiyonel Bantlama

Rijit bantlama genellikle sporcu yada atletik bantlama olarak isimlendirilmektedir. Bölge sert bir şekilde sabitlemektedir. Bantlama ağrıyı rahatlatmakta, eklem stabilitesini arttırmakta ve yaralanmayı önlemektedir (URL-23, 2022).

2.6.2.5. Hidroterapi

Su terapisi, havuz terapisi gibi adlarla da bilinen hidroterapi, sıcak ve soğuk suyun vücut üzerindeki etkilerinden yararlanmaktadır. Bu etkilerle vücutta iltihaplanmaların

azalması dolaşımın hızlandırılması hedeflenerek tedavi uygulanmaktadır (URL-24, 2022).

2.6.2.6. Magnetoterapi

Titreşimli manyetik alan tedavisi olarak bilinen bu yöntem hücre zarlarını iyileştirmek ve kan dolaşımını hızlandırmak amacıyla kullanılmaktadır. Manyetik alan terapisi ağrı ve doku iyileşmesinde kullanılan tıbbi yaklaşım türü olarak bilinmektedir (URL-25, 2023).

2.6.2.7. Tecar Terapi

Tecar terapi organizmanın doğal onarım süreçlerini uyaran ve motor iyileşme süresini kısaltan bir terapidir. Cihazın sağladığı elektromanyetik enerji-doku etkileşim yoluyla, iyonik bir akışa yol açmaktadır (URL-26, 2023).

2.6.2.8. Lazer Terapi

Lazer terapi, uyarılmış radyasyon yayılımı ile ışığın güçlendirilmesi anlamına gelmekte ve bu uyarılan ışık fizik tedavi alanında tedavi amaçlı kullanılmaktadır. Lazer uygulaması hastalarda yara iyileşmesinde, çeşitli kas iskelet sistemi hastalıklarının tedavisinde kullanılmaktadır (URL-26, 2023).

2.6.2.9. Kuru İğne

Fizik tedavi ve rehabilitasyon tedavileri arasında yer alan “Kuru iğne yöntemi” kronik kas iskelet sistemi hastalıkları ve bu hastalıklara bağlı oluşan ağrı ve hareket kısıtlılıklarının tedavisinde kullanılan bir yöntemdir. Tedavide ince enjeksiyon iğneleri kullanılmakta ve bu iğneler ilaç içermemektedir. Kasta oluşan sertleşmeler, iğnenin mekanik etkisinden faydalanarak giderilmeye çalışılır. Fibromiyalji, kronik kas ve iskelet sistemi hastalıkları ve bu hastalıklara bağlı oluşan ağrı ve hareket kısıtlılıklarının tedavisinde son dönemde sıkça kullanılan kuru iğne tedavisi, ince ve çeşitli boylarda iğneler sayesinde kaslara uyarı vererek yapılmaktadır.(URL-27, 2022)

2.6.3. Klinik Pilates

Pilates, kasları güçlendirme, esnekliği artırma ve vücut genel sağlığını iyileştirme amacı ile geliştirilmiş egzersizler bütünü olarak tanımlanabilmektedir. Kasların hem

statik hem de dinamik olarak çalıştırıldığı pilates ile kas kuvvetini ve omurga stabilitesini arttırmak mümkündür. Bununla birlikte pilates egzersizleri dayanıklılığı arttırmaya ve postürü düzeltmeye de yardımcı olmaktadır. Egzersizler sırasında doğru nefes alma tekniklerini uygulamak da önemlidir. Bu sayede vücudun oksijenlenmesi de sağlanmakta ve vücut farkındalığı oluşmaktadır. Genellikle insanlar vücut sağlığını koruma, kaslarını güçlendirme, esnekliğini artırma ve sıkılaşma gibi hedeflerle pilatese yönelmektedir. Fizyoterapist eşliğinde yapılan ve kişiye özel egzersiz programlarını içeren klinik pilates ise kas iskelet sorunlarında fizik tedavide önemli rol oynamaktadır (URL-28, 2022).

2.6.4. Parafin Tedavi

Parafin, erimiş balmumu ve mineral yağların belli oranlarda birleştirilerek tedavide kullanılması için geliştirilen bir maddedir. Parafin, hastaların ekstremitelerini, daldırma yöntemi ve fırçalama yöntemi ile uygulanarak yapılmaktadır. Daldırma yöntemleri parafinin doldurulduğu kazana hastaların ekstremiteleri daldırılarak yapılmaktadır. Fırçalama yönteminde ise, parafin kazanının kullanımının uygun olmadığı geniş yüzeyli bölgelerde tercih edilmektedir (URL-29, 2022).

Erime derecesi 50-55 C derece olan parafin ile mineral yağ karışımından oluşmaktadır. Isı kaynağına direkt temas etmeyen özel kazanlarda eritilerek kullanılmaktadır. El ve ayak eklemleri için kazan içine el veya ayak birkaç kez peş peşe daldırılarak uygulanmaktadır. Kazan içine daldırılması uygun olmayan bölgelere fırça ile sürülmektedir. Yüzeyi ısı etkisi yanı sıra özellikle küçük eklemleri egzersiz ve eklem çalışmaları açısından çok uygun hale getirmektedir (URL-30, 2022).

2.6.5. Isınma ve Egzersiz

Çalgı çalmaya başlamadan önce ısınma hareketleri yapmak performansın sağlıklı bir şekilde devam etmesi açısından oldukça önemli görülmektedir. Bunun yanı sıra bireylerin yaptığı düzenli egzersizler, vücudu kuvvetlendirerek sakatlıkların engellenmesinde ve performansın olumlu yönde artmasında rol oynamaktadır. Aynı zamanda yüz kaslarının rahatlığını nefes egzersizleriyle desteklemek de performansın verimini artırmaktadır.

Malone vd. (1996) “Isınma egzersizleri kişiyi sportif faaliyetlere hazırlayan düşük şiddetteki egzersizlerdir. Sportif aktivitelerden önce yapılan ısınmanın amacı performansı en uygun hale getirmektir” şeklinde ifade etmektedir (Akt; Çelebi, 2017).

Isınma kapsamında yapılan egzersizler çalışma esnasında ortaya çıkabilecek olan sakatlıklardan korunmak, bilişsel performansı arttırmak, sporcuyu fizyolojik ve psikolojik yönden hazır hale getirmeyi hedefleyen çalışmalardır. Egzersiz, düzenli ve tekrarlı vücut hareketlerini içeren fiziksel aktivitelerdir. (URL-31, 2020).

Göktepe ve Günay’a (2016) göre; ısınma yavaş bir tempoda başlamalı ve kademeli olarak arttırılmalıdır. Hızlı ve kontrolsüz bir şekilde yapılırsa sakatlanmalar meydana gelebilmektedir. Isınmanın yapılacağı bölgeye göre açıcı, gerici ve yumuşatıcı hareketler yapılmalıdır. Isınma vücut ısısını artırıp bir miktar terlemeye neden olabilmektedir. Isınmak aynı zamanda motivasyonu arttırmakta, yapılacak aktiviteye konsantre olma süresini uzatmaktadır. Isınma, merkez sinir sistemini uyarmakta ve kişinin yapacağı aktiviteyi düzene sokmaktadır şeklinde ifade etmiştir. Müller vd. (2008), ısınma kişinin yapacağı sportif faaliyete uygun olması gerektiğini belirtmiştir. Faaliyetteki hareketlerle aynı olmalı fakat temposu onlara oranla daha düşük olmalıdır. Genellikle kişilerin kullandıkları ısınma yöntemleri tempolu yürüyüş, hafif koşu, sabit bisiklet, eliptik bisiklet ve basamak inip çıkmaktır. Tüm vücudu ısıtmak isteyenler içinde çeşitli aletler geliştirilmiştir. Germe ve ısınmanın aynı olduğu düşüncesi kalıplaşmıştır. Bu iki kavram birbirlerinden farklıdır. Germe egzersiz bittikten sonra yapıldığında fayda sağlamaktadır şeklinde ifade etmektedir.

Sataloff vd. (1990)’a göre; müzisyenlerin de sporcular gibi faaliyetlerine başlamadan önce kaslarını ısıtmaları çalgı performansı açısından önemli görülmektedir. Şikago’daki Medical Program for Performing Artists’in direktörü olan Dr. Alice G. Brandfonbrener, Feldenkrais Metodu ve Alexander Tekniği gibi bilinen tekniklerden yararlanarak, müzisyenlerin kullanabilecekleri ısınma ve soğuma programı oluşturmuştur. Bu programın müzisyenler üzerinde etkisinin büyük olduğunu, performans üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Üst ekstremitte tüm eklemlerin hareketini sağlayan örnek ısınma programı aşağıda gösterilmektedir (Akt; Akarcalı, 2018).

Enstrüman çalma öncesinde:

1. Omuz fleksiyonu: Her iki kolu baş üzerine kaldırma ve tekrar yanlara indirme hareketi, 20 tekrar.

2. Omuz abdüksiyonu: Her iki kolu yanlara baş üzerine kaldırma ve tekrar yanlara indirme hareketi, 20 tekrar.
3. Omuz silkme hareketi, 20 tekrar.
4. Kürek kemiklerini birbirine yaklaştırma hareketi, 20 tekrar.
5. Dirsek fleksiyonu: Dirseği bükme ve tam olarak açma hareketleri, 20 tekrar.
6. Omuzlara daire çizdirme: Kollar yanda, omuzları 7 kez arkaya, 7 kez de öne çevirme hareketi.
7. Avuçları yukarı ve aşağı çevirme hareketi, 20 tekrar.
8. Bilekleri yukarı ve aşağı çevirme hareketi, 20 tekrar.
9. Bilekleri önce küçük parmak, sonra başparmak yönünde bükme hareketi, 20 tekrar.
10. Parmakları açıp kapama hareketi, 10 tekrar.
11. Parmakları kök eklemden ve uç eklemden bükerken orta eklemleri düz tutabilme (çengel gibi) hareketi, 10 tekrar.

2.6.5.1. Boyun Esnetme Egzersizleri

Flüt çalgısı ile yapılan çalışmalarda en fazla baskı da boyun bölgesinde oluşabilmektedir. Bu nedenle boynu esnetmek tutulma gibi fonksiyonları önlemek açısından önemli görülmektedir.

