



**LUNDS UNIVERSITET**  
Musikhögskolan i Malmö

EXAMENSARBETE 15hp

Vårterminen 2021

Läroarbete i musik

Joel Wååg

# ”Man får fråga sig fram”

Fem trumpetlärares erfarenheter av skador relaterade till trumpetspel.

Handledare: Maria Becker Gruvstedt



# Sammanfattning

**Titel:** ”Man får fråga sig fram” - Fem trumpetlärares erfarenheter av skador relaterade till trumpetspel.

**Författare:** Joel Wååg

Den fysiska delen av att spela ett brassinstrument jämförs ibland med idrottsutövande i termer av muskelstyrka och uthållighet. Precis som för en idrottsutövare kan uppkomsten av en skada bli förödande för en musikers karriär. Med anledning av detta väcks flera frågor om vilka arbetsätt som kan användas i undervisningen för att förebygga skador samt vad som går att göra om skadeförloppet är långt gånget. Syftet med denna studie var att undersöka verksamma trumpetlärares upplevelser av skador relaterade till trumpetspel samt att ta reda på hur lärares erfarenheter och kunskaper i ämnet speglas i deras pedagogiska arbete. Studien syftade också till att undersöka hur trumpetlärare resonerar kring metoder som de bedömer ger möjlighet att rehabilitera en skada. Fem trumpetlärare intervjuades i en serie kvalitativa semistrukturerade intervjuer där resultatet visade att informanterna trots egen erfarenhet av fysisk problematik inte upplever att skador relaterade till trumpetspel är vanligt förekommande. Informanterna lyfte bland annat fram vikten av att etablera en stabil teknisk grund, övningsplanering och att främja ett kroppsligt välbefinnande som skadeförebyggande metoder. Resultatet visade också att informanterna upplever att skador och förebyggandet av skador inte har diskuterats i deras utbildning och endast i liten utsträckning i lärarkollegiet, detta trots att informanterna upplever samtalet mellan kollegor och medmusiker som en av de viktigaste källorna till kunskap i ämnet. Slutligen indikerar studien ett behov av vidare forskning på vilka metoder som kan användas vid rehabilitering av skador relaterade till trumpetspel.

**Nyckelord:** brassinstrument, embouchure, förebygga skador, trumpet, trumpetlärare

# Abstract

**Title:** “You have to ask around” - Five trumpet teachers’ experiences of injuries related to trumpet playing.

**Author:** Joel Wååg

The physical aspects of playing the trumpet are sometimes compared to practicing sports in terms of strength and stamina. Just like injuries may cause big problems to athletes, an injury could be devastating to a musician's career. With this taken into consideration, several questions come to my mind about which teaching methods that can be used to prevent injuries and what a teacher can do if the cause of damage is far advanced. The purpose of this study was to investigate the experiences of trumpet teachers regarding injuries related to trumpet playing and to research how the teachers' experiences and knowledge in the subject are reflected in their own pedagogical work. This study also aimed to investigate how trumpet teachers think about methods that they believe can be used in rehabilitation of injuries. Five trumpet teachers were interviewed in a series of semi-structured interviews. Despite their own experience of physical problems, the results showed that the informants did not experience that injuries related to trumpet playing are common. The informants mentioned the importance of introducing a proper playing technique, planning the practicing and promoting a healthy lifestyle as methods for injury prevention. The results also showed that injuries and injury prevention were not discussed in their education and that injuries are discussed to a small extent in the teaching staff. This despite that the informants find the conversation between colleagues and musicians as one of the most important sources of knowledge. Finally, the study indicates a need for further research on methods which can be used in the rehabilitation of injuries related to trumpet playing.

**Keywords:** brass instrument, embouchure, injury prevention, trumpet, trumpet teacher

# Förord

Inledningsvis vill jag rikta ett stort tack till min handledare Maria Becker Gruvstedt för givande samtal och värdefulla kommentarer under arbetets gång.

Ett stort tack riktas också till de fem informanter som har bidragit till intressanta och givande samtal i och med sitt deltagande i studien.

Slutligen vill jag tacka Julia för ett oumbärligt stöd, både i och utanför författandet av detta arbete.

Malmö 2021-05-01

Joel Wååg



# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b>	<b>9</b>
<b>2. Syfte och frågeställningar</b>	<b>11</b>
<b>3. Litteraturgenomgång</b>	<b>12</b>
3.1 Grundläggande fysiologiska faktorer	12
3.1.1 <i>Embouchure</i>	13
3.1.2 <i>Andning och stöd</i>	14
3.1.3 <i>Tänder och käke</i>	14
3.2 Kategorisering och vanligt förekommande skador	15
3.2.1 <i>Instrumentalister och skador</i>	15
3.2.2 <i>Skador relaterade till trumpetspel</i>	16
3.3 Skadeförebyggande pedagogik	18
3.3.1 <i>Att förebygga skador</i>	18
3.3.2 <i>Fysiskt och psykiskt välbefinnande</i>	19
3.3.3 <i>Uppvärmning och återhämtning</i>	20
3.3.4 <i>Lärarens roll i förebyggandet av skador</i>	21
3.4 Rehabilitering	22
3.4.1 <i>Rehabiliteringsmodell för motions- och idrottsskador</i>	23
3.4.2 <i>Rehabilitering av skador relaterade till trumpetspel</i>	24
<b>4. Metod</b>	<b>26</b>
4.1 Metodologiska överväganden	26
4.2 Metod för datainsamling - Intervjuer	27
4.3 Studiens design och utförande	27
4.3.1 <i>Intervjuguide</i>	28
4.3.2 <i>Urval</i>	28
4.3.3 <i>Informanter</i>	29
4.3.4 <i>Datainsamling</i>	29
4.4 Analys	29
4.5 Resultatens kvalitet	30
4.6 Etiska överväganden	31
<b>5. Resultat</b>	<b>33</b>
5.1 Tidigare erfarenheter och begreppets tvetydighet	33
5.1.1 <i>Ett problem dolt i det tysta?</i>	34

