



EXAMENSARBETE 15hp
Vårterminen 2017
Läroarbilden i musik
Herman Arnesson

Trumslagare på boll

Kan pilatesbollen förbättra en trumslagers dåliga hållning?

Handledare: Lia Lonnert

SAMMANFATTNING

Författare: Herman Arnesson

Titel: **Trumslagare på boll.** Kan pilatesbollen förbättra en trumslagares dåliga hållning?

I detta arbete undersöks varför många trumslagare trots lång utbildning och hög musikalisk nivå har problem med sitthållning som leder till ryggsmärtor. Syftet är dels att förstå varför, dels att se om man kan förbättra situationen med hjälp av att öva trumset sittandes på Pilatesboll istället för trumpall. Arbetet grundar sig på en kvalitativ intervju med fokusgrupp samt aktionsforskning med samma deltagare. Resultatet visar att ergonomi och hållning är ett nedprioriterat ämne bland trumslagare samt att pilatesbollsövning bygger muskler snabbt och effektivt. Slutsatsen är att pilatesbollssövning är en tydlig form att öva på sin hållning då det öppnar upp för att öva avancerad musik samtidigt som man övar hållning, något som inte går alls lika lätt på trumpall. Man ska dock se till att ha rätt storlek på bollen.

Nyckelord: trummor, trumslagare, musiker, hållning, ergonomi, pilatesboll, träning, övning.

ABSTRACT

Author: Herman Arnesson

Title: Drummer on a ball. Can a pilates ball improve a drummer's poor posture?

This study examines why many drummers despite higher education have problems with posture which lead to back pain. The purpose is to investigate and understand why, and to see if it is possible to improve the posture by practicing the drum set sitting on a pilates ball instead of on the ordinary drum stool. The paper is based on a qualitative study conducted with music students as informants. The results show that ergonomics and posture is widely low prioritized amongst drummers, and practicing on a pilates ball builds muscles very effectively. The conclusion shows that pilates ball practice makes a clear form of practicing that opens for advanced musical practice meanwhile focusing on your posture, a practice that doesn't work well at all on a drum stool. Just make sure you have the right size on the ball.

Keywords: drums, drummer, posture, ergonomics, musicians, pilates ball, workout, practice.

1. Inledning/Bakgrund	6
1.1 Syfte och frågeställning	6
2. Tidigare forskning/Litteraturgenomgång	8
2.1 Smärtor bland musiker och specifikt trumslagare	8
2.2 Träning för musiker	9
2.4 Pilatesbollen	10
2.5 Inarbetade rörelsemönster - scheman	11
2.6 Imitation	13
2.7 Nedprioritering på gymnasienivå.	14
2.8 Att bryta gamla mönster	14
3. Metod	16
3.1 Kvantitativa och kvalitativa metoder	16
3.2 Aktionsforskning	17
3.3 Intervju i fokusgrupp som metod	18
3.4 Urval	19
3.5 Studiens genomförande	20
3.5.1 Pilatesbolltestet	20
3.5.2 Fokusgruppsintervjun	21
3.5.3 Filmjämförelsen	21
3.5.4 Förbättringsmöjligheter inom studien	22
3.6 Analys	22
3.7 Etiska överväganden studiens tillförlitlighet	23
3.8 Tillförlitlighet	23
4. Resultat	25
4.1 Intervju med Fokusgrupp	25
4.1.1 Hållning	25
4.1.2 Aktiv/Passiv övning	26
4.1.3 Specifika aktiva övningar de testat eller känner till	27
4.1.4 Pilatesbollstestet hittills	28
4.2 Tider på Pilatesbollstestet	29
4.3 Tider på Filmjämförelsen	31
5. Diskussion	32
5.1 Varför trumslagare sitter dåligt	32
5.2 Pilatesbollstestet - Funktion i slutändan	33
5.3 Pilatesboll-övningen – hur den borde se ut	35
5.4 Slutsats	36
5.5. Förslag på vidare forskning	36
Referenser	38

1. Inledning/Bakgrund

Jag har varit aktiv trumslagare i 20 år och suttit otaliga timmar på trumpall, och trots så många års övning på tekniker och spelsätt har jag fortfarande inte lärt mig att sitta rätt. Så fort jag spelar längre än en halvtimme får jag ont i ryggen, och spelar jag långa konserter kan jag ha ont i flera dagar efteråt! Hösten 2016 frågade jag många andra trumslagare på Musikhögskolan i Malmö om detta och många har exakt samma problem. Alla vet egentligen hur de ska sitta men ändå lyckas ingen upprätthålla sin hållning. Alla vet att man ska sitta stadigt och upprätt - inte kutryggad, då får man ont i efterhand, men situationen ser ut så att vi kommer på det flera gånger per spelpass, sätter oss upprätt, glömmer av det efter någon minut och säckar ihop igen. En dag under hösten när jag hade haft fruktansvärt ont i 4 dagar efter en spelning bestämde jag mig för att ägna mitt examensarbete åt detta. Jag tycker det är konstigt att många trumslagare från olika bakgrund såsom skolor och lärare ändå har samma problem. Saknas det lärosätt och läromedel eller förkunskap i ergonomi?

Samma höst hade Studentkåren köpt in pilatesbollar till Musikhögskolan, och de gav mig idén att öva trummor på pilatesboll. Eftersom pilatesbollens syfte är att förbättra hållning och muskulatur i ländryggen och bålen borde väl det vara en bra idé att öva trummor sittande på en sådan boll?

Jag har alltså kallat 5 trumslagare på skolan till intervju samt fått dem att öva 10 gånger var på pilatesboll för att se om det gör skillnad och situationen förbättras samt om det i så fall skulle kunna bli ett praktiskt sätt för trumlärare att arbeta med sina elever (och sin egen!) hållning.

1.1 Syfte och frågeställning

Syftet med min studie var alltså dels att undersöka varför mina trumslagarinformanter har ont. Jag ville veta vad de fått för undervisning kring hållningen, om de någonsin aktivt övat på det, samt se om de har fler idéer om arbetssätt för att aktivt öva på ergono-

min. Dessutom ville jag undersöka huruvida pilatesbollen kan förbättra deras hållning och testa om det kan vara ett bra sätt att aktivt öva på det.

Ingen medicinsk bedömning har ingått i studien utan resultaten är uppbyggd på självskattning av informanternas upplevelse av smärtrelaterade problem vid övningstillfällena. Jag har kollat på och mätt tiderna de har kunnat sitta på bollen innan de fått ont i ryggen.

Dålig hållning gäller inte alla trumslagare men jag upplever att detta är ett utbrett problem. Jag vet också att det finns ergonomiska trummallar med ryggstöd, som fungerar i visst mån. De fungerar i den mån att trumslagaren inte får ont, men den löser ju inte egentligen problemet att denne har dålig hållning och saknar muskler i ländryggen. Det kommer också alltid bara gälla om man sitter på just den pallen.

Min frågeställning slutar alltså i:

- Varför har så många trumslagare inte lärt sig upprätthålla bra hållning trots musikutbildning?
- Kan pilatesbollsövning förbättra trumslagares hållning och bli en ny användbar övningsmetod?

2. Tidigare forskning/Litteraturgenomgång

I följande kapitel presenteras tidigare forskning och litteratur som rör ämnet och är relevant för studien. Kapitlet inleds med en beskrivning av typiska smärtor och krämpor trumslagare vanligtvis får samt ett stycke om träning ämnad för musiker och specifikt träning med pilatesbollen. Därefter följer ett stycke om scheman och inarbetade rörelsemönster samt ett stycke om imitationsinlärning. Efter detta följer ett stycke om bidragande faktorer till varför trumslagare sitter dåligt och har ont trots att de ändå vet om hur de borde sitta. Kapitlet avslutas med ett stycke om att bryta gamla vanor och upp-trampade stigar.

2.1 Smärtor bland musiker och specifikt trumslagare

En studie genomförd i Turkiet på 27 professionella musiker i Presidential Symphony Orchestra och 25 musikstudenter på Hacettepe University Conservatory av Aki och Yakut (2003) visar att 70 % av de professionella musikerna och 56 % av musikstudenterna har någon form av smärta som påverkar deras framförande. Enligt denna studie lider 63 % av musikerna och 36 % av studenterna av så kallat överbelastningssyndrom.

Att spela specifikt trummor är väldigt repetitivt och kräver mycket fysisk ansträngning i många olika onaturliga rörelser. Ekşioğlu et al (2014) staplar i sin studie en lång lista med typiska trumslagarskador med hjälp av flertal tidigare forskning och litteratur, om ämnet. Trumslagarena riskerar att få skador på många ställen, bland annat i handleder, vrister och speciellt ryggen.