Önal (2022), çalgı çalan kişinin, çalmaya başlamadan önce boyundaki gerginliği ve oluşabilecek tutulmalara karşı “boyun esneme” hareketleri yapılmasını önemli görmektedir. Örnek olarak:

Öncelikle çene yavaş bir şekilde göğüs bölgesine doğru eğilmeli boyun bölgesinin arkasındaki gerginliği hissetmelidir. Egzersiz yapılırken yüz karşıya bakmalıdır. Burunda derin nefes alınır ve çene duruşu doğal haline getirilirken yavaşça nefes verilmelidir. Ardından baş sırasıyla omuza eğilmeli ve nefes alınmalıdır. Baş tekrar çene duruşuna getirilerek hareket tekrar edilmelidir. Egzersiz esnasında omuzların dik olması önemlidir. Baş sağa, sola, öne, arkaya ve yanlara kontrollü olarak hareket ettirilmelidir.

2.6.5.2. Sırt Esnetme Egzersizleri

Flüt çalarken vücut doğal duruşundan aykırı bir pozisyonda konumlanmaktadır. Bu sebeple vücut olağan postürünün dışına çıkmaktadır. Flüt çalan kişinin yaptığı tekrarlayıcı hareketler, aşırı ya da yanlış kullanım ve çalgının ağırlığı faktörü sırtta oluşabilecek rahatsızlıklara zemin hazırlamaktadır.

Omurga hareket edecek şekilde tasarlanmıştır. Omurgadaki hareketi kısıtlamak ağırlı olan bölgeyi daha da kötüleştirmektedir. Sırt ağrısını hafifletmek ve ağırlı olan bölgeyi aktifleştirmek için birtakım sırt egzersizleri yapmak gerekmektedir. Sırt üstü uzanıp her iki diziniz göğüse doğru çekip bu pozisyonda rahat bir gerginlik hissedinceye kadar başınızı öne doğru esnetmeli ve 20-30 saniye beklenmelidir. Bu hareket 5-10 defa tekrarlanırsa sırttaki hafiflik hissedilmektedir.

Dizleriniz bükülü ve her iki topuğunuz duvara düz degecek şekilde sırtüstü uzanıp iki elinizi de dizinizin arkasında kelepçeleysin ve mümkün olduğunca göğsünüze yakın bir noktaya çekerek gergin bir halde 20-30 saniye bekledikten sonra diğer bacağınızda da aynı hareketi tekrarlayın. Her bir bacak için egzersizi 5-10 defa tekrarlamak fayda sağlayacaktır. Yüzme, sırt ağrınızı hafifletmek için iyi bir egzersizdir; bunun nedeni suyun tüm vücudunuzu desteklemesi sayesinde omurga ve sırtınıza hiç yük binmemesidir. Bazı yüzme teknikleri sırtınızda ve boynunuzda baskı yaratabileceğinden, uygun teknik hakkında bir uzmandan tavsiye alınması gerekmektedir (URL-32, 2020).

2.6.5.3. Bilek Egzersizleri

Flüt çalarken parmakların, bileklerin kolların ve omuzların duruşu rahat olmalıdır. Bileklerin bükülmemesi kasılmaması ve zorlanmaması gerekmektedir. Aksi halde bilekte rahatsızlıklar oluşabilmektedir. Çalgı çalmaya başlamadan önce bilek egzersizlerinin yapılması oluşabilecek risk faktörlerini engelleyebilmektedir.

El üzerinde sıklıkla oluşabilen zorlayıcı travmalar, dirsek ve bilekte meydana gelen sinir sıkışmaları, elin ritmik ve zorlayıcı şekilde kullanıldığı aktiviteler veya romantizmal hastalıklara bağlı olarak el bileğinde sakatlıklar gerçekleşebilmektedir. Çalgı çalan bireylerde, çeşitli sebeplerden ötürü bilekte daha çok sinir sıkışması, tetik parmak ve karpal tünel sendromu yaşanabilmektedir. Bilekte yaşanan rahatsızlığa göre tedavi şekli de değişkenlik göstermektedir. Tıbbi müdahale isteyen el bilek sakatlanmalarında

uzman görüşünden faydalanılmalıdır. Çalgı çalmaya başlamadan önce bileklere uygulanan ısınma hareketleri sakatlanmaların minimuma inmesi açısından önem taşımaktadır (URL-33, 2021).

2.6.5.4. Nefes Egzersizleri

Hopa'a (2013) göre; kişinin bedeni günlük yaşamdaki sakin ruh hali ve duruş pozisyonundayken belirli bir tempoda solunum yapmaktadır. Yapılan aktivitenin miktarı arttıkça tempoda artar ve gereksinim duyulan hava miktarı artış gösterir. İhtiyaç duyulan hava miktarı akciğer, diyafram ve göğüs kafesi kaslarına yeterli miktarda ulaşmazsa kişi nefes nefese kalabilmektedir. Bu durum üflemeli çalgı çalan kişilerin solunum organlarını düzgün ve bilinçli kullanmaları gerektiğini açıklamaktadır. Önder (2012) ise; diyafram nefesinin flüt eğitiminde kullanılması gereken bir solunum çeşidi olduğunu vurgulamaktadır. Nefesin uzun süre ve düzenli kullanılmasında karın kasının etkisi büyüktür. Diyafram nefesi alındığında bedendeki aktif olan yapılar diyafram, kaburga arası kaslar, akciğer, karın duvarı, pelvis taban ve omurgalardır.



Görsel 2.12. Diyafram kası (URL 34, 2021).

2.6.6. Yoga

Yoga fiziksel ve zihinsel sağlığın artırılması için nefes alma odaklı bir egzersizdir. Yoga kişilerin doğru nefes tekniklerine uygun olarak gerçekleşmektedir. Ruhsal rahatlamanın yanında fiziki olarak da rahatlamaya yarayan bir egzersiz çeşididir. Yüz yogası alternatif bir yüz kası geliştirme seçeneğidir. Omuz, boyun ve yüz kaslarına çeşitli masajlar yaparak egzersiz uygulanmaktadır (URL-35,2022).

2.6.6.1. Yanaklar İçin Yoga

Eller yumruk yapılarak eklem kemikleri ellerin dış burun kenarlarına gelecek şekilde yerleştirilir ve hafifçe bastırılır. Yapılan yumruk eklem kemiklerinden ve göz altlarından elmacık kemiğine gelene kadar devam eder kulakların üstüne kadar uygulanır. 8 tekrar sonrası aynı işlem yanaklar ve çene arasına kadar uygulanır (URL-36, 2019).

2.6.6.2. Boyun ve Alt Yanak İçin Yoga

Baş geriye doğru yatırılır ve tavana doğru bakılır. Boyun bölgenizdeki kasların gerildiğini hissettikten sonra dudaklarınızı bükerek öpücük pozisyonu alınır. 20 saniye boyunca pozisyon korumaya çalışılır. Egzersiz 3 set uygulanabilmektedir. Bu hareket ile boyun kasları sıkılaştırarak alt yanak kasları güçlendirilir (URL-36, 2019).

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması, verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma kapsamı ve amacı bakımından betimsel bir araştırmadır. Nitel araştırma yöntemlerinden Fenomenolojik (Olgubilimsel) modeli ile oluşturulmuştur. Olgubilimsel olay modeli;

İnsan eylemlerinin göreceli olduğu ve yaşadığı bağlam tarafından koşullandırıldığı felsefi varsayımından hareket ederek olguların uzun süreli ve derin incelemesini amaçlar. Bu tür araştırmalarda araştırmacı inceleyeceği birey ve gruplarla yakından ve uzun süren görüşmeler yaparak farkında olduğumuz ya da olmadığımız olgular ile ilgili yeni bilgiler elde etmeye çalışır (Gürbüz ve Şahin, 2018, s.111).

Bu çalışma: 2 Orkestra, 1 Eğitim Fakültesi, 2 Konservatuvar ve 1 Güzel Sanatlar Fakültesi'nde 24 ile 43 yıl arasında flüt çalan ve eğitim veren icracılardan oluşmaktadır. İcracılara “yarı yapılandırılmış görüşme” tekniği uygulanmıştır. Bu görüşme türünde araştırmacıya, görüşme öncesinde belirlediği bir dizi soru veya konu başlıkları rehberlik etmektedir.

Şahin ve Gürbüz (2018), yapılandırılmamış görüşmede var olan birçok unsurun yarı-yapılandırılmış görüşmede de yer aldığını bildirmiştir. Ancak katılımcının, araştırmacının belirlediği görüşme rehberi dışına çıkmasına sınırlı düzeyde izin verilmektedir. Yarı yapılandırılmış görüşme de araştırmacının hem görüşme rehberi doğrultusunda ilerlemesine hem de ihtiyaç duyulduğunda derinlemesine gidebilmesine olanak sağlamaktadır. Nitel araştırmanın doğası gereği katılımcı konu dışına çıkmış olsa da araştırmacının pek durdurmaya çalışmadığını ifade etmektedir.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırma, tek bir durum ayrıntılı bir şekilde ele alındığından çalışma grubu oluşturularak gerçekleştirilmiştir. Bursa Uludağ Üniversitesi Konservatuvarı, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Kent Orkestrası, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, İstanbul Devlet Senfoni Orkestrası, Dokuz Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, ve Akdeniz Üniversitesi Güzel Sanatlar

Fakültesi Müzik Bölümü'nde 24 yıl ve üzerinde flüt çalan 4 akademisyen ve 2 orkestra sanatçısı olmak üzere toplam 6 flüt icracısı ile görüşülmüştür. Görüşme sağlanan icracıların bilgileri etik gereği saklı tutulması sebebiyle katılımcılar K1, K2, K3, K4, K5 ve K6 şeklinde kodlanmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Bu araştırmada veriler, literatür tarama yöntemi ve araştırmacı tarafından hazırlanmış 16 maddelik yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Tarama yöntemiyle konu ile doğrudan ve dolaylı ilişkisi olan tezler, makaleler, kitaplar ve ilgili dökümanlara ulaşılmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan 16 maddelik yarı yapılandırılmış görüşme formu 6 alan uzmanına sunulmuştur. 6 alan uzmanı görüşleri sonucunda 4 uzman tüm maddeleri gerekli bulurken 2 uzman 4. ve 8. maddelerin düzeltilmesi gerektiğini, 1 uzman ise yeni bir madde eklenmesini gerekli bulmuştur. Bu dönütler doğrultusunda görüşme formuna son hali verilmiştir. Hazırlanan formlar “Ordu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu Başkanlığı”na sunulmuş ve kurul kararı ile onaylandıktan sonra uygulamaya hazır hale getirilmiştir. Yapılacak olan görüşmeler için gerekli kurumlara resmi yazı ile başvurulmuş, gerekli izinler alındıktan sonra görüşüne başvurulacak her bir icracı ile iletişim kurularak çalışmanın amacı ve önemi hakkında bilgiler verilmiştir. Katılımcılara “Bilgilendirilmiş Gönüllü Formu” gönderilmiş, çalışmaya tamamen gönüllü olarak katıldıklarını, istedikleri zaman yarıda kesip görüşmeyi bitireceklerini ve verdikleri bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını uygun görmüşlerdir. Katılımcılara mail yoluyla 16 maddeden oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu gönderilmiştir. Katılımcılardan gelen cevaplar doğrultusunda veriler toplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Çalışmadaki veriler betimsel analiz yöntemi ile yorumlanmıştır.

