

Työhyvinvoinnista sekä työ- ja toimintakyvystä huolehtiminen on yhtälailla esiintyvien taiteilijoiden kuin minkä tahansa muunkin ammattiryhmän oikeus. Näin toteaa Työterveyslaitoksen tutkija **Henna Hämäläinen**, joka selvitti rock-muusikon työn kuormittavuutta Apulanta-yhtyeen keikoilla. Tutkimus on ensimmäinen tieteellinen suomalaistutkimus, jossa mitattiin rock-muusikon työn kuormittavuutta.

Tutkimus osoitti, että Apulannan muusikoiden työ on luokiteltavissa keikan aikana keskiraskaaksi, jopa raskaaksi työksi. - Vain harvoissa ammateissa työskennellään näin korkealla teholla, näin pitkiä aikoja, Hämäläinen sanoo. - Keskimääräinen syke vaihteli tutkittavilla keikan aikana 128–144 lyöntiä/minuutti (min-1), joka vastaa noin 70 prosenttia tutkittavien maksimaalisesta sykintätaajuudesta. Keikka kestää tunnista kahteen.

Verrattaessa Apulannan muusikoiden **Toni Wirtasen**, **Sipe Santapukin** ja **Sami Lehtisen** työtä muihin fyysisiin suorituksiin, voidaan sanoa, että

- kitaristin ja päävokalistin työ vastaa fyysiseltä kuormittavuudeltaan esimerkiksi poteron kaivamista seisten, muuttamista tai pienkoneen liikuttamista omalla lihasvoimalla.

- rumpalin työ vastaa fyysiseltä kuormittavuudeltaan esimerkiksi kilpasulkapallon pelaamista, perustusten valamista, halkojen hakkaamista, muurausta rakennustyömaalla tai kiihdytysajoa radalla.

- basistin työ vastaa fyysiseltä kuormittavuudeltaan esimerkiksi lihanleikkaajan työtä, nyrkkeilysäkkiin lyömistä

tai keihäänheittokilpailua.

Laboratoriomittaukset osoittivat, että Apulannan muusikoiden aerobinen suorituskyky on parempi kuin vastaavikäisten suomalaisten miesten keskimäärin.

Keikkamittaukset tehtiin kahdella keikalla. Mittaukset käsittivät sykintätaajuuden, elimistön sisä- ja ulko-osien lämpötilojen sekä syljen kortisolihormonin mittaamisen. Lisäksi keikan jälkeistä palautumista monitoroitiin samojen muuttujien avulla. Keikkapaikkojen lämpöolot mitattiin keikkojen aikana ulkoisen lämpökuormittumisen selvittämiseksi.

Kehon sisäosien lämpötilamittaukset osoittivat, että keikan aikana lämpötila nousee voimakkaasti. Reilun puoleltoista tunnin keikan aikana kehon lämpötila nousi keskimäärin yli 38°C ollen korkeimmillaan jopa 38,4°C. Fyysisen työn aikana normaalilämpötila-alueen ylärajana pidetään 38–38,2°C.

Kuormittavuuden vastapainona rock-muusikon työhön liittyy voimavaroja tuottavia tekijöitä kuten innostavuus ja haasteellisuus. Työ inspiroi, ja yleisöltä saa suoran palautteen. ●



Rokkarin työ on raskasta

Kitaristi ja vokalisti Toni Wirtanen huhkii keikalla kuin kaivaisi poteroa, basisti Sami Lehtinen kuin hakkaisi nyrkkeilysäkkiä ja rumpali Sipe Santapukki kuin hakkaisi halkoja tunnin kahden ajan.

Kuvat: Aija