5.1.2 Skador hos elever – ett ovanligt fenomen	35
5.2 Inhämtande av kunskap på egen hand	35
5.2.1 Det kollegiala samtalet	36
5.3 Förebyggandet av skador	37
5.3.1 Vikten av en god grundläggande teknik	37
5.3.2 Helkroppsperspektivet	38
5.3.3 Övningsmetodik	39
5.4 Rehabilitering av skador	40
5.4.1 Vila och långsam övningsprogression	40
5.4.2 Ta hjälp och ge hjälp	41
<b>6. Resultatdiskussion</b>	<b>43</b>
6.1 Skador relaterade till trumpetspel	43
6.1.1 Skada – ett svårdefinierat begrepp	43
6.1.2 Samtalskultur och samstämmighet	44
6.2 Skadeämnets plats i utbildningen	45
6.2.1 Andra kunskapskällor	46
6.3 Förebyggande av skador i undervisningen	47
6.3.1 Den andra halvan av instrumentet	48
6.3.2 Planering av övning – fördelar och nackdelar	49
6.4 Rehabilitering av skador	50
6.4.1 Vilken hjälp går att få?	51
6.4.2 Helhetsperspektivet	52
6.4.3 Trumpetspecifika metoder för rehabilitering	53
6.5 Slutsats	54
6.5.1 Förslag till vidare forskning	55
6.5.2 Konsekvenser för kommande yrkesroll	55
<b>Referenser</b>	<b>57</b>
<b>Bilaga 1: Intervjuguide</b>	<b>59</b>
<b>Bilaga 2: Samtyckesblankett</b>	<b>61</b>



# 1. Inledning

Den fysiska delen av att spela ett brassinstrument jämförs ibland med idrottsutövande i termer av muskelstyrka och uthållighet. På samma sätt som att en elitidrottare behöver balansera träning och återhämtning måste en brassmusiker lägga upp sitt utövande på ett hållbart sätt för att inte överbelasta kroppen. Detta gäller i synnerhet de små muskler i ansiktet som utsätts för stor ansträngning i det dagliga utövandet, muskler som i samspel med flera andra fysiska faktorer brukar beskrivas som embouchure. I en studie av Steinmetz, Stang, Kornhuber, Röllinghoff, Delank, och Altenmüller (2014) indikerar resultatet att skadeproblem relaterade till embouchuren hos professionella brassmusiker är vanligt förekommande. Resultatet visade att 58,6% av de svarande uppgav att de hade problem med embouchureskador vid tidpunkten för studien. Som blivande brasslärare väcker dessa siffror frågan om hur unga musiker kan förberedas inför en framtid av hållbart musicerande, antingen som amatörmusiker eller som professionell. Studiens indikationer på att embouchureskador är vanliga bland professionella brassmusiker väcker också frågan om hur skador relaterade till trumpetspel tar sig uttryck i andra delar av kroppen, exempelvis i rygg, axlar och nacke och vilken roll kroppen som helhet har vid uppkomsten och rehabiliteringen av en skada.

Vilka arbetssätt kan användas i undervisningen för att förebygga skador? Och vad gör man om skadeförloppet är långt gånget? När en skada uppstår hos en elev är läraren ofta den första personen att göra en bedömning av skadans karaktär och möjlighet till rehabilitering. Det är därför ett rimligt antagande att lärarens erfarenhet av och kunskap kring skador kan påverka hur skadeförloppet hos en elev utvecklas.

Mina första erfarenheter av bestående muskelsmärta och stelhet i samband med utövande fick jag under min tid på folkhögskola. Den mest sannolika anledningen till mina problem var en stor mängd övning och spelande utan återhämtning i kombination med en stundtals bristfällig teknik på mitt instrument, något som resulterade i embouchureproblem. Turen var på min sida då professionellt stöd fanns nära till hands genom mina lärare som med god kunskap inom ämnet hjälpte mig att få bukt med mina problem. Att som lärare ha god kunskap om skador relaterade till utövandet är enligt min erfarenhet inte en självklarhet, särskilt inte om läraren i fråga saknar erfarenhet av skador i sitt eget utövande. Därför är det i min mening intressant att undersöka hur lärare, både med och utan erfarenhet av skador, resonerar kring förebyggande och rehabilitering av spelrelaterade skador.

I detta arbete kommer jag att undersöka trumpetlärares upplevelser av skador och skadeförebyggande pedagogik med syftet att ge en bredare bild av vilka arbetssätt och metoder som kan anses vara användbara för att förebygga och rehabilitera skador relaterade till trumpetspel. Min förhoppning är att resultatet av studien ska kunna användas i praktiken, dels som en idébank för hur man kan arbeta skadeförebyggande i undervisningen, men också för att öka kunskapen och intresset för skador relaterade till trumpetspel.

## 2. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka verksamma trumpetlärares upplevelser av skador relaterade till trumpetspel samt att ta reda på hur lärarnas erfarenheter och kunskaper i ämnet speglas i deras pedagogiska arbete. Studien syftar också till att undersöka hur trumpetlärare resonerar kring metoder som de bedömer ger möjlighet att rehabilitera en skada.

Detta arbete grundas på följande frågeställningar:

- Hur beskriver trumpetlärare sina erfarenheter och kunskaper om skador relaterade till trumpetspel?
- På vilka sätt omsätter trumpetlärare sina kunskaper om skador i sin yrkesroll som lärare?
- Hur resonerar trumpetlärare kring metoder som de bedömer ger möjlighet att rehabilitera skador relaterade till trumpetspel?

## 3. Litteraturgenomgång

Följande kapitel kommer att behandla litteratur och tidigare forskning relaterat till grundläggande fysiologiska faktorer vid utövandet av ett brassinstrument, skadeförebyggande metoder och rehabilitering av skador.