Betimsel içerik analizi yöntemi, belirli bir konuda ya da alanda birbirinden bağımsız olarak yapılan nitel ve nicel çalışmaların derinlemesine incelenip düzenlenmesi anlamına gelir. Böylece o konu ya da alandaki genel eğilimler belirlenmektedir. Bu yöntemde elde edilen sonuçların, hedeflenen konulara yönelik olarak gelecekte planlanan çalışmalara yön göstermesi beklenmektedir (Ültay vd., 2021, s.189).

Bu araştırmada görüşme tekniği ile elde edilen verilerin analizi, problem ve alt problemden oluşturulan konu başlıkları ile tespit edilmiştir. Profesyonel flüt icracılarından elde edilen veriler doğrultusunda, çalgı performansından kaynaklı bedensel sorunların yaşanmamasına yönelik öneriler araştırmada değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırma ile ilgili bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir. Elde edilen bulgular alt problemlere göre yorumlanmıştır.

4.1. Flüt İcracılarının Yaşadıkları Mesleki Rahatsızlıkların Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular

“Flüt icracılarının yaşadıkları mesleki rahatsızlıklar nelerdir?” alt problemi dört akademisyen ve iki orkestra sanatçısının cevapları doğrultusunda tablo 4.1’de yer almaktadır.

Tablo 4.1. Katılımcıların yaşadıkları mesleki rahatsızlıkların dağılımı

Sorunlar	Frekans (f)
Sırt ağrısı	3
Boyun fitiği	2
El bileği kisti	1
Tenisçi ve golfçü dirseği	1
Fokal el distonisi	1
Omuz ağrısı	1
Karpal Tünel Sendromu	1

Tablo 4.1’de belirtildiği gibi çalışmaya katılan flüt icracılarında birtakım mesleki rahatsızlıkların yaşandığı görülmektedir. Bazı katılımcıların birden fazla rahatsızlığının da olması ayrıca tespit edilen başka bir faktördür. Rahatsızlıklar arasında en sık görülen sırt ağrısı ve boyun fitiğidir. Bunun yanında el bileği kisti, tenisçi golfçü dirseği, fokal el distonisi, karpal tünel sendromu ve omuz ağrısı da rastlanan rahatsızlıklar içerisinde yer almaktadır. Katılımcılarda tespit edilen mesleki rahatsızlıklarla ilgili aşağıdaki ayrıntılar ortaya çıkmıştır:

K1 katılımcısı ile yapılan görüşmede; rahatsızlığının 10 yıl önce yoğun flüt çalıştığı dönemde sol elin orta parmağında küçük tremor şeklinde ortaya çıktığını, parmağında

istemersiz hareket bozuklukları görülmekle birlikte, zamanla sol elin orta parmağında içe bükülme oluştuğunu ifade etmiştir. Bu içe bükülme, istemsiz ve kontrolsüz parmak hareketlerinin, ince motor hareketlerini kısıtladığını, 10 yıl kadar hızlı ve bağlı pasajlarda teknik kısıtlılık yaşadığını ve bu durumun uzun yıllar flüt çalmasını oldukça zorlaştırdığını ifade etmiştir. Yaşadığı rahatsızlık rutin hayatını da etkilemeye başlayınca, kas ve müzisyen hastalıkları ile ilgili bir doktora gittiğini ve hastalığına “Focal El Distoni” tanısı konulduğunu belirtmiştir.

K1 katılımcısı, 6 yıl önce sağ ve sol bileğinde uyuşmalar ve ağrıların başladığını; bu ağrıların, uzun saatler flüt çalıştığında kolların omuz hizasında ve açık duruşunun doğal duruşa aykırı olduğu sebebiyle başlamış olabileceğini bildirmiştir. Ağrılar artmaya başlayınca nöroloji bölümü doktoruna gitmiş ve EKG çekilmiştir. Yapılan tetkikler sonucu oluşan bu rahatsızlığa “Karpal tünel” sendromu teşhisi konulmuştur. Tedavi sürecinin başlarında bileklerine atel takılmış ve katılımcı çalışma saatlerini düşürmüştür. Katılımcı 2 yıl kadar bu ağrılarla flüt çalıştığını ve ağrıları artmaya başlayınca ameliyat olduğunu ifade etmiştir.

K2 katılımcısının rahatsızlığı, 16 yaşında eğitim görürken pozisyon zorlamasından kaynaklı olarak başlamıştır. Rahatsızlığına tenisçi ve golfçü dirseği tanısı konulmuştur. K2 aynı zamanda belli aralıklarla sırt ağrısı çektiğini ve 1 yıl önce boyun fitiği rahatsızlığı yaşadığını belirtmiştir. Boyun fitiğiyle ilgili herhangi bir tedavi süreci gerçekleşmemiştir.

K3 katılımcısı, rahatsızlığının 30’lu yaşlarında uzun saatler mola vermeden çalışıp boynunda ağrılar hissetmeye başladığında oluştuğunu belirtmiştir. 18 yaşında flüt çalmaya başladığında, ısınma ve egzersiz çalışmaları yapmamaktan kaynaklı olarak boyun ağrısı şeklinde oluşmaya başladığını vurgulamıştır. Boyunda batmalar ve ağrılar hissedince küçük molalar verdiğini ifade etmiştir. Boynunda oluşan ağrılara boyun fitiği başlangıcı tanısı konulmuştur. Boyun fitiği başlangıcı tanısı harici el bileğinde kistler oluşmuştur. Çok sabit bir şekilde ayakta flüt çalıştığında da bacağında ağrılar hissetmektedir. Bu durumda da yürüyerek flüt çalıştığını belirtmiştir.

K4 katılımcısının tanısı konulmuş bir rahatsızlığı bulunmamaktadır. Fakat çok fazla egzersiz yaptığı dönemlerde, vücudunu kasmaya başladığında sırt bölgesinde ağrı oluştuğunu ifade etmektedir. Bu ağrıların 6 aydır daha yoğun olduğunu belirtmiştir.

K5 katılımcısının tanısı koyulmuş bir hastalığı bulunmamaktadır. Fakat uzun süre aynı pozisyonda çalıştığı zaman az miktarda sırt ağrısı yaşadığını ve oluşan bu rahatsızlığı 16-17 yaşlarında fark etmeye başladığını bildirmiştir. Rahatsızlığının uzun saatler ayakta çalıştığında (yemek yaptığında vb. ayakta uzun süre durduğunda) oluştuğunu, flüt çalmakla bağlantılı olmadığını belirtmiştir.

K6 katılımcısının tanısı konulmuş bir rahatsızlığı bulunmamaktadır. Fakat çalgı çalarken çalgının tutuş şekline kaynaklı omuz başlarının öne geldiğini bu sebeple kemik yapısının sıkışıp tendonlara baskı uyguladığını bu baskı sonucunda da omuzlarda ağrılar meydana geldiğini ifade etmiştir. Katılımcı bu ağrıları 4 yıl önce fark etmeye başladığını bildirmiştir.

4.2. Flüt İcracılarının Cinsiyeti, Flüt Çalmaya Başladıkları Yaşı, Flüt Çalmaya Başladıkları Yılı ve Günlük Flüt Çalışma Saat Aralığının Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular

“Flüt icracılarının cinsiyeti, flüt çalmaya başladıkları yaşı, aktif olarak flüt çaldıkları yılı ve günlük flüt çalışma saat aralığının farklı oluşu mesleki rahatsızlıkların üzerindeki etkisi nedir?” alt problemine ilişkin cevaplar tablo 4.2, 4.3, 4.4 ve 4.5’de değerlendirilmiştir.

Tablo 4.2. Katılımcıların cinsiyet dağılımı

Cinsiyet	Frekans (f)
Kadın	4
Erkek	2
Toplam	6

Tablo 4.2’de katılımcıların cinsiyet dağılımları yer almaktadır. Araştırmada 4’ü kadın 2’si erkek olmak üzere toplam 6 katılımcı bilgisi yer almaktadır.

Tablo 4.3. Katılımcıların flüt çalmaya başladıkları yaş dağılımı

Katılımcı	Frekans (f)
K1	15
K2	10
K3	18
K4	18
K5	11
K6	10

Tablo 4.3'te katılımcıların flüt çalmaya başladıkları yaş dağılımı görülmektedir. Yapılan araştırma sonucunda K2 ve K6'nın 10 yaşında, K5'in 11 yaşında, K1'in 15 yaşında, K3 ve K4'ün 18 yaşında flüt çalmaya başladıkları görülmektedir. Çalışmaya en erken başlayanlar K2 ve K6 (10 yaşında), en geç başlayanlar ise K3 ve K4 (18 yaşında) olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 4.4. Katılımcıların aktif olarak flüt çaldıkları yılların sayısal dağılımı

Katılımcı	Frekans (f)
K1	30
K2	26
K3	26
K4	24
K5	25
K6	43

Tablo 4.4'de katılımcıların aktif olarak flüt çaldıkları yılların sayısal dağılımı verilmiştir. Tablo 4.4 incelendiğinde K4'ün 24 yıl, K5'in 25 yıl, K2 ve K3'ün 26 yıl, K1'in 30 yıl, son olarak K6'nın 43 yıldır aktif olarak flüt çaldığı görülmektedir.