Smärta i nedre ländryggen är problemet som detta arbete fokuserar på vilket beror på hållningen. Arbetet fokuserar inte på vad som händer rent anatomiskt i muskler och leder när man sitter "rätt" eller "fel". Det handlar snarare om att trumslagare vet att de ska sitta upprätt, men ändå inte gör det. Många trumslagare gör just felet att de sitter ihopkurade i lägre ländryggen snarare än upprätt (se bild 1, Ekşioğlu et al, 2014 s. 274)

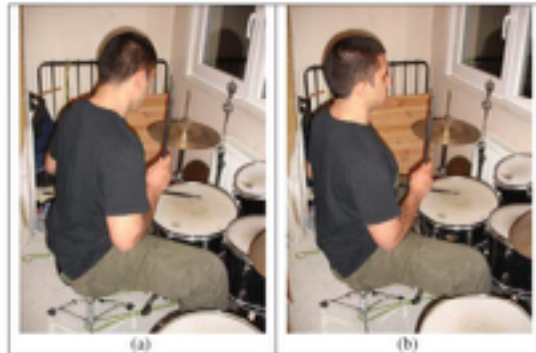


Figure 4. (a) A typical posture and (b) recommended posture of hi-hat playing

I bild 1 visar Ekşioğlu et al (2014) exempel (a) på hur många tyvärr sitter och exempel (b) visar hur man borde sitta.

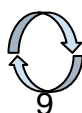
2.2 Träning för musiker

Salvatore (2014) menar att träningsformen *Pilates* kan få muskler tillbaka till sitt ursprungliga skick med rörelser som motverkar förkortning/förlängning och återställer optimal balans till drabbade musklerna.

Kristie et al (2010) menar att träningsprogram för bålstyrka och neuromuskulär kontroll skulle förbättra bålens uthållighet och kontroll hos musiker och därmed potentiellt åstadkomma positiva förändringar även musikaliskt i slutändan. Även om de inte finns några bevis för att ett pilatesprogram är mer effektivt än något annat, är det klart att utövandet av detta slag är fördelaktigt för musiker. Bålstyrka och neuromuskulära kontrollövningar är bra för instrumentella musiker och borde vara en del av ett väsentligt wellness-program ingående i läroplanen för alla musikutbildningar och aktivt spelande studenter (Kristie et al, 2010).

Schenk (2000) påpekar också att det musikaliska och det fysiska hänger ihop, så om det ena förbättras, gör också det andra det:

Ju bättre kvalitet i det instrumentala spelet, desto närmare och intensivare blir den musikaliska upplevelsen och den personliga tillfredsställelsen.



Ju närmare och intensivare den musikaliska upplevelsen och den personliga tillfredsställelsen blir, desto bättre blir kvalitén i det instrumentala spelet (Schenk, 2000, s.35).

Personlig tillfredsställelse hör ihop med att inte få ont när man spelar. Får du ont försvinner glädjen och Schenk pekar på att "Ju bättre det går desto roligare blir det. Ju roligare det är desto bättre går det" (Schenk, 2000, s. 18). Om du får ont försämras alltså den musikaliska upplevelsen och därmed försämras även kvalitén i det musikaliska spelet.

2.4 Pilatesbollen

Pilatesbollen (Balansboll, Schweizisk boll, Yogaboll) utvecklades på 1960-talet och var från början en leksak för barn, men schweiziska sjukgymnaster upptäckte snart att den var ett bra hjälpmedel för att rehabilitera patienter efter skador - vilket förklarar varför den ibland kallas "Schweizisk boll". Tack vare seminarier och klinisk utbildning blev pilatesbollen alltmer populär och började användas av elitidrottare i träning och senare även av allmänheten. Pilatesbollens effektivitet beror till stor del på att den är ett instabilt fundament att träna på. Balansen är enligt Gallagher-Mundy (2006) ett försummat kapitel i många träningsprogram. I alla rörelser som kräver balans medverkar dock många fler muskler än i de som används enbart när man står stadigt på båda fötterna.

När man sitter, ligger eller vilar benen på bollen måste man använda musklerna i bälens nedre del - i magen, sidorna, ryggen och sätet - för att hålla kroppen och bollen på plats (Gallagher-Mundy, 2006). Detta innebär inte bara att man stärker dessa områden utan också musklerna som stöder ryggraden. På lång sikt kan detta bidra till att förbättra hållningen och förebygga ryggsbesvär. Det ger även effekter såsom bättre stabilitet och koordination, ökad hjärtfrekvens som ger friskare hjärta och bättre cirkulation. Det bidrar även till viktminskning eftersom musklerna fortsätter att förbränna kalorier även efter avslutad träning (Gallagher-Mundy, 2006).

Hur ska man sitta på en pilatesboll då? Att sitta på en pilatesboll ger inte automatiskt bättre hållning, man kan givetvis sitta dåligt på den också. Men risken att ramla av blir

större ju sämre man sitter. Fötterna ska vara plant mot golvet, ungefär axelbrett isär och låren ska vara parallella med golvet och vinkelräta mot underbenen. Det är viktigt att räta på ryggen, slappna av i axlarna och sträcka på halsen (Gallagher-Mundy, 2006).

Många sitter med framskjuten haka, hopsjunkna axlar och krökt ländrygg. Andra låter sätet sticka ut och magen puta framåt. Dessa ställningar är inte bara oattraktiva, de kan också försvaga ryggmusklerna och orsaka spänningar och smärta... Ländryggen ska inte vara särskilt svängd, varken inåt eller utåt... Tänk på detta inte bara när du tränar på bollen utan även i det dagliga livet. (Gallagher-Mundy 2006, s.12).

Lawrence (2007) påpekar också att Pilatesbollar erbjuder ett mycket effektivt sätt att öka bukens styrka och bålstabilitet, mycket på grund av just den runda form som ger minimal stabilitet. Följaktligen när du utför rörelserna på en boll måste du engagera stabiliserande och neutraliserande muskler för att upprätthålla rätt form under hela övningen. Även att bara sitta still på en boll kräver en viss mängd av stabilisering från bål-musklerna.

Att träna på pilatesboll är alltså bra för mycket men mest relevant för studien är att det direkt påverkar ens hållning. "Att träna nedre bålens muskler regelbundet får dig att bevara en god hållning också i det dagliga livet." (Gallagher-Mundy, 2006, s.5).

Det finns vanligtvis bollar från 45 till 85 cm i diameter. Det är svårt att säga enkelt vilken storlek alla ska ha då både längd och vikt påverkar, och att alla inte har lika långa ben jämfört med överkropp t.ex. Men ett enkelt mått att tänka på är att knäna ska få en naturlig vinkel på 90° samt att bäckenet ska vara lite ovanför knäna (Gallagher-Mundy, 2006).

2.5 Inarbetade rörelsemönster - scheman

Inom psykologin har man länge använt begreppet schema för att förklara dels läroprocesser och dels för att beskriva kunskapens struktur och beståndsdelar. Det kallas också ibland inarbetade rörelsemönster (Rostvall & West, 1998) och vanor (Gallwey, 1997), och är det man nämner när man pratar om att "det är svårt att lära en gammal hund sitta" eller "det sitter i ryggmärgen". Att skapa scheman kallas enligt Rostvall och West

(1998) på fackspråk för att ”internalisera kunskap eller automatisera scheman” (s.56) och kan i folkmun kallas att *trampa upp nya stigar*.

Genom upprepade erfarenheter skapas mönster. De automatiseras senare till olika former av kunskap som används både när vi tolkar information och när vi handlar - ett *schema* har utvecklats. Det är dessa scheman som gör det möjligt att omedelbart t.ex. känna igen ett träd när vi ser det, eller utföra komplicerade rörelsemönster som att cykla, utan att behöva tänka på alla detaljer som utgör trädet eller alla rörelsemönster som ingår i cyklingen (Rostvall & West, 1998).

Inom musik kan schemabegreppet användas för att förklara de sammansatta och komplexa handlingar och rörelser det innebär att spela ett instrument, eller det abstrakta tankarbetet att tolka en notbild. Man måste ha utvecklat motoriska färdighetsscheman för att kunna spela rent tekniskt, kognitiva och begreppsliga scheman för att förstå sin notbild och teorin bakom den och tonerna man spelar. Motoriska rörelsemönster på olika instrument skulle enligt Rostvall och West (1998) kunna vara t.ex: sitt- och handställning, blåsteknik, fingersättningar etc.

Rostvall och West (1998) delar upp läroprocesser i underliggande scheman i en lista för pedagoger att sekvensera sina elevers träning efter:

- motoriska och kinestetiska
- kognitiva och begreppsliga
- emotionella och estetiska
- sociala och existensiella.