### 3.1 Grundläggande fysiologiska faktorer

För att skapa en förståelse för hur skador relaterade till trumpetspel uppkommer är det väsentligt att känna till de fysiologiska faktorer som ligger till grund för utövandet av ett brassinstrument. Nationalencyklopedin (2021a) definierar trumpetinstrument (ett paraplybegrepp där dagens västerländska brassinstrument inryms) som ett “blåsinstrument med spelarens läppar som vibrerande och tonalstrande element”. Läpparna är en central faktor i hur ljud bildas vid utövandet av ett brassinstrument. Enligt Wallace (2011) är läpparnas funktion central i ledet av flera andra faktorer som påverkar bildandet av ljud i ett brassinstrument. Vibrationerna som uppstår i läpparna aktiveras enligt Wallace (2011) av flera muskulära processer i munnen, tungan, glottis, lungor, diafragma och buk. Baines (1976) beskriver den fundamentala tekniken på ett liknande sätt, dock med en större betoning på luftens roll som central faktor. Baines (1976) menar att ljud skapas av att kroppen bygger upp ett lufttryck bakom läpparna som ligger förslutna mot instrumentets munstycke och att luftens rörelse från kroppen in i instrumentet gör att läpparna vibrerar. Läpparnas vibrationer gör att luftpelaren i instrumentet rör sig, instrumentet resonerar och ett ljud bildas. De muskulära processer som Wallace (2011) nämner kan ses som en del av kroppens sätt att bygga upp det lufttryck som krävs för att få läpparna att vibrera. Sammanfattningsvis är läpparnas roll som tonalstrande element enbart en del i helheten av att få ljud i ett brassinstrument och flera delar av kroppen spelar en viktig roll i denna process.

Baines (1976) beskriver processen för att få ljud i instrumentet som relativt basal och att vem som helst genom att blåsa distinkt in i instrumentet kan få ljud. Detta eftersom instrumentets utformning hjälper läpparna att vibrera i ungefär den frekvens som krävs för att ljud ska uppstå. Dock menar Baines (1976) att det krävs en avancerad koordination för att kunna sätta an en på förhand bestämd ton i naturtonsserien. Som tidigare nämnts behöver flera delar av kroppen koordineras för att få ljud i instrumentet och särskilt för att kunna kontrollera vilken ton som ska

spelas. I följande avsnitt beskrivs flera olika fysiska aspekter som spelar en fundamental roll i utövandet av ett brassinstrument.

### 3.1.1 Embouchure

Ordet embouchure härstammar från det franska språket där ordet bouche betyder mun och är ett begrepp som beskriver läpparna och flera andra kroppsdelars funktion i utövandet av ett blåsinstrument (Baines, 1976). Woldendorp, Boschma, Boonstra, Arendzen och Reneman (2016) menar att även om begreppet embouchure är välkänt bland blåsmusiker så finns det i nuläget ingen vedertagen definition av begreppets innebörd. Woldendorp et al. (2016) föreslår dock att begreppet embouchure hos en brassmusiker skulle kunna definieras på följande sätt:

embouchure is the process needed to adjust the amount, pressure, and direction of the air flow (generated by the breath support) as it travels through the mouth cavity and between the lips, by the position and/or movements of the tongue, teeth, jaws, cheeks, and lips, to produce a tone in a wind instrument. (s.220)

Embochure är alltså ett begrepp som beskriver hur flera kroppsliga funktioner samarbetar för att styra den luft som går från kroppen och in i instrumentet. I sökandet efter litteratur till den här studien är dock min uppfattning att många brassmusiker förknippar ordet embouchure enbart med läpparna och ansiktsmusklernas funktion i processen.

Woldendorp et al. (2016) skriver att en embouchure kan benämnas som antingen funktionell eller dysfunktionell och menar att: "In 'functional' embouchure, the wind player has the ability to efficiently create the intended tone (or range of tones) or sound in his/her wind instrument, without causing music- or practice-related physical complaints" (s.220). En funktionell embouchure står i direkt korrelation till utövarens förmåga att kontrollera de toner som ska spelas. Författaren menar också att definitionen av en funktionell embouchure är avhängig de krav som ställs på embouchurens funktion i förhållande till svårighetsgraden i det specifika utövandet. En funktionell embouchure hos en amatör skulle därför enligt Woldendorp et al. (2016) kunna ses som dysfunktionell hos en professionell brassmusiker. Vidare menar författaren att en dysfunktionell embouchure inte behöver innebära fysisk smärta hos utövaren. Problem med spänningar som gör det svårt att spela i alla delar av registret, problem med ansatser och svårigheter att spela dynamiskt är några exempel som Woldendorp et al. (2016) tar upp som symptom på en dysfunktionell embouchure som kan uppkomma utan att smärta uppstår hos utövaren. En annan aspekt är luftens samspel med embouchurens funktion. Farkas (1962) jämför läpparnas funktion med rörbladet på ett träblåsinstrument. Hos en brassmusiker är en av embouchurens uppgifter att hålla rörbladet

(läpparna) på plats för att släppa igenom luft i den mängd och hastighet som krävs för att få instrumentet att resonera i samma frekvens som den tilltänkta tonen (Farkas, 1962). När embouchuren tappas förmågan att kontrollera luften skulle problematiken som uppstår kunna liknas med Woldendorps et al. (2016) definition av en dysfunktionell embouchure.

### **3.1.2 Andning och stöd**

Luften beskrivs ofta som den viktigaste faktorn i utövandet av ett brassinstrument och samspelar med embouchuren för att forma och kontrollera de toner som produceras i instrumentet (Farkas, 1962). Webster, Kelly och Voorhees (2001) menar att förmågan att ta in tillräckligt mycket luft på ett avslappnat sätt i kombination med att förmå luften att lämna kroppen i tillräckligt hög hastighet är kritiska faktorer när det kommer till vilken kontroll musikern har över det klingande resultatet. Vidare beskriver Webster et al. (2001) att om trycket från luftpelaren i kroppen är otillräckligt har det en direkt påverkan på läpparnas vibrationer, vilket i sin tur leder till att kontrollen över vilken ton som ska spelas försämras.

Wallace (2011) menar att när god andningsteknik beskrivs av författare och musiker så är begreppet *enkelhet* ofta centralt. Andning vid trumpetspel skiljer sig enligt Wallace (2011) inte från vardaglig andning rent konceptuellt, utan bygger fortfarande på att ta in luft i kroppen för att sedan släppa ut den. Dock menar Wallace (2011) att skillnaden är stor i praktiken på grund av att luften ofta behöver tas in under en begränsad tid (mellan fraser) och att luften behöver blåsas ut i en högre hastighet än vid en normal utandning. Vidare nämner författaren att diafragman och magmuskulerna har en viktig roll vid inandning och utandning. Andningen kan liknas vid en ballong där magmuskulerna vid inandning är aktiva för att expandera området runt lungor och revben. Detta för att göra rum för den inkommande luften. I utandningen bildas det som i fysiologiska termer kallas för "muscles in opposition" där diafragman och magmuskulernas aktivitet gör att luften som finns i lungorna har ett högre atmosfäriskt tryck än det som finns utanför kroppen. Denna aktivitet gör att luften komprimeras och färdas med konstant riktning från lungorna, förbi läpparna och in i instrumentet (Wallace, 2011).