Katılımcıların aktif olarak flüt çaldıkları yılların oranlarına bakıldığında en az K4'ün 24 yıl en fazla K6'nın 43 yıl, flüt çaldığı anlaşılmaktadır.

Tablo 4.5. Katılımcıların günlük flüt çalışma saat aralığının sayısal dağılımı

Katılımcı	Frekans (f)
K1	2-7
K2	2-3
K3	Düzensiz
K4	5-6
K5	3
K6	2-4

Tablo 4.5'de elde edilen bulgular, örnekleme oluşturan icracıların günlük flüt çalışma sürelerini göstermektedir. K2'nin bilgileri incelendiğinde günlük 2-3 saat flüt çalıştığı, K6'nın günlük 2-4 saat flüt çalıştığı, K5'in 3 saat flüt çalıştığı, K4'ün günlük 5-6 saat flüt çalıştığı, K1'in 5-7 saat flüt çalıştığı görülmektedir. K3'ün belirli bir çalışma saat aralığı mevcut değildir. Akademik çalışmaların yoğunluğu lisans ve lisansüstü derslerden dolayı flüt çalışmaya zamanının olmadığını, öğrencilerle ders esnasında çalıştığını belirtmiştir. 5-6 yıl önce flüt çalışmaya yeterli vakit ayırdığını gündüz en az 3-4 saat akşam da çalışmaya devam ederse 6-7 saatlere çıktığını ifade etmiştir.

4.3. Flüt İrcacılarının Tedavi Süreçlerini Değerlendirilmeye İlişkin Bulgular

“Rahatsızlık yaşayan flüt icracılarının tedavi süreçleri nasıl gerçekleşmektedir?” alt problemine ilişkin cevaplar tablo 4.6'da gösterilmektedir.

Birçok meslek grubunda yaşanan mesleki rahatsızlıklar, müzisyenlerde de görülmektedir. Çalgı çalan kişilerde bu rahatsızlıklara rastlamak mümkündür. Uzun saatler aynı pozisyonda durarak çalışmak, vücudu ısıtmadan çalışmaya başlamak, postüre uygun olmayan bir duruşta bulunarak çalışmak, kişinin kendi fiziksel uygunluk durumunu fark edememesi ve doğru yönlendirme yapılmamasından kaynaklı oluşabilecek durumlar, mesleki rahatsızlıkların ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir.

Karşılaşılan rahatsızlığa göre uygulanan tedavi yöntemleri birbirlerinden farklılık göstermektedir.

Tablo 4.6. Katılımcılara uygulanan tedaviler

Katılımcı	Tedavi Yöntemi
K1	Botoks enjeksiyon, ameliyat, fizik tedavi
K2	Kuru iğne, ağrı kesici iğne, klinik pilates
K3	Fizik tedavi, parafin tedavi
K6	Fizik tedavi

K1 katılımcısının fokal distoni tedavisi sırasında doktor, icracıya flüt çaldırılmış ve rahatsızlığının hangi kastan gelip parmağının hangi kıvrımına etki ettiğini tespit etmiştir. Hastalığın tedavisinde, parmağını hareket ettiren kasa botoks enjeksiyonu yapılmıştır. İlacın etkisi 6 ay sürmekte ve her 6 ayda bir botoks enjeksiyonu tekrar yapılmaktadır. Böylelikle tutma ve kavrama kasları aktifleşip biraz daha rahatladığını fakat hastalığının tamamen yok olmadığını ifade etmiştir. K1 katılımcısı, karpal tünel sendromu teşhis konulduktan sonra bileklerine atel takıldığını, 2 yıl kadar bu ağrılarla flüt çalıştığını fakat ağrıları daha fazla artmaya başlayınca ameliyat olduğunu ifade etmiştir. Takılan atel çıkarıldıktan sonra fizik tedaviye başlanmıştır. Katılımcı tüm bu tedavi süreci sonrasında, parmaklarının eski gücüne ve sağlığına kavuşmasının 5 yıl gibi bir süre aldığını ifade etmiştir.

K2 katılımcısıyla yapılan görüşmede, tenisci-golfcü dirseği, sırt ağrısı ve boyun fıtığı rahatsızlığa yönelik özel tedavi süreçlerinin uygulandığını ifade etmiştir. Katılımcıya boyun fıtığı tedavisi için uygulanan kuru iğne, ağrı kesici iğne ve klinik pilates etkili olmuştur. Katılımcıya fizyoterapist eşliğinde klinik pilates, masaj ve hareket terapisi uygulanmış ve katılımcı bu sayede ameliyat olmaktan kurtulduğunu belirtmiştir. Egzersize yönelik hareket terapileri bu süreçte hastalığının iyileşmesi konusunda önemli rol oynamıştır. Katılımcı oluşan bu rahatsızlıkları daha çok yoğun flüt çalıştığı dönemlerde hissettiğini, rahatsızlığa yönelik uygulanan tedavi sürecinin sonucunda, rahatsızlığının tamamen son bulmadığını ve ağrılarının yoğun flüt çalıştığı dönemlerde belli aralıklarla nüksettiğini ifade etmiştir.

K3 katılımcısına boyun fitiği rahatsızlığı için fizik tedavi uygulanmıştır. Tedavide önce havlu ya da sıcak kum torbası ile ağrının olduğu bölgeye sıcak uygulama yapılmış, sonrasında “tense” adı verilen bir akım cihazı, ağrı olan bölgenin tedavisi için kullanılmıştır. Tedavi, kolu ve omzu dahil eden boyna yönelik egzersizlerle devam etmiştir. K3 katılımcısı aynı zamanda el bileğinde kistler oluştuğunu ve bu kistlerin ters hareket yaptığında ağrı yapıp bilek hareketini kısıtladığını ifade etmiştir. Bu durumlarda bileği, bileklik veya sargı beziyle sardığından ötürü bilek hareketleri kısıtlanmaktadır. Bilekte ağrı yaşandığında 2-3 haftada ağrının geçmediğini, bu süreçte flüt çalışmayı engellediğini ifade etmiştir. Bileğinde oluşan kiste “parafin” tedavisi uygulanmıştır. Parafin tedavisinde bilek, vazelinle mum hammaddeli sıcak suya sokulmuştur. Bilek sıcak sudan çıktıktan sonra eline bir eldiven giydirilmiş gibi bir mum kalıbı elini sarmıştır. Belli bir süre bekletildikten sonra mum kalıpları tekrar suya sokup çıkarılmıştır. Bu tedavi, 10-15 günlük fizik tedavi sürecinde alınmıştır. Tedavi sonrasında yapılan ters hareketlerde kist yerinden oynayabilmektedir. Kistin yerinden oynadığı dönemlerde doktor katılımcıya içinden demir geçen bir bileklik vermiştir. Bu bileklik hareketi kısıtladığı için ağrıyı azaltmıştır. Katılımcı yakın zamanda yaşanan bilek ağrısının bu yöntemle geçtiğini ve el bileği kisti için verilen demir bilekliğin fizik tedaviyi zorunlu kılmadığını ifade etmiştir. Katılımcı uygulanan tedavi süreçlerinin kendisine iyi geldiğini fakat uzun saatler sabit bir şekilde flüt çalıştığında ağrıların kendini yinelediğini belirtmiştir.

K4 katılımcısı çalgı çalımından kaynaklı büyük bir rahatsızlığının olmadığı fakat çok fazla flüt çalıştığı dönemlerde sırt ağrısı yaşadığını ifade etmiştir. Bu rahatsızlıktan kaynaklı herhangi bir tedavi süreci yaşamamıştır. Bu oluşan ağrıları son 6 ay içerisinde hissettiğini bildirmiş, oluşan bu ağrıların, uzun süre flüt egzersizi yapıp vücudunu kasmaya başladığında oluştuğunu ifade etmiştir.

Son olarak K6 katılımcısı ise, spor yaralanmasından kaynaklı sağ omuz tendonunda rahatsızlık oluştuğunu ifade etmiştir. Doktor, flüt çalmanın bu yaralanmayı tetiklediği bilgisini vermiştir. Katılımcı tedavisi için gerekli olan hareketleri öğrenip 3 aya yakın fizik tedavi süreci geçirmiştir. Katılımcı, uygulanan fizik tedavinin ağrılarını minimum düzeye indirdiği bilgisini vermiştir.

4.4. Müzisyen Sağlığını Korumak İçin Uygulanan Yöntemlere İlişkin Bulgular ve Yorumlar

“Müzisyen sağlığını korumak için uygulanan yöntemler nelerdir?” alt problemine ilişkin bulgular değerlendirilmiştir. İnsanların yaşamı gereği kas ve iskelet sistemini harekete geçirme zorunluluğu vardır. Hareketsizlik veya yapılan yanlış bir hareket kişiye boyun, sırt, bel ağrısı olarak geri dönebilmekte, böylelikle kişinin bedeninde rahatsızlıklar yaratabilmektedir. Müzisyenlerin iyi bir performans sergileyebilmesi için vücudunun yeterli dayanıklılıkta ve güçlükte olması gerekmektedir. Çalgı icra eden kişi el ve kol uzuvlarını aktif olarak kullanmaktadır. Bu sebeple yapılacak spor dalına dikkat etmenin ve çalgının yapısal özelliklerine uygun spor yapmanın, çalgı çalımını destekleyici bir etkisi olduğu belirtilmektedir.

Tablo 4.7. Katılımcıların spor yapma durumlarının dağılımları

Spor durumu	Frekans (f)
Spor yapıyor	2 (K5, K6)
Spor yapmıyor	4 (K1, K2, K3, K4)

Tablo 4.7’de katılımcıların spor yapma dağılımları gösterilmektedir. 2 katılımcı spor yapmakta, 4 katılımcı yapmamaktadır. Bu bağlamda K5 ve K6 katılımcısı düzenli spor yaptığını ifade etmektedir. K6 katılımcısı “*Kendimi bildim bileli sporla ilgileniyorum*” demektedir. Yüzme, su kayağı, rüzgar sörfü ve düzenli olarak da fitness yapmaktadır. K3 katılımcısı iş yoğunluğundan ve çalışma saatlerinin çok geç vakte kadar devam etmesinden dolayı düzenli spor yapmadığını fakat son 3 yıldır haftada bir kez 16 km yürüyüş yaptığını belirtmiştir.