Ett problem i dagens musikundervisning är att träning av ett schema blandas samman med träning av andra scheman. Det gör schemabildningen mindre effektiv (Rostvall & West, 1998). Man borde inte öva på flera sorters scheman samtidigt. Ta som exempel att öva på något motoriskt, såsom sitthållning samtidigt som man övar på något kognitivt och begreppsligt schema såsom en svår notbild eller ett svårt riff. Man borde fokusera på en sak i taget:

Genom att öva på ett moment i taget kan mönstret snabbt automatiseras. Teknikträning via notbild kan försena eller t.o.m. förhindra processen, eftersom det förutsätter att man fokuserar medvetandet på tolkningen av notbilden istället för på hur man gör och hur det låter. Läraren fokuserar alltså elevens uppmärksamhet mer på symbol-tydningen än på utförandet. Lärare kan hjälpa elever att automatisera rörelsemönster genom att:

- o Öva på ett rörelsemönster i taget, exempelvis greppen i handen för sig, samt undvika att visa teknikövningar i noter.
- o Avpassa tillräckligt med tid för varje moment så att de hinner införlivas av eleven. (Rostvall & West, 1998, s 62-63).

2.6 Imitation

En metod för inläring som fungerar både medvetet och undermedvetet - därmed ofta oönskat - är imitationsinläring. Millman (1994) är övertygad om att imitation är den i särklass bästa metoden för inläring. Detta eftersom den fungerar på ett omedvetet plan, som om en kropp lärde sig något direkt av en annan utan att intellektet kom i vägen.

Imitationsinläring kan alltså ses som ett problem om man som trumlärare själv sitter med dålig hållning. Trots att denne säger till sin elev att sitta upprätt och förklarar varför gör alltså bilden av lärarens dåliga hållning ändå en starkare effekt. Schenk (2000) menar dock att vi inte ska se detta som ett problem utan som ett verktyg! Han menar istället att man borde analysera sina metoder, sitt kroppsspråk och sitt språk så man vet vad eleven plockar upp undermedvetet. "Vetskapen om styrkan i imitation och förebilder bör i stället utgöra en röd tråd i vår metodik" (Schenk, 2000 s. 39).

Rostvall och West (1998) trycker också på att studera sig själv för att utvärdera sin undervisning. Det är viktigt att undersöka hur elevens lärande påverkas av lärarens arbetssätt och inventera sig själv som lärare vilka arbetssätt man egentligen har och utvärdera dem. De trycker på metoden att filma sig själv för att se hur arbetssätten fungerar i olika metoder.

2.7 Nedprioritering på gymnasienivå.

På musikgymnasier i Sverige heter huvudinstrumentskursen *Instrument och Sång* (InSå). Det finns tre nivåer, InSå 1, 2 och 3. De har olika kursplaner med olika avancerade nivåer. Ett av kursmålen under InSå 1 handlar om ergonomi:

Eleven redogör översiktligt (E) / utförligt (C) / utförligt och nyanserat (A) för förutsättningar för god arbetsmiljö avseende rörelseapparat och hörsel. Eleven förebygger belastningsskador genom övningar och musicerar på ett sätt som motverkar belastningsskador. (Skolverket, 2011 a)

Denna ergonomipunkt finns dock inte alls med senare i InSå 2 och 3.

2.8 Att bryta gamla mönster

Teorin om hur scheman bildas visar hur viktigt det är att göra rätt redan från början. Det är faktiskt svårt att lära gamla hundar att sitta. Har man inte gjort rätt ända från början lider man alltså risk att behöva lära om gamla mönster (Rostvall & West, 1998). Det är enligt Rostvall och West (1998) mycket tidskrävande och mödosamt då man måste plocka fram det som automatiserats från det omedvetna och därefter lära in det nya sättet istället.

Gallwey (1997) pratar om samma sak fast på ett annat sätt. Han lyfter *barnets metod* och menar att det inte ska behöva vara svårt. Ett barn bryr sig inte om att gräva i gamla spår, det gräver nya istället. Barnet slutar inte krypa för att bryta en gammal vana, det slutar krypa helt enkelt för att de finner det lättare att gå istället: ”Vanor är rotade i det förflutna, och det förflutna har ju passerat... Du behöver inte kämpa med gamla vanor. Skaffa dig nya istället” (Gallwey, 1997 s.92-93).

Han skriver om det på ett mer mentalt plan med bedömning och förväntan på sig själv. Istället för att gräva i och analysera sin gamla stil och försöka hårt att ändra detta ingrodda ska man låta sitt Jag 2 (det undermedvetna agerande jaget) göra arbetet utan Jag 1s (det tänkande, analyserande, självkritiska jaget) analys av det. “Se på förändringen, Gör inte förändringen.” (s.99). Man ska helt utan bedömning, förväntan eller försök,

bara testa något nytt och snarare observera i efterhand vad man gjorde, snarare än att klaga på sig själv och låta Jag 1 tänka hur man borde göra istället under tiden.

Schenk (2000) menar att ju mindre man klagat på sig själv, ju roligare kommer det vara och “Ju bättre det går desto roligare blir det. Ju roligare det är desto bättre går det” (Schenk, 2000, s. 18).

3. Metod

I detta kapitel redogörs för vilka metoder jag använt i studien. Det inleds med en beskrivning om skillnaden mellan kvantitativa och kvalitativa metoder som sedan följs av delar angående aktionsforskning, intervju i fokusgrupp och urval. Sedan beskrivs båda metodernas genomförande för just denna studie och slutligen följer stycken angående analys, studiens tillförlitlighet samt etiska överväganden.

3.1 Kvantitativa och kvalitativa metoder

Skillnaden mellan kvantitativa och kvalitativa metoder beskriver Eliasson (2006) med: ”kvantitativa metoder sysslar med sådant som går att beskriva med siffror, medan kvalitativa metoder sysslar med sådant som går att beskriva med ord” (s. 21). När man vill analysera en händelse efter förutbestämda företeelser och hur stor utsträckning den har, används kvantitativ metod. När man vill upptäcka en anledning till händelsen och dess egenskaper används snarare kvalitativ metod (Svensson & Starrin 1996).

Eliasson (2006) menar att kvantitativa metoder har förutbestämda mål. I kvalitativa metoder bearbetar man snarare frågor som kräver djupare förståelse som inte kan uppenbaras från början utan blir tydligare och tydligare längs studiens gång: “kvalitativa metoder är bra på att undersöka företeelser som kvantitativa metoder inte kommer åt, företeelser som är svåra eller omöjliga att kvantifiera (fastställa mängden av).” (s. 28).

Studien kommer innefatta både kvantitativa och kvalitativa metoder då jag både använder intervju i fokusgrupp samt aktionsforskning med loggbok som innefattar både frågor och tidmätning. “De flesta som använder sig av fokusgrupper arbetar inom ramen för kvalitativ forskning” menar Bryman (2011, s 447) men eftersom jag även använder loggbok med tidmätning och “kvantitativa metoder sysslar med sådant som går att beskriva med siffror” (Eliasson, 2013 s. 21) arbetar jag i båda fälten samtidigt.

Oavsett vilken form man använder sig av är det viktigt att hålla sig objektiv. Företrädare för såväl det kvalitativa som det kvantitativa forskningsperspektivet hävdar att forsk-

ningen måste präglas av objektivitet för att bli trovärdig, genomföras systematiskt och vila på vetenskaplig grund (Olsson & Sörensen, 2011, s. 23). Dock blir min diskussion delvis subjektiv i och med att den resulterar från min förståelsehorisont som färgas av min bakgrund, men metod och resultatdelarna har jag försökt hålla objektiva.

En studie ska som sagt vara objektiv för att kunna vara trovärdig och stå på stadig grund. Heiling (2002) beskriver detta när han citerar Adelman och Kemp i sin text angående aktions-forskning:

... kritik som riktats mot aktionsforskningen är att forskaren genom sitt engagemang i påverkansprocessen inte kan upprätthålla distans och objektivitet i förhållande till det han/hon undersöker (Adelman & Kemp, refererad i Heiling, 2002, s. 2).

Heiling (2002) menar att en forskare tydligt ska visa hur hen handskats med sina källor, belysa vilka olikheter i uppfattningar som kan finnas och argumentera för sin tolkning för att bli trovärdig. Han beskriver innehållet i processen med delarna; planering, genomförande, dokumentation samt analys och reflektion och så har jag försökt tänka när jag planerade studien. Vilken är huvudfrågan jag relaterar till? Hur ska det gå till i praktiken?