### **3.1.3 Tänder och käke**

Till skillnad från embouchure och muskler som påverkar andningen har tänderna och käken en förhållandevis icke-dynamisk roll i utövandet av ett brassinstrument. Dock har dessa faktorer en påverkan på luftens väg från kroppen och in i instrumentet (Farkas, 1962). Webster et al. (2001)

liknar tänder och käke vid bygnadsställningar som finns på plats för att stödja läppar och ansiktsmuskler vid kontakt med instrumentet. Både Farkas (1962) och Webster et al. (2001) menar att käkens position bör vara sådan att nedre och övre tandrad är i linje med varandra. Farkas (1962) betonar att anledningen till detta är att luften ska få en obehindrad väg in i munstycket. Det ska tilläggas att de faktorer som påverkar luftens väg och riktning in i munstycket är omdiskuterade, men enligt Farkas (1962) går det att konstatera käkens och tändernas position som en faktor med hög påverkansgrad på trumpetspelet.

## **3.2 Kategorisering och vanligt förekommande skador**

I följande avsnitt presenteras litteratur och tidigare forskning kring begreppet skador ur ett idrottsperspektiv, vanligt förekommande skador hos instrumentalister och skador relaterade till trumpetspel specifikt. Det kan vara svårt att sätta fingret på exakt vilka fysiska men som inryms i begreppet skador (Langley & Brenner, 2004). Att placera ett munstycke av metall mot sina läppar under flera timmar kan enligt min erfarenhet ge vissa effekter på kroppen, som exempelvis en ringa svullnad som vanligtvis lägger sig efter en kort tids återhämtning. Men när stelhet eller svullnad uppstår är min uppfattning att det kan vara svårt att dra en gräns för när upplevda fenomen är möjliga att definiera som en skada.

I idrottsvärlden delas svårighetsgraden av en skada in efter vilken följd skadan ger. Enligt Nationalencyklopedin (2021b) är en idrottsskada att anses som ringa när den inte leder till uppehåll i träning och tävlande medan en skada som kräver en veckas uppehåll brukar betecknas som en enkel skada. Idrottsskador delas ofta in i två olika kategorier: överbelastningsskador och akuta skador. En skada betraktas oftast som akut när den är orsakad av en specifik händelse, till exempel ett fall eller ett slag mot en del av kroppen. Detta till skillnad från överbelastningsskador som inte brukar relateras till ett enstaka tillfälle där skadan har uppstått, utan snarare härleds till symptom som uppkommer till följd av återkommande träningsmoment (Nationalencyklopedin, 2021b).

### **3.2.1 Instrumentalister och skador**

Det går i en del fall att dra paralleller mellan musikutövande och idrottsutövande och när det gäller kategorisering av skador kan det vara relevant att på samma sätt som i idrottens värld kategorisera skador som antingen akuta eller uppkomna till en följd av överbelastning. Klickstein (2009) skriver i sin bok *The Musician's Way* att skador hos instrumentalister går att dela in i fem kategorier: *överbelastning, felaktig användning, olyckor, anatomiska skillnader* och *individuell sensitisering*.

Vid en *överbelastning* menar Klickstein (2009) att kroppen når en gräns av belastning som den inte längre klarar av att hantera. Vävnad riskerar då att gå sönder och orsaka det som brukar kallas för en överbelastningsskada. Författaren beskriver hur en överbelastningsskada påverkar muskler, senor och nerver i huvudsak men menar också att skador kan uppkomma i läppar, hud och leder beroende på vilket instrument som spelas. Den andra kategorin kallar Klickstein (2009) för misuse vilket kan översättas till *felaktig användning*. "Misuse occurs when musicians employ movements or postures that are contrary to the body's nature" (s.233). När kroppen inte används på ett för syftet effektivt sätt kan det leda till spänningar och andra symptom som liknar symptomen vid en överbelastning.

Vidare beskriver författaren den tredje kategorin som skador orsakade av *olyckor*. Denna kategori innefattar det som inom idrotten klassas som akuta skador. En yttre påverkan gör att kroppen inte fungerar i utövandet av ett musikinstrument. Kategori fyra och fem handlar om fysiska förutsättningar på två olika plan. Det första är *anatomiska skillnader* som innebär att de förutsättningar en musiker har i termer av kroppsstorlek och kroppsstruktur både kan komma med för- och nackdelar i utövandet. Författaren menar att instrumenten sällan är anpassade efter individens förutsättningar vilket gör att individen måste anpassa sig efter instrumentets utformning. Detta är något som enligt författaren kan skapa en skadeproblematik (Klickstein, 2009). Den sista kategorin är *individuell sensitisering* och beskrivs som förutsättningar som inte handlar om anatomi utan snarare faktorer som allergier eller andra åkommor som påverkar utövandet.

### **3.2.2 Skador relaterade till trumpetspel**

Litteraturen som specifikt behandlar skador som uppstått i samband med trumpetspel är i dagens läge knapphändig och berör nästan uteslutande skador relaterade till embouchuren. Lewis (2010) menar att överbelastning i embouchuren är den vanligaste spelrelaterade skadan hos brassmusiker och beskriver symptomen som följande:

An embouchure problem which follows a period of heavy or intense playing that does not improve with rest and is accompanied by lip pain, lip swelling, strange, numb, rubbery or cardboard sensations in the lips or face, lacking endurance, unfocused sound, loss of playing control and difficulty playing in the high range is a unique performance injury called embouchure overuse syndrome. (s.3)



Lewis (2010) menar att när nämnda symptom uppkommer och består trots vila och återhämtning går det att definiera problemen som en överbelastning i embouchuren. Orsakerna till en överbelastning i embouchuren är enligt Lewis (2010) oftast spelrelaterade men kan även påverkas av åkommor som tandproblem, prestationsångest, psykiska ohälsa och andra sjukdomar. Lewis (2010) menar att en överbelastning i embouchuren vanligen orsakas av en extrem mängd spelande eller spelande på ett sätt som är extremt krävande och som överstiger den nivå av fysisk ansträngning som utövaren är van vid. Den ovanligt stora påfrestningen som embouchuren utsätts för resulterar i att musklerna förlorar den kontroll och stabilitet som behövs för att koordinera embouchuren. Detta kan i sin tur leda till problem med ansatser, artikulation och förmågan att kontrollera luften (Lewis, 2010).