Tablo 4.8. Müzisyen sağlığı ile ilgili ders alma durumlarının dağılımları

Müzisyen sağlığı ders durumu	Frekans (f)
Ders alan	-
Ders almayan	6

Tablo 4.8’de katılımcıların müzisyen sağlığı ile ilgili ders alma durumlarının dağılımları yer almaktadır. Tabloda görüldüğü gibi hiçbir katılımcı müzisyen sağlığına yönelik ders almamıştır.

K1 katılımcısı, müzisyen sağlığıyla ilgili ders almadığını fakat akademik sanat hayatı boyunca bu konuyla ilgili birçok çalışma okuduğunu, ayrıca öğrencilik yıllarında (1981-1989) müzisyen sağlığıyla ilgili çok fazla bilgi ve araştırmanın olmadığından dolayı bilinçli bir çalışma örneği de bulunmadığını ifade etmiştir. K1 katılımcısının dezavantaj olarak gördüğü konu ise flüt eğitiminin diğer konservatuvarlardaki gibi ilkokulda başlamamasıdır. Lise 1. sınıftayken konservatuvarda eğitim almaya başladığını, kendi yaşları 4 yıldır flüt çaldığını onların seviyesine yetişebilmek için kendi seviyesinden çok üstün eserler çalmak durumunda kaldığını ifade etmiştir. Bu nedenle günlük çalışma saatleri 12 saate kadar çıktığı dönemler olduğunu belirtmiştir. Bu çalışma saatleri ve ortamın müsait olmayışından dolayı sağlıksız ortamlarda çalgı çalışmanın, uzun sürede kasların deformasyonuna sebep olduğunu ifade etmiştir.

K4 katılımcısı, üniversite yıllarında müzisyen sağlığı derslerinin bireysel derslerde hocasının önemle üstünde durduğu bir konu olduğunu ve onun isteği üzerine yogaya başladığını belirtmiştir. Çalışma temposu nedeniyle düzenli olarak yapamadığını fakat hayatı boyunca çalgı çalmaya ve çalışmaya doğrudan etkisi olduğunu belirtmiştir.

K6 katılımcısı, özellikle müzisyen sağlığıyla ilgili ders almadığını vurgulamıştır. Fakat çalıştığı hocaların öğretmenliği doğrultusunda bütün sırt kasları, omuz kasları ve el kaslarına dönük çalışmalar yaptığını ifade etmiştir.

Tablo 4.9. Katılımcıların ısınma ve egzersiz yapma durumlarının dağılımları

Isınma ve Egzersiz	Frekans (f)
Yapıyor	5 (K1, K3, K4, K5, K6)
Yapmıyor	1 (K2)

Tablo 4.9’da katılımcıların egzersiz ve ısınma yapma durumlarının dağılımları yer almaktadır. Araştırmaya katılan icracılardan K2 katılımcısı hariç diğer icracılar ısınma ve egzersiz yapmaktadır.

K1 katılımcısı, çalışmaya ses üfleyerek başlamakta ve kasları ısıtıktan sonra zorlu pasajları çalışmaktadır. Öğrencilik yıllarında ısınma ve egzersizle ilgili yeterli bilgiye sahip olmadığını, şuan öğrencilerine çalgı çalışmaya başlamadan önce bilek hareketleri, parmak hareketleri, baş ve boyun hareketleri ve sırt egzersizlerini yapmalarını ve bu çalışmalarını mümkün olduğunca sabah saatlerinde yapmalarını önermektedir.

K2 katılımcısı, çalışmaya başlamadan önce ısınma ve egzersiz yapmamaktadır.

K3 katılımcısı, son yıllarda ısınma ve egzersiz yaptığını belirtmiştir. Boynunu kollarını, ellerini ve vücudunu esnetmektedir. Yüz kaslarını rahatlatmak için yüz hareketleri yapmaktadır.

K4 katılımcısı, çalışmaya nefes egzersiziyle başlamaktadır. Sabah ve akşam 15'er dakika 60 metronomla 4 vuruş nefes tutma ve ardından yavaşça verme çalışması yaptığını bildirmiştir. Sırt kasları için germe ve açma hareketleri şeklinde sırt egzersizleri yapmakta ve yüz kaslarının rahatlığını sağlamak için yüz yogası yaptığını ifade etmiştir.

K5 katılımcısı, belirli bir egzersiz yapmadığını genellikle sabahları esneme hareketleri yaptığını ifade etmiştir.

K6 katılımcısı, ise flütle alakalı egzersizler yapmaktadır. Çalışmaya uzun sesler üfleyerek başlamakta, ardından Marsel Moyse *De La Sonarite* ve James Galway'in sonarite egzersizlerini uyguladığını bildirmiştir.

4.5. Katılımcıların Mesleki Rahatsızlıkların Engellenmesine İlişkin Önerileri

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan “*Müzisyenlerin mesleki rahatsızlıkların önlenmesine ilişkin önerileri nedir?*” sorusu katılımcılara yönlendirilmiştir. Buna göre, yapılan görüşmede icracıların vermiş olduğu yanıtlar çalışma için önemli görülmektedir. Yapılan çalışmada katılımcılar, çalgı performansından kaynaklı rahatsızlıkların yaşanmamasına ilişkin önerilerde bulunmuşlardır. Buna göre;

K1 katılımcısı, çalışmaya öncelikle ısınarak başlanması gerektiğini ifade etmiştir. Çocukların fiziksel durumuna uygun olarak çalgı seçimi yapılması gerektiğini, çok soğuk ve ısıtılmamış ortamlarda çalgı çalışmanın sakıncalı olduğu belirtmiştir. Sandalyede uzun süre oturularak çalışılmamalı ve her 1 saatten sonra 10 dakika ara vermeye önem gösterilmesini gerekli bulmuştur. Bozuk çalgı ile çalışılmamasını ve yeni çalışılacak eserlerin yavaş tempodan hızlı tempoya doğru metronomla çalışılması gerektiğini belirtmiştir. Spor yapan kişilerin, antrenör eşliğinde çalışmasını önermiş, fitness gibi parmakları ve kasları yoracak aktiviteler yaparken dikkatli olunması gerektiği bilgisini vermiştir.

K2 katılımcısı, öncelikle sanatçı sakatlığı ve korunmasına yönelik, fizik tedavi uzmanlarının periyodik olarak seminerler vermesi gerektiğini ifade etmiştir. Hocaların

bu konuda çok hassas ve bilgili olması gerektiğini aksi takdirde geriye dönülmez sorunlarla karşılaşılmasının mümkün olabileceğini belirtmiştir. Bu bilinçsizlik nedeniyle ülkemizde çok sayıda sanatçıda mesleki sakatlıkların mevcut olduğunu, kültür fizik ve esneme hareketlerinin bu noktada önem taşıdığını ifade etmiştir.

K3 katılımcısı, çalışmaya başlamadan önce egzersiz yapılması gerektiğini önermektedir. Buna genç yaşlardan itibaren yapmaya başlamak oldukça önemlidir. Katılımcı; *“Benim hatam da buydu. Gençken önemsemedim, çok da egzersiz yapmalısın denmedi, belki bundan dolayı da önemsememiş olabilirim. Çalgımı çalmayı çok seviyorum, saatlerce çalışmayı çok seviyorum fakat boyun ağrısı çalışma süremi ve verimimi düşürmekte”* şeklinde ifade de bulunmuştur.

K4 katılımcısı, düzenli olarak spor yapmanın, flütte uzun ses çalışmaları ve teknik çalışmalar yapmanın önemli olduğunu belirtmiştir.

K5 katılımcısına, göre, kaslar güçlendirilmeli ve çalgı çalarken vücut kasılmamalıdır. K6 katılımcısı, hangi kaslar çalgı çalarken yoruluyorsa o kasların tam tersi esneme hareketi yapılmalıdır. Omuz kasları çok öndeysen onun tam tersi sırt kaslarını esneterek onları kuvvetlendirmek ve gücü azaltmak gerekmekte olduğunu belirtmiştir. Parmaklara inen gücü negatife indirerek daha olumlu bir teknik, parmakları kasmadan anatomik yapıya yönelik daha doğal bir şekilde öğreti gerekmektedir. Örneğin bir elmayı tuttuğunuz zaman doğal olarak elimiz elmayı tutacak bir şekil almaktadır. Flütte de bu şekilde olmalı, flütü de doğal bir şekilde tutarak çalmak gerekmektedir. Flüte göre anormal parmak pozisyonu yaratmak arızalara sebep olmaktadır. Parmak pozisyonlarının doğru öğretilmesi gerekmektedir. Doğru parmak pozisyonu ve doğru flüt çalma pozisyonu bedensel olarak öğretildiği zaman, hasarlar minimuma iner ve çocuklarda bu arızaların ortaya çıkmasının önüne geçilmektedir. Flüt çalan çocuklarda erken yaşta omuz başlarına dikkat edilmesi, omzun öne düşmemesi ve böylelikle göğüs kafesinin sıkışmaması bilgisi verilmesi, performansın ilerleyen süreçlerde sağlıklı devam edebilmesi açısından fayda sağlayabileceğini ifade etmektedir. Müzisyen sağlığı dersi bu noktada önem taşımaktadır. Bu konuda fizyoterapist desteği almak önemli görülmektedir.