3.2 Aktionsforskning

Aktionsforskning brukar användas om man ska undersöka en process snarare än en metod (Rönnerman, 2004). Jag tänker undersöka om det överhuvudtaget är en bra process att sitta på en pilatesboll när man övar trummor. Kommer det att förbättra trumslagarens hållning? Jag kommer även att testa metoden själv eftersom jag inte vet om den ens kommer att fungera. Därmed anser jag att studien är en form av aktionsforskning.

Aktionsforskning beskriver Rönnerman (2004) som ”aktionsforskning innebär därmed en relation mellan tänkandet om praktiken och handlandet i praktiken” (s. 13). Hon beskriver det med en liknelse om vuxnas lärande och att det handlar om att analysera hur en process/förändring går till medan man utvecklar nya färdigheter.

Aktionsforskning är enligt Christenssen och Johannessen (2015) en samlingsbeteckning för flera riktningar med olika överbyggande traditioner eller syften där det gemensamma för samtliga riktningar är att fokus ligger på fysiska handlingar. Målet är ofta både forskning (det vill säga förståelse) och handling (det vill säga förändring) på samma gång och det kan t.ex. ge den enskilde läraren möjlighet att testa sina personliga teorier i klassrummet. På så sätt kan aktionsforskning fungera som en överbyggnad mellan teori och praktik (Christenssen & Johannessen, 2015).

3.3 Intervju i fokusgrupp som metod

Intervjun är enkelt förklarad ett samtal mellan två personer där den ene frågar den andre för att få information (Svensson & Starrin, 1996). Man ställer frågor direkt till personer av intresse och får direkta svar. Samtal är viktiga för att människor ska förstå varandra, svara på varandras frågor, kommentera varandras uttalanden eller handlingar som beskrivs, vilka intentioner de har, vad de tänker, känner och menar (Christenssen & Johannessen, 2015).

Det finns kvalitativ och kvantitativ intervju. Vilken av formerna man vill använda beror på undersökningens syfte och situation. Kvantitativ intervju används ofta i större undersökningar (ofta med färdiga frågeformulär s.k standardiserat intervjuförfarande) när man vill fråga många personer samma frågor för att få fram statistik, medan kvalitativ snarare används för mer ingående samtal, färre intervjuobjekt, fler och öppnare frågor som ger möjlighet till följdfrågor. Kvalitativ intervju kräver ofta mer av intervjuaren då man inte helt utgår från styrda frågeformulär utan kan anpassa och utveckla intervjun längs vägen, då man från början inte ens vet vilka frågor som är viktigast i slutändan (Svensson & Starrin, 1996). Kvale och Brinkmann (2014) karakteriserar kvalitativ intervju som ett samtal med en struktur och ett syfte.

Intervju med fokusgrupp är en intervju med flera informanter samtidigt. Man kan alltså fråga flera samtidigt och personerna kan diskutera fram följdfrågor och svar med flera personers tankar och bakgrunder som kan ge mer information än om man bara intervjuat en person själv (Bryman, 2011).

Jag använde mig av intervju med fokusgrupp då jag ville få fram många olika personers bakgrunder kring ämnet och få igång en diskussion mellan oss trumslagare snarare än att djupgå enskilt med varje informant. Jag ville få fram skillnaden snarare än djupa svar.

Man måste dokumentera intervjun innan man kan analysera den (Trost, 1997). Tidigare antecknade man själv, numera är det enkelt att spela in och sedan transkribera. Jag har i denna studie spelat in min fokusgruppsintervju med datorns ljudupptagare och sedan transkriberat den för analys. Trost (1997) menar att inspelning av intervjuer inte är ett måste, snarare en smaksak, men med inspelning kan man få in ordval och tonfall mer exakt och det blir lättare att citera ordagrant. Han tycker också det finns nackdelar med att spela in, men jag tycker det känns daterat då han tex menar att det tar lång tid att spola fram och tillbaka på en bandspelare. Idag är det ju istället väldigt enkelt att spela upp i datorn och pausa och sakta ner som man vill.

3.4 Urval

Valet av informanter till intervju väljs antingen slumpmässigt eller strategiskt (Kvale & Brinkmann, 2014). Jag valde strategiskt fem trumslagare på musiklejarlinjen på Musikhögskolan i Malmö som kommit till en hög nivå i sitt trumspel men ändå fortfarande har problem med sin hållning. De känner precis samma problem som jag och de går på samma skola vilket gör det smidigt. Jag har erbjudit anonymitet till informanterna och kommit överens om att hålla studien anonym och har i arbetet valt att kalla dem för Adam, Bertil, Cesar, David och Erik. Samtliga informanter är män av den enkla anledningen att det endast går en kvinnlig trumslagare på skolan, som jag inte ville fråga då hon också skrev sitt examensarbete under tiden som jag vet tar väldigt mycket tid, därför ville jag inte störa.

3.5 Studiens genomförande

Här beskriver jag studiens genomförande av mina forskningsmetoder. Aktionsforskningen som jag kallar Pilatesbollstestet, intervjun med fokusgruppen, samt filmjämförelsen.

3.5.1 Pilatesbollstestet

Min studie pågick under åtta veckor där forskningsdeltagarna skulle öva trumset tio gånger sittandes på pilatesboll istället för trumpall. De skulle öva med tidtagare och varje gång notera tiden då det 1; “började bli jobbigt” samt 2; “när det blev för jobbigt så att de slutade”. På detta sätt skulle jag förhoppningsvis enkelt kunna se skillnader efteråt då jag skulle få konkreta siffror som resultat.

Jag utformade detta testet efter att ha testat övningen själv. När jag testade första gången kunde jag sitta ca 10 minuter tills jag började bli trött och det började göra lite ont, efter 12 var jag tvungen att sluta då det gjorde för ont. Det är såhär det brukar se ut när jag spelar längre konserter på trumpall, fast jag börjar då få ont efter kanske en timma och sen får man stå sitt kast och sitta kvar tills konserten är slut oavsett hur ont man har. Så pilatesbollsövningen kändes lite som en väldigt komprimerad övning. Därför hoppas jag att om man snabbt ser skillnad på utthållighet på pilatesbollen borde det ge väldigt stora resultat på trumpallsövning.

De mätte tiden med mobiltelefon och skrev under studiens gång ner sina respektive tider i ett dokument på dator/telefon. Jag fick sedan dessa i listform via mail, och kunde enkelt skapa diagram till analysen.

Jag mäter alltså ingen faktiskt muskelmassa eller anatomin med något visst verktyg, det jag mäter är endast deltagarnas självuppfattning kring smärtor och hur det känns att öva på pilatesbollen.

3.5.2 Fokusgruppsintervjun

Den 6 februari 2017 höll jag en fokusgruppsintervju med informanterna. Det blev endast med fyra av fem informanter då det var väldigt svårt att synkronisera våra scheman, men jag kände ändå att jag fick ut nog data ur intervjun. Jag skickade ut mina frågor i förväg på mail så att de kunde tänka igenom ämnet och frågorna i förväg (se bilaga 1, längst ner i dokumentet). Med det hoppades jag få mer genomtänkta och kanske även kortare och bättre formulerade svar, det förenklar både analysen och transkriberingen. Intervjun spelades in med mikrofon, transkriberades och lades upp i eget dokument för analys. Intervjun ägde rum på Musikhögskolan i Malmö. Den tog ca 30 minuter och transkriberingen ungefär det tredubbla. Alla har gått olika på musikskolor, varmed jag fick inblick i många olika historier tillsammans med min egen. När jag gjorde intervjun var informanterna mitt i Pilatesbollstestet och hade hunnit öva på pilatesboll några gånger var, så kommentarerna jag fick angående pilatesbollstestet kändes färska och aktuella.

3.5.3 Filmjämförelsen

Jag bad även mina deltagare att filma sig själva då de spelar på vanlig trumpall innan och efter studien. Det skulle förhoppningsvis ge tydliga resultat som enkelt kunde mäta. Det är ju ändå hållningen på trumpallen - inte på bollen - som i slutändan förhoppningsvis ska förbättras. Jag upplever det enkelt att se om trumslagare sitter upprätt eller ihopsjunket i ländryggen, speciellt om man får en kameravinkel ifrån sidan. Jag tänkte analysera filmerna och notera brytpunkter, när de sjönk ihop eller sträckte på sig, och helt enkelt mäta

När jag väl fick in filmerna märkte jag dock att jag inte kunde se några direkta brytpunkter och därmed inte kunna jämföra tider, så tyvärr visade det inget som jag upplevde relevant för studien i slutändan. Ett problem var att de satt bra i stort sett i hela filmen. Trumslagarna brukar ju uppleva att de sjunker ihop några gånger per rep, men då jag bara bett dem filma en låt var filmerna bara ca 3 minuter långa och kanske det helt enkelt var för kort för dem att bli trötta och sjunka ihop. En annan faktor kan varit att eftersom de blev filmade - just för sin hållnings skull - tänkte de ovanligt mycket på det

just då och satt därmed länge med bra hållning. Denna del av datainsamlingen uteblir alltså ur resultat och diskussion.