Chesky, Devroop och Ford (2002) menar att det höga tryck som läppar och tänder utsätts för vid kontakt med munstycket kan orsaka förändringar i tändernas position samt orsaka skador i orbicularis oris som är en vital muskel i embouchurens struktur. Om ett tillräckligt högt tryck bildas när munstycket kommer i kontakt med läpparna finns en risk för att skador som påverkar spelet uppstår. I studien *Pain and playing habits among university trumpet students and faculty: a cross-sectional study* (Stanek, 2019) framkommer det att överläppen är den del av kroppen som deltagarna i studien upplevde som mest problematisk i termer av smärta relaterat till trumpetspelet. Näst efter överläppen var underläppen, käken, kinderna och tänderna de delar av kroppen som deltagarna upplevde vara mest utsatta för smärta (Stanek, 2019).

Lewis (2012) menar att överbelastningsskador i embouchuren ofta orsakar en psykisk problematik hos den drabbade och menar att depression och ökad stressnivå är vanligt förekommande i samband med skador. Lewis (2010) skriver att samspelet mellan en funktionell embouchure och hjärnan är en process som i vanliga fall fungerar per automatik och utan ansträngning. Vidare menar Lewis (2010) att detta samspel påverkas när en embouchureskada uppstår. Lewis (2010) skriver att:

However, the mind of a chop-afflicted player has to work much harder as it desperately tries to make sense of the confused state of his embouchure and come up with some kind of on-the-spot playing mechanism that works. (s.64)

Den psykiska belastningen gör att mer energi krävs för att få ihop samspelet mellan hjärnan och embouchuren, något som enligt Lewis (2010) kan bli försvarande i spel och återhämtning.

Även om embouchureskador skulle kunna anses vara den vanligaste förekommande typen av skada hos brassmusiker skriver författare även om andra typer av skador. Chesky et al. (2002)

nämner flera skador och sjukdomar som kan härledas till utövandet av ett brassinstrument och menar att studier visar på fall där bland annat hjärtarytmi, ögonsjukdomar, andningsbesvär och besvär med muskler i ansiktet kan förknippas med det lufttryck som bildas i kroppen vid utövandet av ett brassinstrument. Vidare menar Chesky et al. (2002) att problem med händer, axlar, rygg, nacke och andra överbelastningsskador också är förekommande hos brassmusiker.

### **3.3 Skadeförebyggande pedagogik**

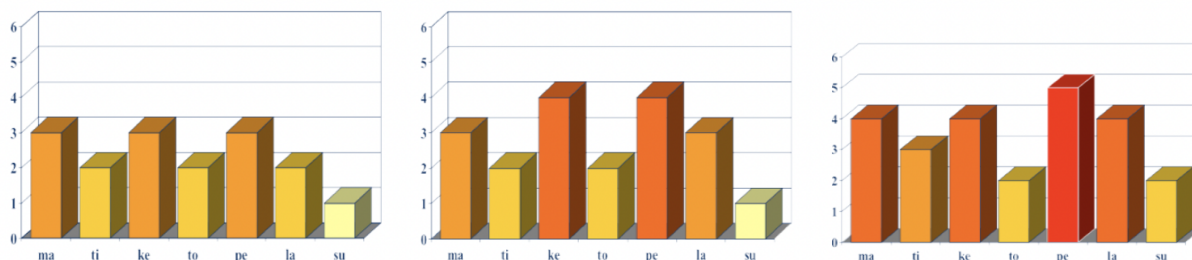
Skadeförebyggande pedagogik är inget vedertaget uttryck inom området musikpedagogik utan har i utförandet av denna studie blivit ett samlingsnamn för de metoder och arbetssätt som inom undervisningens ramar kan användas för att i så stor mån som möjligt minska risken att elever stöter på en skadeproblematik i framtiden. Litteratur som behandlar metodik i ämnet skadeförebyggande pedagogik och som riktar sig specifikt till trumpetlärare har visat sig vara ovanligt förekommande i eftersökandet av litteratur till den här studien. Av denna anledning grundar sig följande avsnitt till stor del på litteratur som riktar sig till musiker med ett intresse av att hitta skadeförebyggande metoder som går att tillämpa i deras eget utövande.

#### **3.3.1 Att förebygga skador**

Klickstein (2009) skriver om flera grundläggande aspekter i att förebygga skador hos musiker. Han menar bland annat att det är viktigt att se över hur man kan trappa upp sitt spelande och övande. Klickstein (2009) menar att överbelastningsskador hos studenter och elever är vanligast i början av läsåret, en period där många har haft sommaruppehåll i sitt spel och kommer tillbaka oförberedda på den plötsliga ökningen i mängden spelande och övning. Författaren betonar vikten av att trappa upp mängden spelande efter ett uppehåll och menar att en ökning på 10-20% i övningsintensitet per vecka är tillräckligt för att få en god progression i belastning. Klickstein (2009) skriver också att det är viktigt att planera övningen inför en konsert på ett sätt där belastningen trappas ned inför konsertdagen, något som gör att kroppen får möjlighet att återhämta sig inför framförandet.