5.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Eğitimi Anabilim dalı Müzik Öğretmenliği programı, İstanbul Devlet Senfoni Orkestrası, Akdeniz Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Bursa Uludağ Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Kent Orkestrası, Dokuz Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuvarı'nda flüt icracılığı yapan 6 katılımcı ile oluşmuştur. Yapılan araştırmaya göre yukarıda belirtilen konservatuvarlarda, Eğitim Fakültesi'nde ve orkestralardaki icracıların yaşadıkları kas ve iskelet sistemi rahatsızlıkları, performans düşüklüğüne sebep olmaktadır. Çalışmada katılımcıların çalgı icrasından kaynaklı yaşadıkları veya yaşanması muhtemel olan fiziksel rahatsızlıklar ve bu rahatsızlıkların tedavi süreçleri incelenmiş ve açıklanmıştır. Yaşadıkları fiziksel rahatsızlıkların çalgı performansına ve gündelik yaşama doğrudan olumsuz etkileri olduğu görülmüştür. Bu bağlamda icracılardan alınan müzisyen sağlığını korumak adına uygulanan yöntemlere yönelik öneriler önem arz etmektedir. Veriler incelendiğinde, katılımcıların en azı 24 en çoğu ise 43 yıldır flüt çalmaktadır. Günlük ortalama 2 ile 7 saat arası çalışmakta, dinlenme süreleri ise 10- 15 dakika arasında değişkenlik göstermektedir. Katılımcılardan birinin kronik rahatsızlığı bulunmaktadır. Bu rahatsızlık flüt performansına etki etmemektedir. Görüşme sağlanan icracıların yaşadıkları bedensel sorunlar; sırt ağrısı, boyun fıtığı, el bileği kisti, tenisçi ve golfçü dirseği, fokal el distonisi, karpal tünel sendromu ve omuz ağrısıdır. Bu sorunlardan kaynaklı tedavi gören 4 katılımcı vardır. Bu tedaviler; botoks enjeksiyon, ameliyat, kuru iğne, ağrı kesici iğne, klinik pilates, fizik tedavi, parafin tedavi, fizyoterapi ve fizik tedavidir. Müzisyen sağlığına yönelik elde edilen sonuçlar doğrultusunda birtakım öneriler geliştirilmiştir. Buna göre;

1. Flüt çalarken parmakların doğal pozisyonda durması “doğal tutuş” çalgı performansına doğrudan etki etmektedir. Yanlış bir pozisyonda parmakta oluşabilecek hasar flüt performansının olumsuz yönde etkilemektedir.
2. Katılımcılar müzisyen sağlığına yönelik ders almamışlardır. Müzisyen sağlığına yönelik verilebilecek derslerin ve seminerlerin, çalgı performansına bağlı yaşanabilmesi muhtemel mesleki rahatsızlıkların önüne geçilebilmesi açısından önemli görülmektedir.

3. Türkiye’de flüt eğitimi alan çok sayıda öğrenci yer almaktadır. Flüt eğitiminde uzman kabul edilen icracıların, flütün çalgısal özelliklerini, teknik egzersizlerini, duruş-tutuş pozisyonunu, diyafram ve dudak pozisyonun önemini anlatan bilgilendirici bir kitapçık çıkarmaları, flüt öğrencileri için öğretici bir kılavuz değeri taşıyacağı düşünülmektedir.
4. Çalgı eğitimi verilen okullarda, fizik tedavi uzmanlarının belirli aralıklarla müzisyen sağlığı ile ilgili eğitici nitelikte seminerler vermeleri, yaşanabilecek rahatsızlıkların önüne geçilmesi açısından fayda sağlayacağı öngörülmektedir.
5. Çalgı performansında ilerleme gösterebilme isteğiyle ara vermeden saatlerce çalışmak, kas ve eklemlerde yorulmalara yol açmaktadır. Bu sebeple çalışma yaparken dinlenme aralıkları oluşturmak gerekmektedir.
6. Çalgı eğitimi verilen okullarda, tecrübeli spor eğitmenleriyle atölye çalışmalarının yapılması, müzisyenlerin çalgı icrası için bedensel hazır bulunuşluklarını destekleyeceği ve mesleki rahatsızlıkların azaltılması yönünde fayda sağlayacağı değerlendirilmektedir.
7. Ankara’da Ortopedi ve Travmatoloji uzmanı aynı zamanda bir El Cerrahisi Uzmanı olan Prof. Dr. Abdullah Gürsel LEBLEBİCİOĞLU müzisyenlerde çalgı çalımından kaynaklı oluşan sakatlıkları tedavi etmektedir. Bu bağlamda rahatsızlık yaşayan kişilerin faydalanması adına önemli olduğu düşünülmektedir.
8. 6331 sayılı iş sağlığı ve güvenliği kanunu ile çalgı icracılığı yapılan kurumlarda, meslek ile bağlantılı oluşan sakatlıkların sürekli iş görmemezlik ve düşük performans oluşturması durumunda hukuki boyutunun ele alınması öneriler arasında yer almaktadır.
9. Flüt çalan öğrencilerin seviye üstü eserleri yeterli donanıma sahip olduktan sonra, yavaş tempodan hızlı tempoya geçiş şeklinde çalışmalarını gerekmektedir.
10. Müzisyenlerin yaptıkları spor dallarına dikkat etmeleri, çalgılarının yapısal özelliklerine uygun spor branşına yönelmeleri önemli görülmektedir. Aksi takdirde yaptıkları spor, çalgı çalımına engelleyici nitelikte olabilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akarcalı, F. (2018). *Piyano çalarken kullanılan tüm kasların ısıtılmasının anlık piyano performansına etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Ankara
- Akdeniz, H. B. (2017). *Batı müziğinin Osmanlı/Türk temsilcileri*. Journal of Ottoman Legacy Studies (JOLS), 4(10), 63-84.
- Akıncı, Ç. (1994). *Yan flüt tekniği ve flüt dağarının incelenmesi* (Yayın No. 35945) (Yayımlanmış Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Fen Bilimleri Fakültesi, İzmir.
- Aydiner, M. (2004). *Piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıklar ve bu rahatsızlıkların oluşmaması için müzik eğitimi anabilim dallarında alınabilecek önlemler* (Yayın No. 145013) (Yayımlanmış Yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ayhan, A., İmik, O.H., & Açıkgöz, M.G., (2014). *Özengen müzik eğitimi alanında çalgı eğitimi derslerinde nitelikli eğitsel videoların kullanılması üzerine kurumsal bir değerlendirme*. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Malatya.
- Bursal, M. B. (2019). *Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı örneğinde viyolonsel icra tekniğine bağlı gelişebilecek fizyolojik rahatsızlıklar*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Ankara.
- Can, Ü. K., & Yorulmaz Birdal Ö. (2021). *Çalgı performans yönetimi öz-yeterlik algısı ölçeği geliştirme çalışması*. OPUS International Journal of Society Researches, 17(38), 5125-5160.
- Cüceoğlu, G. (2008). *Flüt çalışmasından kaynaklanan bedensel sorunlar çerçevesinde geliştirilmiş bir flüt ısınma programı*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Cüceoğlu Önder, G. (2012). *Flüt eğitiminde nefes tekniği*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (29), 153-163.

- Cüceoğlu Önder, G. (2021). *Çalgı performansını etkileyen bedensel risk faktörleri ve koruyucu stratejileri*. İdil Sanat ve Dil Dergisi, 10(78), 209-219.
- Çelebi, M. M. (2017). *Isınma ve germe egzersizlerinin propriosepsiyon ve denge üzerine etkisi*. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 70(2), 83-89.
- Çilden, Ş. (2012). *Çalgı eğitiminde öğretmenin rol-model olmasının önemi*. Uluslararası Uygulamalı Eğitim Kongresi, ODTÜ-Ankara, 13-15 Eylül.
- Demiray, A., & Durak, Y. (2021). *Farklı akustik ortamların çalgı performansına etkisinin incelenmesi*. Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 12(2), 650-672.
- Dik, C. (2006). *Barok dönemde flüt müziği*. (Yayın No. 2501030542). (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dönmez, E. C. (2019). *Müzik öğretmeni adaylarının çalgı eğitimine yönelik zihin alışkanlıklarının değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Doktora tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi Konya.
- Duranoğlu, N. E. (2015). *Çalgı eğitiminde görülen kas ve iskelet rahatsızlıkları ve performansa etkileri üzerine öğretmen ve öğrenci görüşleri*. Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi, 3(2), 87-97.
- Ergin, E. (2016). *Klasik gitar eğitiminde karşılaşılan önkol hastalıklarına ilişkin öğrenci görüşleri*. International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE), 5(2)
- Gençel, Ö. (2005). *Müzik öğretmeni yetiştiren kurumlarda flüt eğitimi sürecinde karşılaşılan bedensel rahatsızlıklar ve öğrenci başarısına etkileri*. (Yayımlanmamış Doktora tezi), Bursa Uludag Üniversitesi, Bursa.
- Gök, M. (2018). *Türkiye'de mesleki müzik eğitiminin yeni açılan üniversiteler, fakülteler ve bölümler bağlamında incelenmesi*. Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, (2), 280-297.
- Gökay, N. S., & Bagatur, A. E. (2012). *Kübital tünel sendromunda ulnar sinirin cilt altı anterior transpozisyonu*. Acta Orthop Traumatol Turc, 46(4), 243-249.
- Göktepe, M., & Günay, M. (2016). *Genç futbolcularda dinamik ısınmanın, statik denge ve proprioseptif duyuya akut etkisi*. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(2), 213-224.

- Gürbüz, Ş. Şahin, F. (2018). *Araştırma yöntemleri*. Akademik ve mesleki yayınlar, ISBN: 978-975-02-5127-6, Ankara.
- Hopa, E. (2013). *Tahta ve bakır üflemeli çalgı çalan müzisyenlerde nefes kontrolü*. Sanat ve Tasarım Dergisi, 4(4), 109-116.
- Karabay, C. (2020). *Profesyonel orkestralarda yaylı çalgı çalan müzisyenlerdeki kas iskelet sistemi ağrılarının ve özür düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karabıyık, Ö., & Najafyan, H. (2015). *Donatı demiri tel bağlama el aletlerine ergonomik bir tasarım yaklaşımı*. Mühendislik Bilimleri ve Tasarım Dergisi, 3(3), 245-250.
- Kaygısız, M. (1999). *Müzik tarihi*. Analiz Basım Yayın Tasarım Uygulama Ltd. Şti. ISBN: 975-343-267-4
- Kolukırık, K. (2014). *Osmanlı Devleti'nde ilk resmî konservatuvar olan Dârülelhanda derleme ve yayım faaliyetleri*. Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 1(35), 479-798.
- Önal, M. A. (2022). *Flüt eğitiminde ısınma ve egzersizin önemi*. Art-e Sanat Dergisi, 15(29), 252-264.
- Önertürk, C. (2015). *20. Yüzyıl müziğinde öne çıkan flüt tekniklerinin incelenmesi ve oluşabilecek sorunlarla ilgili icracı ve bestecilere tavsiyeler*. Afyon Kocatepe Üniversitesi Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi, 1(1), 1-18.
- Öz, N. B. (2001). *İnsanın kültürel gelişiminde müzik eğitiminin önemi*. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(1), 101-106.
- Özay, S. (2013). *Müzik öğretmeni yetiştirme sürecinde çalgı eğitiminin sorunları (Gazi Üniversitesi örneği)*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.
- Özel, Y. (2018). *Farklı enstrüman çalan müzisyenlerde vücut farkındalığı ve üst ekstremitte fonksiyonlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Özübek, A. (2019). *Erken müzik ve keman eğitimi süresince gözlenen fiziksel gelişimler ile karşılaşılması olası sakatlıklar ve önleme stratejileri*. Balkan Müzik ve Sanat Dergisi, 1(2), 15-46.