3.5.4 Förbättringsmöjligheter inom studien

Efter studiens gång har jag märkt saker jag kunde gjort bättre. Jag gav t.ex. informanterna för mycket tid att genomföra pilatesbollstestet. Samtliga hade nämligen en lång paus i mitten då vi hade julleddigt och kom av sig från testet någon månad. Det hade varit smartare att från början bestämma att testet skulle vara färdigt inom tre till fyra veckor snarare än åtta som det blev.

En annan sak jag missade var storleken på bollarna, i och med att det hade så stor inverkan på resultatet. Det blev en stor faktor i studien som skiljde deltagarnas data från varandra. Detta kunde jag absolut förberett och fixat olika sorters bollar, men jag visste inte ens när jag började arbetet att det fanns olika storlekar. Nu när jag läst på inom ämnet vet jag att det finns instruktioner med tydliga råd på hur stor boll man bör ha beroende på vikt och höjd. Mitt test hade helt klart blivit bättre om jag haft två till tre olika storlekar på bollarna, jag tog ju bara helt enkelt bollarna som fanns på skolan utan att ha någon tanke på olika storlekar.

Jag borde också gjort filmerna till filmjämförelsen längre. Man borde istället för att filma en låt filma ett help rep/en hel spelning, så man verkligen ser hur det ser ut över en längre tid. Hade man filmat en konsert hade det nog även blivit mindre fokus på att man blev filmad och iakttagen.

3.6 Analys

Efter att jag transkriberat intervjun och fått in alla mätningar och filmer, kunde jag senare i diskussionsdelen jämföra med min litteratur och analysera huruvida det är en bra teknik eller inte. Jag har då valt ut delar av intervjun jag tyckt haft relevans för undersökningen och ändamålet och resultaten på pilatesbollstestet har jag satt ihop till diagram för att enkelt kunna jämföra datan. Filmjämförelsen använder jag som sagt inte i diskussionen.

3.7 Etiska överväganden studiens tillförlitlighet

Jag har utgått ifrån Vetenskapsrådets (2002) forskningsetiska principer under studiens gång. Vetenskapsrådets fyra huvudregler vid forskning är *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*. Informationskravet och samtyckeskravet har tillgodosetts genom att jag på förhand informerat informanterna om deras uppgift och villkor vid deltagande i studien samt att deras medverkan i studien var frivillig och att de fick möjlighet att dra sig ur studien när som helst. Samtliga informanter har efter överenskommelse hållits anonyma, och under studien fått pseudonym-namnen Adam, Bertil, Cesar, David och Bertil. Intervjuerna har genomförts bakom stängda dörrar. Studien har också nyttjandekravet som innebär att alla informanternas data enbart kommer att användas till studien.

3.8 Tillförlitlighet

Enligt Patel och Davidsson (2003) är en intervjuundersöknings tillförlitlighet i hög grad ”relaterad till intervjuarens och observatörens förmåga” (s.101). Jag är medveten om att jag inte är en erfaren forskare så jag har genom ljudupptagning samt en noggrann efterföljande analys försökt säkerställa tillförlitligheten i studien. Patel och Davidsson (2003) menar att det är en bra metod för att kontrollera tillförlitligheten eftersom verkligheten då finns lagrad och man kan analysera flera gånger om och ”försäkra oss om att vi har uppfattat allt korrekt” (s. 101).

Jag kände redan innan studien samtliga informanter och var medveten om att detta kunde orsaka förgivettaganden hos mig och var under intervjun noga med att alla informanter skulle få säga vad de ville, både bra och dåligt, inte minst angående pilatesbolls-testet. Att studien är gjord med ett litet antal informanter och endast på musikhögskolan kan också sänka tillförlitligheten, dock ökar tillförlitligheten då samtliga informanter har spelat många år och kommit till en hög nivå och haft olika bakgrunder och lärare, men ändå fått samma problem.

Att jag inte hade adekvat storlek på pilatesbollarna anpassade efter studiedeltagarnas fysiska förutsättningar kan också sänka tillförlitlighetsnivån på studien. Detta visade sig dock vara en viktig faktor för studien och den faktor som faktiskt skiljde deltagarnas studieresultat åt. Studien visar alltså i slutändan en punkt jag från början inte trodde skulle vara med; Vikten av att ha rätt storlek på pilatesbollen, något som jag från början inte tänkt på, eller tänkt lägga vikt på i studien.

4. Resultat

Här presenteras de resultat jag fått fram genom mina olika former av datainsamling. Intervju med Fokusgrupp, Pilatesbollstestet och filmjämförelsen.

4.1 Intervju med Fokusgrupp

Här följer ett utdrag av data jag fått in under intervjun. Det börjar med ett stycke om deras hållning och hållning i allmänhet, följt av stycken om aktiv/passiv övning. Därefter följer ett stycke om andra specifika övningar inom ämnet informanterna känner till och slutligen ett stycke om hur pilatesbollstestet gått och känts hittills. Frågorna står i bilaga 1, längst ner i dokumentet.

4.1.1 Hållning

Det är välkänt inom gruppen hur man ska sitta. Man ska sitta med bra hållning, upprätt och bekvämt. Cesar (2017) ”...har fått höra det från flera lärare, sträcka på ryggen, sitta bekvämt.” Alla, oavsett vilken lärare eller trumbok de haft/läst, vet detta men ändå har alla samma problem. Alla instämmer nämligen att de inte sitter som de lärt i dagsläget. De sitter dåligt, ihoptryckta och nersjunka. David (2017) ”...tenderar att luta mig fram en del, men sen så märker jag att jag gör det och då sträcker jag på mig”. Två har även problem med axlar. David har märkt sin dåliga sitthållning även i vardagen, och försökt jobba på det framför datorn hemma.

Alla instämmer i att hållning känns som ett bortglömt ämne. Det händer att man pratar om det med andra trumslagare, men det är inte prio ett. “Jag pratar ju hellre om coola virveltrummor och feta fills, än om hur vi sitter”(Cesar, 2017) och när man själv övar spelar man roliga, balla grejer hellre än att sitta och tänka på hur man sitter. Hållningen nedprioriteras ständigt.

Den vanligaste situationen, enligt samtliga, är att man sitter och spelar några minuter, kommer på sig själv att sträcka på sig, gör det i några minuter tills nästa fill eller tills man helt enkelt glömmer av det och sjunker ihop igen. ”Typ, om man övar eller spelar

... så är det annat som tar fokus... ja nästa fill! Sitter man och laddar som en idiot och så sitter man där igen..” (Cesar, 2017). Sedan går denna process som i en loop, om och om igen.

En sak som kommer upp flera gånger under samtalet är höjden på trumpallen. Det påpekas ofta att den är för låg, men det påpekades också om risken om man sitter för högt att man böjer sig fram helt enkelt för att nå. Cesar t.ex. påpekar att han tidigare suttit för lågt och fått väldigt ont, och därför höjt ovanligt mycket så han snarare hamnat i någon slags ”Yes-sittning” (Cesar 2017) långt ovanför 90 % grader som brukar vara idealet. Han hamnade långt fram och vred då fram bäckenet, men ibland böjdes hela ryggen framåt istället.

4.1.2 Aktiv/Passiv övning

De har alla blivit medvetna om sin hållning i och med att alla får ont. Dennis (2017) har ”dessutom ... fått ont i ryggen, och därför känner jag att det kanske är dags att göra någonting åt det”. Men väldigt få av dem har övat aktivt på att sitta rätt. De flesta har mest övat passivt på det. Alltså när t.ex. en lärare säger åt en “Sträck på dig!” under en lektion. De sträcker då på sig, men eftersom man fortfarande anstränger sig mentalt hårt för att spela något svårt hamnar inte fullt fokus på just hållningen utan den glöms bort.

På tal om passiv övning menar Cesar att det är svårt att fokusera på två saker samtidigt, i alla fall när man övar. Han tycker att öva på hållning inte funkar när man övar svåra saker, utan då borde man hellre öva enklare, mer statiska saker. Han tycker också att det ibland kan vara lättare på ensemblerrep när man spelar en låt man känner sig lugn inför, än när man övar individuellt på någon svår figur.

Adam (2017) instämmer och menar att ”problemet är väl att ergonomi är något som ofta är väldigt invariant och som man inte ändrar genom att bara tänka på det”. Det är en sak som kräver mycket tanke under en längre period. Det funkar inte att öva på något svårt samtidigt som man försöker ta bort något som redan sitter i ryggmärgen menar han. Han

säger också att det ”gäller att öva på nånting som sitter i ryggmärgen lika mycket som hållningen gör. så man kan fokusera på hållningen istället liksom.”