Joukamo-Ampuja (2009) skriver om planering av övning som en viktig del för att bibehålla hälsa och välbefinnande som musiker och delar upp övningsplaneringen i två kategorier: kortsiktig övningsplanering och långsiktig övningsplanering. Joukamo-Ampuja (2009) menar att eftersom muskler i genomsnitt behöver 24 timmars vila för att återhämta sig efter ett hårt övningspass bör den kortsiktiga övningen planeras så att intensiteten i övningen är olika stor under veckans alla

dagar. Den långsiktiga övningsplaneringen bygger på samma princip, dock planeras övningen över flera veckor. Joukamo-Ampuja (2009) tar upp följande exempel på hur en långsiktig övningsplanering skulle kunna se ut:



Figur 1: Övningsplanering över tre veckor med varierande belastning (Joukamo-Ampuja, 2009)

Övningsintensiteten illustreras i ovanstående exempel över tre veckor där intensiteten i övningen graderas på en skala 0-6. Siffran 0 indikerar en total vilodag och siffran 6 en dag med full övningsintensitet. Joukamo-Ampuja (2009) betonar också att planeringen över tre veckor i exemplet följs av en veckas lågintensivt övande för att kroppen ska få tillfälle att återhämta sig inför nästa övningsperiod av högre belastning.

Thomeé, Swärd och Karlsson (2011) skriver om kroppens förmåga att anpassa sig till belastning ur ett idrottsperspektiv. De menar att alla vävnader har en förmåga att bygga upp ett motstånd mot större belastning om de tränas rätt. ”Under ett träningspass tröttnas vävnaden ut och med återhämtning överkompenserar kroppen genom att bygga upp vävnadens kapacitet för att klara de ökade kraven” (s.33). Vidare menar Thomeé et al. (2011) att träningspassen måste göras i lagom intervaller för att vävnaden ska kunna byggas upp och bli mer uthållig. Enligt Thomeé et al. (2011) gör en för stor gleshet mellan träningspassen att vävnaden hinner gå tillbaka till ett normalläge och att det inte sker någon uppbyggnad i styrka, samtidigt som träningspass i en för tät följd medför en nedbrytande effekt på vävnaden. Sammanfattningsvis är upptrappning, planering, variation i belastning och kontinuitet i övningen faktorer som flera författare nämner inom ämnet skadeförebyggande metoder.

### 3.3.2 Fysiskt och psykiskt välbefinnande

Fysiskt och psykiskt välbefinnande på ett generellt plan är en faktor som ofta lyfts i texter om skadeförebyggande metoder. Joukamo-Ampuja (2009) skriver att kroppen kan ses som den andra halvan av instrumentet och menar att en musikers kunskap om den fysiska och den mentala delen

av att spela ett instrument påverkar förmågan att utvecklas på sitt instrument. Vidare menar Joukamo-Ampuja (2009) att kunskap om ergonomi och kroppshållning är viktigt för att minska spänningar i kroppen hos musiker, spänningar som i sin tur kan påverka spelet och bidra till skador. Klickstein (2009) menar att en god stabilitet och rörlighet i sittande och stående läge kan reducera risken för överbelastning i små muskelgrupper: "Both stability and mobility maximize physical ease because they enable larger muscles to do more of the work of music making, thereby taking the load off of the smallest, most vulnerable body structures" (s.250). Den ökade belastningen på de stora muskelgrupperna underlättar för de små musklerna som är centrala i utövandet. Klickstein (2009) menar också att konditions- och styrketräning förebygger skador i utövandet genom att muskler i rygg, nacke, axlar, armar och mage blir starkare, något som i sin tur ökar stabiliteten i kroppen och minskar risken för skador orsakade av spänningar. Vidare skriver Klickstein (2009) att en hälsosam livsstil med goda rutiner för sömn och näringsintag också är en aspekt i att förebygga skador.

Joukamo-Ampuja (2009) skriver att det finns ett nära samband mellan fysisk och psykisk hälsa och menar att fysiska övningar som exempelvis andningsövningar har en direkt påverkan på det mentala. Klickstein (2009) menar att stress och ångest kan pressa musiker till att öva för länge, öva med en aggressiv felaktig teknik och göra att fysiska varningssignaler blir åsidosatta i övandet. Enligt samma författare finns risken att psykisk problematik kan leda till fysiska problem i och med dessa riskfaktorer. Klickstein (2009) skriver att den press som musiker har på sig i konsertsammanhang många gånger bäddar för psykisk problematik och menar att det är lika viktigt att söka hjälp för sina psykiska problem som det är att söka hjälp för de fysiska. Schenk (2000) påpekar också sambandet mellan det fysiska och det psykiska i spelet. Enligt Schenk (2000) är den viktigaste förebyggande åtgärden mot spänningar och smärtor hos elever att undervisningen bygger på självmotivation, entusiasm och förståelse. Undervisning som bygger på stress och tvång kan enligt Schenk (2000) orsaka uppkomsten av fysiska hinder för eleven.

### **3.3.3 Uppvärmning och återhämtning**

Klickstein (2009) skriver om uppvärmning och nedvarvning som några av de grundläggande faktorerna när det gäller att förebygga skador i utövandet. Enligt Klickstein (2009) förbereder uppvärmningen kroppen både fysiskt och mentalt inför spelande och övning. De fysiska fördelarna med uppvärmning är bland annat att blodcirkulationen ökar i musklerna, något som i sin tur mjukar upp leder och minskar risken för skador orsakade av spänningar (Klickstein, 2009). Vidare menar

författaren att de mentala fördelarna med uppvärmningen är att den samlar utövarens uppmärksamhet och skapar förutsättningar för ett avspänt utövande. Schenk (2000) betonar att uppvärmningen inte bara är en fysisk uppmjukning utan också en övergång från det övriga livet till stunden av musikutövande. Enligt Schenk (2000) kan uppvärmningen bli ett tillfälle att förbereda sig fysiskt genom helkroppsövningar, instrumentalt genom skalor och andra övningar, samt ett tillfälle lämna övriga tankar bakom sig och öka koncentrationen. Schenk (2000) menar också att kvaliteten på uppvärmningen påverkar övningskvaliteten på ett direkt plan.