- Per, H., Kaçar Bayram, A. (2017). *Çocukluk çağında distoni*. Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci, 13(2), 145-54.
- Saraç, G., & Şeker, H. (2008). *Güzel sanatlar eğitimi bölümlerinde çalgı öğretimindeki performansın değerlendirilmesi*. Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi, (20), 99-109.
- Sarıboğa, B. (2021). *Osmanlı dönemi batılılaşma sürecinde iki önemli flütçü: Giuseppe Donizetti ve Mustafa Saffet Atabinen*. Turkish Studies-Social Sciences, 16(1), 281-301.
- Seraraslan, Y. Melek, İ., Duman. T. (2008). *Karpal tunel sendromu Carpal tunnel syndrome*. Mustafa Kemal Üniversitesi, Tayfur Ata Sökmen Tıp Fakültesi, Nöroşirürji Anabilim Dalı, Antakya/Hatay.
- Şendurur, Y., & Barış, D. A. (2002). *Müzik eğitimi ve çocuklarda bilişsel başarı*. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(1).
- Şenol, A., & Demirbatır, E. (2011). *Flütün tarihsel gelişimi ve Romantik dönem özelliklerinin flüt eserlerine yansması*. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24(2), 585-604.
- Toksoy, A. (2000). *İlköğretimde müzik eğitimleri ile ilgili yaklaşımlar hakkında genel bir değerlendirme* (Yayın No. 40396002011) (Yayınlanmış yüksek lisans tezi), İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tosun, T. (2019). *Güzel sanatlar liselerinde çalgı eğitimi alan öğrencilerde karşılaşılan fizyolojik rahatsızlıklar*. (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Uçan, A. (2005). *İnsan ve müzik insan ve sanat eğitimi*. Evrensel Müzikevi ISBN: 975-7436-17-8, Ankara.
- Uysal, E. (2018). *Senfoni orkestrası sanatçılarının meslek hastalıkları* (Yayın No. 28742900). (Yayınlanmış Doktora tezi), Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Ültay, E., Akyurt, H., & Ültay, N. (2021). *Sosyal bilimlerde betimsel içerik analizi*. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, (10), 188-201.
- Yağışan, N. (2002). *Farklı bir alanın profesyonel sporcuları müzisyenler*. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(1).

İNTERNET KAYNAKLARI

- (URL-1) <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-elin-overuse-sendromlarinda-tani-tedavi-ve-rehabilitasyon-78698.html> (E.T. 27.08.2022).
- (URL-2)<https://profdrozgurozdemir.com/karpal-tunel-sendromu> (E.T. 26.09.2023).
- (URL-3) <https://doktorfizik.com/sinir-sistemi/beyin/distoni-nedir-neden-olur> (E.T. 26.09.2023).
- (URL-4)<http://fztkonya.blogspot.com/2015/03/kubital-tunel-sendromu-dirsekte-sinir.html> (E.T.26.09.2023).
- (URL-5)<https://www.eftalgudemez.com/sinir-sikismalari/kubital-tunel-sendromu>(E.T. 26.09.2023).
- (URL-6)<https://ankara.baskenthastaneleri.com/tr/saglik-rehberi/tetik-parmak-sendromu> (E.T. 26.09.2023)
- (URL-7)<https://www.fizyorad.com/tendinit-tendom-iltihabi-nedir> (E.T. 26.09.2023).
- (URL-8)<https://www.medicalpark.com.tr/boyun-duzlesmesi> (E.T. 26.09.2023).
- (URL-9)<https://fizyokayseri.com/boyun-duzlesmesi-servikal-lordoz> (E.T. 26.09.2023).
- (URL-10)<https://www.fizirem.com/boyun-duzlesmesi-manuel-terapi> (E.T. 26.09.2023)
- (URL-11)<https://drsalihaoeroglugdemir.com/bel-fitigi-lomber-disk-hernisi-tanisi-ve-tedavisi> (E.T. 23.09.2022)
- (URL-12)<https://www.fizyorem.com/tr/ameliyatsiz-bel-fitigi-tedavisi> (E.T. 26.09.2023)
- (URL-13)<https://www.medicalpark.com.tr/tetik-parmak/hg-1989>
- (URL-14)<https://www.eftalgudemez.com/hastaliklar/tetik-parmak> (E.T. 26.09.2023)
- (URL-15)(<https://www.koruhastanesi.com/tenisci-dirsegi-tedavisi> (E.T. 25.08.2022)
- (URL-16)<https://hastane.etu.edu.tr/tenisci-dirsegi-lateral-epikondilit> (E.T. 26.09.2023)
- (URL-17) <https://www.medikalakademi.com.tr/kramp-kas-spazmi-nedir-neden-olur-belirtileri-ve-tedavisi/> (E.T. 25.08.2022)
- (URL-18)<https://www.kastamonur.com/kas-spazmi-kramp-nedir-neden-olur-belirtileri-ve-tedavisi-hakkinda> (E.T. 26.09.2023)
- (URL-19)<https://hastane.pau.edu.tr/Haber/ft-polikliniginde-us-esliginde-botoks>(E.T. 08.11.2022).
- (URL-20)<https://www.avcilarhospital.com.tr/saglik-rehberi/fizik-tedavi-ve-rehabilitasyon/klinik-pilates-nedir-faydalari-nelerdir> (E.T. 08.11.2022)
- (URL-21) <http://centralhospital.com/TibbiBolumler/fizik-tedavi-ve-rehabilitasyon/yontem/fizik-tedavide-kullanilan-yontemler> (E.T. 08.11.2022).
- (URL-22)<https://avicennaint.com/fizik-tedavide-elektroterapi> (E.T. 27.09.2023).
- (URL-23)<https://anaeli.com.tr/rijit-ve-fonksiyonel-bantlama> (E.T. 27.09.2023).
- (URL-24)<https://www.florence.com.tr/su-ici-yurume-egitimi-ve-hidroterapi> (E.T. 27.09.2023).

- (URL-25)<https://www.natalfiziktedavi.com/magnoterapi> (E.T. 27.09.2023).
- (URL-26)<https://bhtclinic.com.tr/saglik-kosesi/saglik-rehberi/fizik-tedavi> (E.T. 27.09.2023).
- (URL-27)<https://www.medicana.com.tr/saglik-rehberi-detay/12118/kuru-igne-tedavisi> (E.T. 08.11.2022)
- (URL-28)<https://www.avcilarhospital.com.tr/saglik-rehberi/fizik-tedavi-ve-rehabilitasyon/clinic-pilates-nedir-faydalari-nelerdir> (E.T. 08.11.2022)
- (URL-29)<https://istanbulrehab.com/teknolojiler/parafin-unitesi> (E.T. 22.11.2022)
- (URL-30)<https://www.bilgiustam.com/parafin-nedir-kullanim-alanlari-nelerdir-parafin-banyolari-ne-icin-kullanilir/> (E.T. 22.11.2022)
- (URL-31)<https://www.uplifers.com/isinma-egzersizleri-nedir-nasil-yapilir-ve-neden-onemlidir/>(E.T. 25.11.2022).
- (URL-32)<https://www.voltapatch.com.tr/agriyi-anlamak/sirt-agrisini-hafifleten-hareketler.html> (E.T. 10.05.2022)
- (URL-33)<https://www.drtohgamertoglu.com/el-ve-el-bilegi-hastaliklari/> (E.T.10.05.2022).
- (URL-34)<https://www.yogadergisi.com/yoga/yogaya-dair/2972-su-diyafam-dedikleri> (E.T.27.09.2023)
- (URL-35)<https://yemek.com/yuz-yogasi/> (E.T. 09.11.2022).
- (URL-36)<https://www.hurriyet.com.tr/mahmure/yuz-yogasi-nasil-yapilir-ne-ise-yarar-dogal-genclik-iksiri-yuz-yogasinin-faydalari-41917685> (E.T. 01.10.2022).