4.1.3 Specifika aktiva övningar de testat eller känner till

Adam (2017) har senaste året börjat göra uppvärmningsövningar innan övningspassen, med “gummiband och grejer” just för att koppla ihop det fysiska med själva spelet, men säger också att fysiken kan “bli skit igen” när han väl börjar spela. Han tar också upp den mest trumspecifika övningen. Han har fått tyngdpunktsövningar där han övar på att kunna sitta stadigt samtidigt som han spelar “Heel up” med båda fötterna i olika figurer. Bertil instämmer att han fått samma övning av samma lärare. Det är en övning där man ska sitta stadigt och ändå låta benen och armarna jobba för sig.

Cesar (2017) har jobbat med andra övningar såsom andningsövningar, ”lite så yoga feeling på det nästan” för att höja koncentrationsförmågan och tyckte ibland att hållningen hängde ihop med det och kom på köpet. Han hade en metod där han drog ett streck på en lapp varje gång han andades dåligt. Detta översatte han sedan och började även markera med streck varje gång han sjönk ihop. Det hjälpte att göra sig medveten i stunden, men inte i längden.

David som jobbat på sin hållning när han sitter vid datorn och analyserat hur det känns i rygg och axlar etc. känner att det smittat av sig lite till trumpallen. Han har också höjt sin trumpall i och med detta likt sin kontorsstol och sen dess har det känts lite bättre.

En övning ingen gjort men som vi diskuterade var att öva på något enkelt medan man hårt fokuserar på att sitta rätt i ca 5 minuter. Tvinga sig att öva på de ”tråkiga” sakerna men att tänka på hållningen helt enkelt. “Ja men det måste ju... om man gör det fem minuter varje dag så måste det ju lämna spår, tänker jag?” (Cesar, 2017)

David hade läst om ett knep där man ställer sig i god hållning och ber en kompis tejpa ett kryss på ryggen. Så fort man böjer sig för mycket släpper ju då tejpens, och det märks

väldigt tydligt. “det kanske man kunnat anpassa till trummor också. Men det känns elakt av en trumlärare att sätta gaffatejp på sina elever hahaha!” (David, 2017).

Adam och Cesar har båda testat att öva virveltrumma ståendes och menar att det kanske kan fungera som en kompletterande övning för hållningen. “Får jag in det rörelsemönstret ståendes så ökar ju chansen att jag gör det sittandes också” (Adam, 2017).

4.1.4 Pilatesbollstestet hittills

Bertil (2017) säger att “jag tycker det är svårt att spela sittandes på en pilatesboll. men i ren... för att förbättra hållningen så är det ju helt klart ett bra alternativ. För jag känner att min hållning blir mycket bättre. Jag blir starkare. Jag bygger mer styrka.”

David (2017) säger att det “Långt nere typ.. ländryggen eller vad det heter... känns gött.” långt nere i ländryggen. Men tycker också det är svårt att hitta balansen i början. Ibland känns den för låg. Då fick han nästan snarare ont i knäna istället för ryggen.

Alla utom Adam instämmer ändå i att det känns bättre och bättre för varje gång och att de kan sitta längre. Adam tycker det är lite konstigt, för han får inte ont alls. Han har kört hela pass - över en timma - medan de andra bara klarade 10-15 minuter första gången.

Cesar upplever ibland balansproblem då han spelar med Heel-up teknik (en teknik där man har hälen i luften och istället lägger tyngd och kraft på främre delen av foten. Har man istället hälen nere i marken och lyfter vristen för att spela kallas det Heel-Down), men tycker ändå det fungerar i och med att han sträcker på sig mer än vanligt.

Vi diskuterade om pilatesbollsövning skulle kunna funka som en kompletterande övning t.ex. de sista fem minuterna, återkommande, på lektioner med en trumelev och alla instämmer på detta. Det kan i alla fall vara ett förslag värt att testa menar samtliga. Om eleverna har en pilatesboll hemma kan man uppmana dem till övning hemma. Man måste bara se till att den är välpumpad, då det inte alls är skönt när den blir för låg. Mening-

en är ju att det ska vara samma höjd som sin trumpall, då det ska motsvara pallen så mycket som möjligt.

Vi diskuterade också övning med redskap i allmänhet och möjligheten att få in andra redskap för samma syfte. Cesar och Bertil menar att det borde underlätta mycket, då man själv inte har ansvaret lika mycket för att tänka på hållningen. Glömmer man av det när man sitter på bollen eller med annat redskap får man ju en väldigt tydlig tillsägning. “Har man då ett redskap som sköter det åt en, så sker ju det automatiskt, tänker jag. Då blir det kanske lättare att göra det oftare och längre också.” (Cesar, 2017)

4.2 Tider på Pilatesbollstestet

Efter analys av deltagarnas övningstider har jag delat upp datan i tre olika grupper baserat på informanternas olika resultat. Sist visar jag upp tiderna visuellt i diagram (diagram 1,2,3,4 och 5)

Först har vi Cesar och David som kämpade på tappert. De fick bättre och bättre tider men tyckte aldrig att det kändes riktigt bra. De hamnade för lågt på bollen och satt därmed inte helt bra på den. Cesar är väldigt lång och hamnade därför för lågt. David är lång och lite större så han tryckte också ner sin boll ytterligare och hamnade därmed också för lågt. Men trots att de aldrig kände sig helt hemma på bollen ser jag av både tid och kommentarer att de byggde muskler och att det hjälpte för ändamålet.

Sedan har vi Bertil och Erik (och jag när jag testade själv) som övade ca fem gånger och hade redan då ökat uthålligheten kraftigt varefter det inte blev jobbigt längre. De kunde sedan alltså spela så länge de ville och avslutade sedan sina övningspass p.g.a. av tidsbrist och uttråkning snarare än smärta/trötthet som vanligt. De satt på ungefär samma höjd, kunde sitta rätt bra efter ett tag, men hade ibland svårt för fills och sådant som krävde stora rörelser.

Till sist, Adam som aldrig tyckte det blev jobbigt. Han är väldigt lätt och hamnade därmed högt och bra på sin boll, så han satt bra från början. Det blev alltså för honom väl-

digt likt att sitta på en hög trumpall. Därför fick han aldrig ont. Därför spelar hans tider inte så stor roll. Han slutade när han blev uttråkad eller fick annat att göra, inte av trötthet. I och med att han inte blev trött har han bara fyllt i en kolumn i sitt diagram, bara när han slutade helt.

På flera diagram ser man en nedåtkurva runt mitten. Alla hade nämligen en lång paus i mitten då vi hade julleddigt och kom av sig någon månad. Cesar och Davids diagram går också ner näst sista gången. Det berodde i båda fallen på att de tränade två dagar i rad och andra dagen ömma och trötta i ländryggens muskler.

Resultatet visar att alla informanterna utvecklades, men olika bra, och den faktorn som skilde dem åt var hur hög och pumpad bollen var och hur det speglade hur högt de brukade sitta på en vanlig trumpall. För Adam var det optimalt anpassat, för Bertil och Erik mindre anpassat och för Cesar och David var det dåligt anpassat.

Här följer deras tider på pilatesbolltestet uppställda i diagram. Blå stapel visar när de blev trötta, röd visar när de slutade. De lodräta koordinaterna visar minuter de satt på bollen, de vågräta koordinaterna är nummer på övningstillfällen.