En annan grundläggande faktor i att förebygga skador är enligt Klickstein (2009) pauser och återhämtning. Klickstein (2009) menar att långa spelperioder utan att ta pauser går att beskrivas som "a prescription for overuse injury" (s.244). Författaren menar att vila och återhämtning är lika viktigt för musiker som för idrottsutövare och menar att ett övningspass bör vara i max 25-30 minuter för att sedan följas av fem minuters paus, alternativt 2-3 minuters paus varje kvart. Enligt Klickstein (2009) är det inte bara antalet minuter som är viktigt att ta i beaktning när det gäller pauser, det är även viktigt att reflektera över vad som görs under återhämtningstiden. Klickstein (2009) delar in aktiviteten i pauserna i tre olika kategorier: aktiva pauser, avledande pauser och återställande pauser. I en aktiv paus vilas musklerna som används i spelet men ett aktivt fokus på musiken bibehålls. Exempelvis menar författaren att en brassmusiker kan lägga ifrån sig sitt instrument och sjunga rytmer och melodier istället för att spela dem. En avledande paus är en paus utanför övningsrummet där fokus från musiken släpps helt och hållet. En avledande paus ska inte vara för lång och det är viktigt att musklerna som används i utövandet får vila under hela pausen. Den tredje typen av paus kallas i litteraturen för återställande paus. En återställande paus består antingen av rörelser (utan instrumentet) eller av total vila. Författaren menar att mjuka rörelser och stretching kan hjälpa både den fysiska och den mentala delen av övningen (Klickstein, 2009).

### **3.3.4 Lärarens roll i förebyggandet av skador**

Schenk (2000) menar att en av instrumentallärarens viktigaste uppgifter är att i undervisningen främja ett avspänt förhållande mellan elevens kropp och dennes musicerande. Vidare menar författaren att det är nödvändigt för en god förebild i undervisningen att: "vara klar över grundläggande ergonomiska principer, själv ha hittat ett fungerande ergonomiskt förhållningssätt till sitt eget musicerande, samt förstå det specifika instrumentets ergonomiska problematik" (s.97). Lärarens kunskap om ergonomi knutet till utövandet är enligt Schenk (2000) viktigt för ett hållbart framtida musicerande hos eleven. I studien *Perceptions of playing-related discomfort/pain among*

*tertiary string students: A general overview of contributing factors* (Waters, 2019) anser flera deltagare att deras första instrumentallärare har en viktig roll i att etablera goda vanor i elevernas spel, något som de anser står i direkt korrelation med risken att eleverna drabbas av skador i framtiden. Även Guptill och Zaza (2010) skriver om lärarens roll i förebyggandet av skador hos elever och menar att lärare som lärt sig om skadeförebyggande metoder för dessa vidare till sina elever i hög utsträckning. Författarna skriver också om hur kunskapsinhämtandet gällande skador och förebyggandet av skador sker och menar att många musiklärare får sin kunskap genom samtal med kollegor och medmusiker samt genom att vara delaktiga i föreläsningar, seminarium och genom att läsa litteratur i ämnet.

### **3.4 Rehabilitering**

I följande avsnitt presenteras arbetssätt för rehabilitering av överbelastningsskador ur ett idrottsperspektiv samt metoder för att rehabilitera överbelastningsskador relaterade till trumpetspel. Thomeé, Swärd och Karlsson (2011) skriver om rehabilitering av överbelastningsskador inom idrott och menar att det är viktigt att i ett tidigt skede ta kontakt med en idrottsmedicinskt kunnig läkare eller sjukgymnast som kan ställa en diagnos och hjälpa patienten med en rehabiliteringsplan. Inom musikområdet ges liknande råd. Både Klickstein (2009) och Joukamo-Ampuja (2009) menar att det är viktigt att ta kontakt med en lärare och en medicinskt kunnig, exempelvis en fysioterapeut eller en läkare om man upplever symptom som är bestående över tid. Klickstein (2009) menar att instrumentallärare har kunskap om hur speltekniken kan ändras för att förhindra skador, men menar att lärare ofta saknar en medicinsk expertis. Därför menar författaren att en läkare eller fysioterapeut som har specifika kunskaper om symptom och behandlingsmetoder kan bli en viktig del i rehabiliteringsarbetet av en skada som uppkommit i samband med musikutövande.

Stanek (2019) skriver i resultatet av sin studie att 63% av 111 svaranden uppgav att de upplever smärta relaterat till trumpetspel. Av de svarande som upplevde smärta relaterat till trumpetspel uppgav 33% att de i första hand vände sig till sin lärare för att få hjälp med sina problem medan 48% av informanterna uppgav att de inte sökte någon hjälp alls. Enbart tre av de svarande uppgav att de hade varit i kontakt med sjukvården, detta trots att cirka hälften av informanterna svarade att de känner till att det finns läkare och fysioterapeuter som är specialiserade på att behandla skador relaterade till musikutövande. Stanhope (2015) jämför i sin studie tillgången till medicinsk

expertis bland idrottsutövare respektive musiker. I resultatet av studien skriver hon att: "Unlike musicians, sportspeople gain MSD (Musculoskeletal-disease) prevention advice at all levels, and they have access to health professionals with sports-specific training who are often associated with the team" (s.18). Enligt Stanhope (2015) är det lättare att få rätt hjälp för sina skadeproblem bland idrottsutövare än bland musiker. Vidare menar författaren att musiker också behöver få utbildning i vilka skaderisker som är förenade med utövandet, hur skador kan förebyggas och vilken hjälp som går att få i inledningen av en rehabiliteringsprocess.

### **3.4.1 Rehabiliteringsmodell för motions- och idrottsskador**

Gällande rehabilitering av motions- och idrottsskador använder Thomeé, Swärd och Karlsson (2011) en rehabiliteringsmodell bestående av fyra faser: den inledande fasen, fasen för tålighetsträning, fasen för specifik hårdträning och fasen för återgång till motion och idrott. I den inledande fasen bör utövaren avbryta all träning om smärtan är så pass stor att den begränsar idrottsutövandet. Därefter är det viktigt att få hjälp med att undersöka och diagnostisera skadan för att i ett senare skede kunna sätta upp en plan för rehabilitering. I den inledande fasen bör också lätt rörelseträning och cirkulationsträning inledas för att minska svullnad och stelhet längre fram i skadeförloppet. Fasen för tålighetsträning bygger på lågbelastande övningar som stegvis trappas upp i intensitet för att reparera och göra den skadade vävnaden mer tålig. I början av fasen för tålighetsträning bör övningarna vara överdrivet lätta för sakta byggas ut, detta för att undvika att skadan förvärras. Fasen för specifik hårdträning är byggd på övningar med större belastning än i tålighetsfasen, dock ska belastningen i dessa övningar också öka successivt. I den här fasen är det viktigt att kroppen får återhämta sig ordentligt mellan passen. Det är också viktigt att kontinuerligt utvärdera förekomsten av smärta och andra symptom för att förhindra bakslag i rehabiliteringen. I den fjärde och sista fasen ligger fokus på att återgå till motion och idrott utan att gå tillbaka för tidigt och orsaka ett återfall. Tålmodighet och regelbundenhet i rehabiliteringsövningarna gör att vävnaden med tiden får tillbaka sin fulla funktion (Thomeé et al. 2011).