ÖZGEÇMİŞ

ÖZGEÇMİŞ	
Adı Soyadı	Kevser TAŞTEMEL
Yabancı Dili	İngilizce (orta seviye)
Orcid Numarası	0000-0001-8122-7933
Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası	10433480
Lise	Ordu Güzel Sanatlar Ve Spor Lisesi
Lisans	Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalı
Yüksek Lisans	Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Mesleki Deneyim	Fatsa Halk Eğitimi Merkezi 2019-2021 T.C Milli Eğitim Bakanlığı İstanbul/Gaziosmanpaşa Emine Sabit Büyükbayrak Ortaokulu
Akademik Çalışmalar	

EKLER

Ek-1. Görüşme Formu

Cinsiyetiniz:

Eğitim Durumunuz:

Akademik unvanınız(varsa):

Konu ile ilgili sorular:

1. Flüt çalmaya kaç yaşında başladınız?
2. Kaç yıldır aktif olarak flüt çalmaktasınız?
3. Günde kaç saat flüt çalışıyorsunuz?
4. Günün hangi saat aralığında flüt çalışıyorsunuz?
5. Flüt çalışma aralarında dinlenme süreniz ne kadar?
6. Kronik bir rahatsızlığınız var mı, varsa nedir?
7. Düzenli spor yapıyor musunuz, kaç yıldır yapmaktasınız?
8. Çalgı çalmaya başlamadan önce kasların esnekliğine ve ısınmasına yönelik egzersiz yapıyor musunuz? Cevabınız evet ise ne tür egzersizler yapıyorsunuz?
9. Öğrenim hayatınız boyunca müzisyen sağlığı ile ilgili herhangi bir ders aldınız mı, aldıysanız dersin içeriğinden bahsedebilir misiniz?
10. Çalgınızı çalarken vücudunuzda ne gibi rahatsızlıklar oluşuyor, rahatsızlığı vücudunuzun hangi bölgesinde-bölgelerinde daha fazla hissetmektesiniz?
11. Bu rahatsızlığı ilk ne zaman fark ettiniz?
12. Rahatsızlığınızı en çok ne zaman hissediyorsunuz?
13. Rahatsızlığınızı fark ettiğiniz andan ne kadar süre sonra tedaviniz başladı?
14. Rahatsızlığınıza yönelik ne tür bir tedavi yöntemi uygulandı anlatır mısınız?
15. Tedavinizin sonucunda rahatsızlığınızla ilgili izlenimleriniz nelerdir?
16. Müzisyenlerde görülen çalgı performansından kaynaklı bedensel sorunların yaşanmaması için önerileriniz nelerdir?


T.C.
ORDU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

OTURUM TARİHİ	OTURUM SAYISI	KARAR SAYISI
06/10/2022	13	2022-170

KARAR NO: 2022-170

Doç. Bahar SARIBOĞA AKCA'nın "Profesyonel Flüt İcracılarında Oluşan Fiziksel Rahatsızlıkların İncelenmesi" başlıklı çalışması etik yönden incelendi.

Doç. Bahar SARIBOĞA AKCA'nın "Profesyonel Flüt İcracılarında Oluşan Fiziksel Rahatsızlıkların İncelenmesi" başlıklı çalışmasının etik yönden uygun olduğuna, toplantıya katılanların oy birliği ile karar verildi.


ASLI GİBİDİR
06/10/2022
Doç. Dr. Tuba ACAR ERDOL
Başkan

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Bu katıldığınız çalışma bilimsel bir araştırma olup araştırmanın adı “Türkiye’de Profesyonel Flüt İcracılarında Karşılaşılan Fiziksel Rahatsızlıkların İncelenmesidir”. Bu çalışma, Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi Çalgı Eğitimi Bölümü öğretim elemanlarından Dr. Bahar SARIBOĞA AKCA ve Yüksek lisans öğrencisi Kevser TAŞTEMEL AKAY tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Bu çalışmanın amacı: profesyonel flüt icracılarında uzun süre çalgı çalımından kaynaklı oluşan fiziksel rahatsızlıklar belirlemek, oluşan rahatsızlıklar yönelik çözüm önerileri geliştirmeyi amaçlamıştır. Bu çalışmaya katılırsanız sizden 30 dakika kadar zaman ayırmanız istenecektir. Bu çalışmada sizden araştırma için verilen anketteki soruları cevaplamanız beklenmektedir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmeyecektir. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir ve elde edilecek bilgiler bilimsel yayımlarda kullanılacaktır.

Çalışma, kişisel rahatsızlık verecek unsurlar içermemektedir. Ancak çalışma sırasında sorulardan ya da herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmayı yarıda bırakıp çıkmakta serbestsiniz. Çalışma sonunda, bu çalışmayla ilgili sorularınız cevaplanacaktır.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Adı-Soyadı

Tarih

İmza

Evrak Tarih ve Sayısı: 10.11.2022-500232



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Güzel Sanatlar Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-95630472-663.08-500232
Konu : Araştırma İzni - (Kevser TAŞTEMEL)

10.11.2022

ORDU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Sosyal Bilimler Enstitüsü)
Sosyal Bilimler Enstitüsü Cumhuriyet Yerleşkesi
ORDU

İlgi : 31.10.2022 tarihli ve 50913635-663.08-486935 sayılı yazı,

Enstitünüz Müzik Ana Sanat Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Kevser TAŞTEMEL'in, "Profesyonel Flüt İcraçılarında Oluşan Fiziksel Rahatsızlıkların İncelenmesi" konulu araştırmasını Fakültemiz Müzik Bölümü'nde uygulaması Dekanlığımızca uygun görülmüştür. Bilgilerini ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Sibel PAŞAOĞLU
YÖNDEM
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 085F42T2S2, Pn.Kodu: 07623

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebs/uk-5543&eD=085F42T2S2&eS=500232>

Akdeniz Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Dekanlığı, Cumhuriyet Bulvarı
Kampüsü / Antalya

İlgi İçin: Aydın BÖLÜK
Ünvan: Bilgisayar İşletmeni





T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Tek: 21000011432
Say: E-6034-19/2021
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜ
0000792211

Sayı: E-94390400-663-79384
Konu: Araştırma İzni (Kevser TAŞTEMEL)

21.10.2022

ORDU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : 20.10.2022 tarihli ve E-38379748-663.08-0790946 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Müzik Ana Sanat Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Kevser TAŞTEMEL'in, "Profesyonel Flüt İnciracılarında Oluşan Fiziksel Rahatsızlıkların İncelenmesi" konulu tez çalışmasına ilişkin ilgi yazınız incelenmiş olup adı geçeninin araştırma yapma talebi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. İrfan KIRIŞTIOĞLU
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: M0x6-jBd60yd/WmcVGw7exg

Belge Doğrulama Adresi: <https://ados.uludag.edu.tr/Teyit/>

Bursa Uludağ Üniversitesi Rektörlüğü Ödemiş Kampüsü 16059 Nilüfer/BURSA

Telefon No: 0(234)294 00 00

Faks No: 0(234)294 06 29

Bilgi için: Sibel MÜNYAR

e-Posta: oidb@uludag.edu.tr

İnternet Adresi: www.uludag.edu.tr

Morse:

Kapı Adresi: uludag.mkt@uludag.edu.tr

Telefon No: 0(234)294 06 12

Bu belge UDOS ile hazırlanmıştır.



T.C.
KÜLTÜR VE TURİZM BAKANLIĞI
Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğü



Sayı : E-74759832-350-3077762
Konu : Araştırma İzni (Kevser TAŞTEMEL)

ORDU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : 19.10.2022 tarihli ve E-38379748-663.08-0790145 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü Müzik Ana Sanat Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Kevser TAŞTEMEL'in "Profesyonel Flüt İcracılarında Oluşan Fiziksel Rahatsızlıkların İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında Bakanlığımız İstanbul Devlet Senfoni Orkestrası Müdürlüğünde görev yapan flüt eğitimcileri ve icracıları ile görüşmelerde bulunma talebine ilişkin ilgi yazınız incelenmiştir.

Adı geçenin söz konusu tez çalışmasını yapması uygun görülmüş olup, İstanbul Devlet Senfoni Orkestrası Müdürlüğüne gerekli kolaylığın sağlanması hususunda 25/10/2022 tarihli ve 3070378 sayılı yazımız ile bilgi verilmiştir.

Bilgilerinizi ve ilgili tarafından hazırlanan tezin ham halinin bir nüshasının Genel Müdürlüğümüze gönderilmesi, yapılan tez çalışmasının üçüncü kişilere verilmesi durumunda Genel Müdürlüğümüzün görüşünün alınması hususunda gereğini rica ederim.

Alper ÖZKAN
Bakan a.
Genel Müdür V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: A0DBDC37-57E0-4305-AFB1-B7DF55F3E501 Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/kulb-elys>

Roma Meydanı Hipodrom Caddesi No: 6/33 06070

Hipodrom/ANKARA

Telefon: (312) 470 58 40 Faks: (312) 470 59 48

E-Posta: guzelsanatl@kth.gov.tr Elektronik Ađ

www.guzelsanatl.kth.gov.tr

KEP Adresi : kulturvesenarturizm.bakanligi@ts01.kep.tr



Bilgi için Talin EŞ
Şube Müdürü
Telefon No:(312) 470 58 40





T.C.
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

Tarih: 20.10.2022 10:13
Sayı: E-36763901-044-221612
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
114 98637 69 8467740340
0000192472

Sayı : E-36763901-044-221612
Konu : Anket Çalışma İzni

ORDU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 20.10.2022 tarih 0790946 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzik Ana Sanat Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Kevser TAŞTEMEL'in, "Profesyonel Flüt İcraçılarında Oluşan Fiziksel Rahatsızlıkların İncelenmesi" konulu bilimsel çalışması kapsamında Üniversitemizde uygulama yapma isteği Rektörlüğümüzde uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi arz ederim.

Prof. Dr. Bekir Süha PARLAKTAŞ
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: ISI_N6083FV Pin Kodu: 96482

Adres Taahhütlü Yerleşime: 60130 Tokat/Türkiye
Telefon: 0336(2321616-0057) Faks: 0336(2321625)
e-Posta: gmack@gop.edu.tr Web: gmack.gop.edu.tr
Kop Adres: gaziosmanpasa.universitesi@naili.kop.tr

<https://arkive.gov.tr/belge/isi-n6083f3-0058ka63-001-n6083f3v/belge-221612>

Belge Takip Adresi :

İzlenim için: Oğuzhan AYDIN

Ünvanı: Şef

Tel No: 1079





T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
Devlet Konservatuarı Müdürlüğü



0.0.03.2G:>2

SAYI: 40316370/903.99/714.2.2.71
KONU: Araştırma izni (Kevser TASTEMEL)

T.C.
ORDU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne)

İLGİ:26/01/2023 tarih ve E-38379748-663.08-0828153 sayılı yazımız

Enstitünüz Müzik Anasanat Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Kevser TASTEMEL'in, "Profesyonel Flüt icracılarında Oluşan Fiziksel Rahatsızlıkların İncelenmesi" konulu bilimsel yazı müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

rof. Ebru GÜNER CANBEY
Müdür

D.E.-0 Devlet Konservatuarı Müdürlüğü
Adatepe Mah. Doğu Cad. No:207 35390 Tinaztepe Yerleşkesi Buca -İZMİR
Telefon: (0232) 301 65 01

Bilgi için: Personel İşleri
Tel: (0232)301 65 46