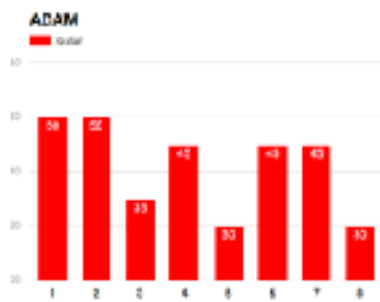


Diagram 1

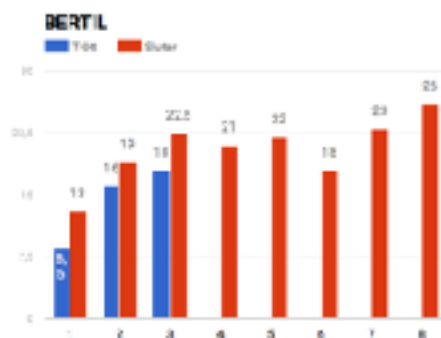


Diagram 2

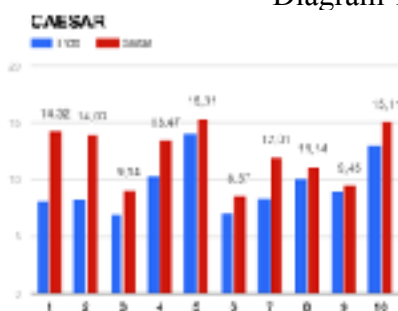


Diagram 3

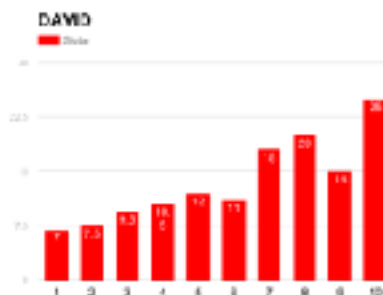


Diagram 4

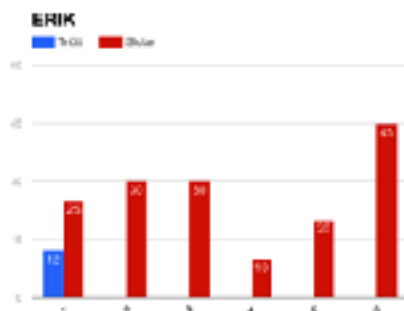


Diagram 5

4.3 Tider på Filmjämförelsen

Jag bad också mina informanter filma sig själva på en trumpall innan och efter pilates-bollstestet men när jag väl fick in filmerna märkte jag att jag inte kunde använda datan i diskussionen då den inte visade det jag ville få fram av den. Jag kunde dock se mycket annat såsom hur de satt, hur de vred nacken, hur de rörde axlar, hur de ändrade ställning när nya delar eller fill-ins närmade sig, hur högt/lågt de satt och därmed vinklade bäckenet, men som sagt inte det jag från början ville få ut av studien.

5. Diskussion

I detta kapitel diskuterar jag, med hjälp av litteratur och resultat, anledningar till varför trumslagare sitter dåligt, huruvida mitt pilatesbollstest funkade och hur en pilatesboll-sövning borde se ut. Det avslutas med en sammanfattande slutsats samt ett stycke med förslag på vidare forskning.

5.1 Varför trumslagare sitter dåligt

En stor anledning är den ständiga nedprioriteringen. Sitthållning och ergonomi prioriteras och övas helt enkelt inte. Informanterna påpekar i intervjun att ergonomin är ett bortglömt eller snarare bortprioriterat ämne för trumslagare. Det är alltid roligare och mer inspirerande att prata om och öva på ”balla fills och virveltrummor” (Cesar, 2017). Både när det gäller egen övning och på lärarledda lektioner övas det helt enkelt inte på det, iallafall inte aktivt. Det känner heller inte till några specifika aktiva övningar för hållning. Detta är intressant då alla informanterna gått musikgymnasier där eleverna enligt kursplanen ”..förebygger belastningsskador genom övningar och musicerar på ett sätt som motverkar belastningsskador” (Skolverket, 2011 a). Om alla följt kursplanen borde någon av dem känna till någon övning eller iallafall genomfört en övning för att motverka belastningsskador, men istället har ingen det. Har då alla dessa 5 musikgymnasiers trumlärare struntat i det målet i kursplanen?

En annan intressant om InSå är som nämnt i litteraturkapitlet att ergonomi endast ingår i InSå 1 medan det saknas i InSå 2 och 3 (Skolverket, 2011 a). Det verkar alltså finnas en tanke av att om man lär ut ergonomin tidigt, kommer det alltid fungera och då behöver man inte nämna det senare. Tyvärr visar ju min studie att så är inte fallet då studiens deltagare alla tagit lektioner både på musikgymnasie och kulturskola och ändå inte sitter rätt. Därmed kan man inte lära ut bra hållning till nybörjarelever och sen bara räkna med att det kommer sitta framöver, det skulle snarare behövas återkoppling för att se att trumslagarna inte börjat trampa upp oönskade stigar av dålig hållning.

Samtliga informanter instämde om att deras lärare sagt till dem att sträcka på sig på lektioner, men alltid samtidigt som fokus ligger på annat som är svårare. Enligt Rostvall och West (1998) ska man inte blanda rörelsescheman och öva på två olika saker samtidigt, i alla fall inte om båda är svåra och detta styrker även Adam och Cesar (2017) i intervjun. Det räcker inte för en lärare att bara säga till en elev att sträcka på sig samtidigt som den spelar något svårt då den alltid kommer ha svårt att fokusera på båda sakerna. Eftersom nedprioriteringen är så utbredd, kommer eleven alltid fokusera på spelet snarare än hållningen. Läraren borde snarare ha en övning som den som diskuterades i intervjun som aktivt ämnar att förbättra hållningen där man spelar något enkelt och hela tiden fokuserar på att sitta bra. På samma sätt borde alla som övar på egen hand lägga tid på samma sorts övning. Är det kanske detta alla *bra sittande trumslagare* har gjort?

Imitation av andra trumslagare kan också vara en anledning. Enligt Millman (1994) är imitation den starkaste inlärningsformen och spelar säkert större roll än man tror. Både när det gäller sin lärare, kända musiker på *youtube*, eller när man spelar med kompisar som inte sitter bra kommer detta göra avtryck. Det är dock svårt att jämföra och reda ut vad som ger starkast effekt, men det är absolut en sak lärare bör tänka mer på. De borde analysera hur de själva egentligen sitter, så de inte riskerar lära ut en inkorrekt hållning undermedvetet.

5.2 Pilatesbollstestet - Funktion i slutändan

Jag har inte kunnat hitta information om någon som testat att spela instrument på pilatesboll i en studie tidigare, så för min kännedom är jag först att testa detta. Det kändes väldigt roligt och inspirerande i början men också svårare ju längre fram i arbetet jag kom. Jag märkte att, studien handlar snarare om huruvida det överhuvudtaget funkar att sitta på pilatesboll medan man spelar, snarare än hur effektivt det egentligen är för att förbättra hållningen. Det skulle kräva en mer omfattande och framför allt längre studie med fler deltagare som testar både med och utan boll, för att se skillnad. Det skulle också kunna innehålla ett samarbete mellan kulturskolelärare/musikhögskolelärare och ett

forskarteam av exempelvis sjukgymnaster, rörelsepedagoger och läkare som gemensamt tittar på det.

När jag började min studie visste jag inte alls i vilken riktning det skulle gå. Jag testade endast en gång själv om det ens var möjligt att spela trummor sittandes på en boll, innan jag satte igång studien. Det fanns bollar på skolan, och de använde jag, helt ovetande om att det fanns fler storlekar på dem. Detta visade sig ju vara en mycket större faktor i studien än jag trodde. Det var i slutändan det som skiljde mina deltagare åt. Deras vikt/längd och hur väl anpassade bollen var för deras kroppar.

- Adam hade bra höjd, satt bra och hade därför inga problem med smärta.
- Bertil och Erik satt lite för lågt, det gjorde ont i början, men efter endast 5 övningspass hade de byggt upp nog muskler och blev inte trötta längre.
- Cesar och David satt mycket för lågt, och fick snarare ont av detta istället, men kände ändå att de styrkte sina bålmuskler, så boll-övningen gjorde ändå sitt jobb.

Pilatesbollsövning verkar efter studien alltså vara en effektiv övning för att öka uthålligheten, då t.ex. Bertil och Erik endast krävde 5 övningspass för att kunna sitta länge utan problem jämfört med första övningspasset då de bara orkade ca en kvart. De tyckte också enligt intervjun att det tydligt kändes hur de byggt muskler, att de ”känner sig starkare” (Bertil, 2017).

Adam som fick mest optimal övning, har alltså nu suttit i nästan 8 timmar helt rätt, jämfört med hans vanliga pass där han sjunker ihop. Dessa 8 timmar har alltså gått rätt in i *stigupptrampning* mot bättre hållning, jämfört med om han övat vanligt och istället jobbat bakåt. Eftersom han automatiskt satt bättre behövde han inte tänka på det lika mycket som när han sitter på trumpall, och kanske har han då omedvetet använt det som Gallwey (1997) kallar *barnets metod*.

Samtliga deltagarna tyckte pilatesbollsövningen hjälpte och att redskap är bra i allmänhet t.ex. för att det känns som man kan slippa en del ansvar själv och “Har man ... ett

redskap som sköter det åt en, så sker det automatiskt, tänker jag. Då blir det kanske lättare att göra det oftare och längre också.” (Cesar, 2017)

Eftersom det var storleken på bollen som skiljde dem åt borde jag fått ett perfekt resultat om jag haft 3 olika storlekar på bollar, så att alla hade kunnat sitta högt, bra och bekvämt. Då hade alla kunnat sitta som Adam och inte få några problem alls. Det hade visserligen också gjort allas resultat likt Adams som jag inte kunde läsa av då han aldrig slutade p.g.a. trötthet, vilket var det enda jag mätte, men det hade samtidigt blivit det perfekta resultatet i och med att ingen hade fått ont/blivit trött.

Alltså: *Ja, det hjälper*, men det är svårt att säga hur snabbt det ger effekt. Man *trampar upp den nya önskade stigen* konsekvent med pilatesbollsövningen, men ju fler timmar man suttit dåligt tidigare ju mer upptrampad är den gamla oönskade stigen och ju längre tid tar det och som Rostvall och West (1998) säger är det mycket tidskrävande och mödosamt att trampa upp nya stigar.

5.3 Pilatesboll-övningen – hur den borde se ut

Pilatesbollsövningen kan man använda både för sin egen övning eller för elever på lektion. Informanterna i studien instämmer i att detta är en bra övning värt att testa. ”för att förbättra hållningen så är det ju helt klart ett bra alternativ” (Bertil, 2017).

Ta förslagsvis de sista 5-15 minuterna av lektionen/övningspasset (beroende på hur lång lektion/övningspass man har) och byt ut trumpallen till pilatesboll, eller kanske de första 5 minuterna när man sitter vid övningsplatta? Jag har inget mål att alla alltid ska sitta på boll när de spelar trummor utan snarare forma det till en egen aktiv övning för hållningens skull. Varje minut du suttit har du nu suttit upprätt oavsett om du tänkt på det eller inte och då *trampat upp en stig* mot bättre hållning och stärkt det rörelseschemat (Rostvall & West, 1998).

Detta kräver dock rätt storlek på bollen, så det kan vara svårt om man som lärare har många elever med olika längd och kroppsform och behöver ha rummet fullt med bollar i

olika storlekar. Å andra sidan kanske en stor bollförvaring är en kostnad värd att betala för sina elevers ryggars skull.

5.4 Slutsats

Enligt Rostvall och West (1998) kan man inte öva på två olika rörelsescheman samtidigt om de är för svåra. Alltså funkar det inte att öva på hållningen samtidigt som man övar svåra saker, och därmed faller hela ”sträck på dig!”-lärandet vi har idag. Ska man öva på sin hållning måste man i så fall spela enkla saker! Det är kanske inte så kul, men det är det som krävs om man övar vanligt.

Pilatesbollsövning möjliggör dock plötsligt detta! Med pilatesbollen kan du plötsligt öva på hållningen OCH de svåra kompen/fillsen samtidigt i och med att kroppen automatiskt kommer sitta rätt för att inte ramla av bollen. Äntligen behöver det inte vara tråkigt att öva på sin hållning!

Se bara till att vara noga med att få rätt storlek på bollen, för bästa effekt. Och om du har elever som du tidigt lärde att sitta rätt, se till att följa upp detta återkommande så de inte glömt av hållningen och trampat upp stigar i fel riktning.

5.5. Förslag på vidare forskning

Det hade varit intressant att se kulturskolelärare implementera pilatesbollsövning i sin trumundervisning en längre tid, t.ex. en termin, med noggrann filmning innan och under tiden för att se hur bra effekt det ger och hur snabbt det kan gå.

Det hade också varit intressant att se studier liknande den jag gjort fast med andra olika redskap. Det finns många ergonomiska redskap som skulle vara intressanta. Att använda redskap är ett bra och tydligt sätt att öva, då det blir så svart på vitt. Det utvecklas ständigt spännande ergonomiska produkter oftast designade för kontorsmiljö men som jag tror skulle kunna användas för trumslagare när de övar, t.ex.:

- Upright go, en manick stor som en datormus du sätter under tröjan på ryggraden som ger små elstötter när ryggraden böjs. Kan också bara användas som sensor och räknar med en mobilapp hur lång tid du suttit bra eller dåligt. Skulle verkligen kunna användas för trumslagare! (<http://uprightgo.com>)
- Anodyne, en tröja med inbyggda remmar som spänner åt och drar bak axlarna och fram ländryggen. (<https://www.anodyne.se>)
- ERGO posture performer, en anordning man sätter på ryggen som med snören drar bak axlarna. (<https://www.ergobacksupport.com>)
- MÜV Chair, en pall som är byggd av en kille som störde sig på att pilatesbollar inte kunde justeras i höjdlid. Den bygger alltså på samma *ostabila* tänk som en pilatesboll men är en pall. Kanske borde vara nya trumpallen i alla trumlektionssalar? Den går dock på hjul då den är framställd för kontorsmiljö, men det går säkert att fixa till. Man kanske kan fråga om en utan hjul. (<http://muvchair.com>)

Enda nackdelen med dessa är att de ofta kostar rätt mycket. Man brukar få lägga ut någon tusenlapp, så en pilatesboll som bara kostar ca 70 kr, är en både billigare och smidigare variant.

Referenser

Aki, E. & Yakut, Y. (2003). Overuse syndrome and related problems in professional and student string players. *The Pain Clinic*, 15(3), 327-331.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.

Christenssen L & Johannessen A. (2015). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. Lund: Studentlitteratur.

Ekşioğlu, M., Öztürk, K.N. & Şirin, O. (2014). Save the Musicians! The Ergonomics of Drumming. Jang, R. Ahram, T. *Advances in Physical Ergonomics and Human Factors: Part II*. (s 269-278) AHFE Conference.

Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. (3., uppdaterade uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Gallagher-Mundy, C. (2006). *Träna med Balansboll*. Västerås: ICA bokförlag.

Gallwey, W. (1975). *The Inner Game of Tennis*. Malmö: P A Norstedt & Söners Förlag.

Heiling, G. (2002). *Om Aktionsforskning. Kurslitteratur i forskningsmetodik*, ML2. Lunds universitet Musikhögskolan i Malmö.

Jørgensen, H. (2011). *Undervisning i øvning*. Oslo: Norsk Musikforlag A/S.

Kava, K., Larson, C., Stiller, C., & Maher, S. (2010). Trunk endurance exercise and the effect on instrumental performance: a preliminary study comparing Pilates exercise and a trunk and proximal upper extremity endurance exercise program. *Special Issue Music and Health, Vol 3 (1)*. ISSN 1755-9219. Hämtad mars 2017 från <http://mpr-online.net/>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (3. [rev.] uppl.)
Lund: Studentlitteratur.

Lawrence, M. (2007). *Core Stability*. London: A&C Black Publishers Ltd.

Millman, D. (1994). *The Inner Athlete*. Walpole, New Hampshire: Stillpoint Publishing.

Olsson H, & Sörensen S. (2011). *Forskningsprocessen*. Stockholm: Liber.

Patel, R & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (3., [uppdaterade] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Rostvall, A & West, T. (1998). *Handlingsutrymme*. Stockholm: KMH Förlaget.

Rönnerman, K. (2004). *Aktionsforskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

Salvatore, M. (12 april, 2014). How Pilates Helps Musicians Prevent and Treat Injury to Enhance Performance [Blogginlägg]. Hämtad April 2017 från Foundation Pilates (2016) <http://www.foundationpilates.com/blog/how-pilates-helps-musicians-prevent-and-treat-injury-to-enhance-performance>

Salvatore, M. (5 April, 2014). Why Professional Musicians Often Fall Prey to Injuries [Blogginlägg]. Hämtad april 2017 från Foundation Pilates (2016) <http://www.foundationpilates.com/blog/why-professional-musicians-often-fall-prey-to-injuries>

Schenk, R. (2000). *Spelrum – en metodikbok för sång- och instrumentpedagoger*. Göteborg: Bo Ejeby Förlag.

Skolverket. (2011 a). *Instrument eller sång 1, 100 poäng. Kurskod: MUSINS01S*. Hämtad April 2017 från: <https://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/gymnasieutbildning/gymnasieskola/sok-amnen-kurser-och-program/subject.htm?lang=sv&subjectCode=mus&tos=gy>

Svensson P & Starrin B. (1996). *Kvalitativa studier i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Trost, J. (1997). *Kvalitativ intervju*. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Bilaga 1 - Intervjufrågor

- Hur ska man sitta som en trumslagare på en trumpall? Vad har ni fått lära er?
- Övar ni mest passivt eller aktivt?
- Känner ni till några andra aktiva övningar?
- Hur tror ni andra övar på det? De som har lärt sig?
- Tror ni det är ett bortglömt ämne?
- Vad tror ni om redskapsövning överlag?
- Hur har pilatesbollstestet gått hittills? Hur känns det att öva på en pilatesboll? Har ni märkt skillnad redan?
- Tror ni pilatesbollsövningen kan fungera då?
- Har ni något mer att tillägga?