Ett vanligt misstag är att träna för hårt när symptomen försvinner, något som kan leda till återfall (Thomeé et al. 2011). Samtidigt som många idrottare enligt Thomeé et al. (2011) går för snabbt fram genom rehabiliteringsfaserna och därigenom riskerar att förvärra skadan, så finns det också en problematik i att många idrottare tränar för lågbelastande i sin rehabilitering. Enligt Thomeé et al. (2011) beror detta ofta på att idrottaren är rädd för att skada sig på nytt i rehabiliteringsprocessen. Vidare menar Thomeé et al. (2011) att denna typ av rädsla ofta grundar sig i en låg

tilltro till sin egen förmåga att överkomma skadan. Denna tilltro är enligt Thomeé et al. (2011) viktig för en lyckad rehabilitering och hjälp och guidning med att hitta tilltro till sin egen rehabiliteringsförmåga finns att få hos en fysioterapeut eller en läkare.

### **3.4.2 Rehabilitering av skador relaterade till trumpetspel**

Som tidigare nämnts är litteraturen som specifikt behandlar skador relaterade till trumpetspel knapphändig och till det mesta inriktad på embouchureskador. Av denna anledning behandlar följande avsnitt rehabilitering av överbelastningsskador i embouchuren. Lewis (2012) menar att det viktigaste målet i att rehabilitera en överbelastning i embouchuren är att lära kroppen att motverka de dåliga vanor som överbelastningen har orsakat. Lewis (2010) menar att kroppen strävar efter att skydda sig själv från smärta och obehag, något som vid en överbelastningsskada i embouchuren gör att belastningen flyttas från de överbelastade musklerna till andra muskler. På det här sättet anpassas spelsättet efter överbelastningsskadan och muskler som saknar den finmotoriska förmågan att kontrollera embouchuren aktiveras, något som i sin tur orsakar problem med att kontrollera embouchuren (Lewis, 2010). Lewis (2012) skriver att “An embouchure which has effectively programmed itself to function in injury mode is resistant to working any other way because fatigue, pain, and swelling are constantly influencing it mechanically” (s.6). Överbelastningen gör enligt Lewis (2012) att embouchuren blir dysfunktionell utan möjlighet att återställas av sig själv. Lewis (2012) menar att för att återfå kontroll måste embouchuren tränas upp till att fungera på samma sätt som innan överbelastningen. Lewis (2012) skriver att det är nödvändigt att öva kontinuerligt ett pass om dagen och med en relativt hög belastning för att få tillbaka samma struktur som embouchuren hade innan överbelastningen. Angående vila förespråkar Lewis (2010) enbart vila efter långa perioder av belastning och när läpparna är svullna och utslitna. Enligt Lewis (2010) är frågan om hur ofta man ska ta vilodagar i rehabiliteringsprocessen en balansgång mellan att vilan ger återhämtning och att vilan orsakar ett för stort avbrott i den återställande processen.

För att embouchuren ska gå tillbaka till dess normala struktur och funktion menar Lewis (2012) att metoden *blocked buzzing* kan användas. Blocked buzzing är enligt Lewis (2012) en metod som bygger på munstycksspel där ena fingret täcker för hålet på backboren (ändan av munstycket). Luften ska blåsas in i munstycket utan att det uppstår läckage där läpparna möter munstycket eller där fingret håller för backboren. Det här spelsättet resulterar enligt Lewis (2012) i att embouchuren formas på ett sätt som är naturligt för kroppen. På det här sättet menar Lewis (2012) att blocked



buzzing kan användas som ett analysverktyg för att hitta tillbaka till embouchurens normala funktion. Lewis (2012) betonar också att det inte är blocked buzzing i sig som rehabiliterar skadan, utan att det är en kombination mellan blocked buzzing och övning som är anpassad efter utövarens behov som under lång tid kan rehabilitera en överbelastning i embouchuren.

## 4. Metod

Metoden som ligger till grund för denna studie är kvalitativa intervjuer. Följande kapitel kommer att innehålla en redogörelse för studiens metodologiska överväganden, metod för datainsamling, studiens design och analys av datainsamling. Metodkapitlet innehåller även ett avsnitt som berör de etiska överväganden som tagits i beaktning vid utförandet av studien.

### 4.1 Metodologiska överväganden

Samhällsvetenskaplig forskning delas vanligtvis in i två typer av forskningsmetoder, kvalitativ och kvantitativ metod. Enligt Bryman (2018) är distinktionen mellan dessa två metoder inte helt entydig, något som har gjort att särskiljandet av kvantitativ och kvalitativ metod är omtvistat bland forskare. Vidare menar Bryman (2018) att den mest uppenbara skillnaden mellan nämnda forskningsmetoder är att man vid användandet av kvantitativ metod betonar kvantifiering, alltså ett större fokus på siffror än ord vid insamling och analys av data. Detta till skillnad från kvalitativa metoder där fokus vanligtvis är det omvända, alltså en starkare betoning på ord än siffror. Då syftet med denna studie är att undersöka trumpetlärares upplevelser och erfarenhet av skador och hur den kunskapen används i deras dagliga yrkesliv har studien genomförts med kvalitativ forskningsmetod som metodiskt grundval.

Bryman (2018) nämner ytterligare tre sätt som särskiljer kvalitativ forskning från kvantitativ forskning. En av dessa tre skillnader är att man inom kvalitativ forskning vanligtvis använder sig av en induktiv syn på teori, ett begrepp som enklast förklaras med att teori genereras av forskningsresultatet och uppkommer av den data som samlas in. Detta i kontrast till ett deduktivt synsätt på teori som i högre grad syftar till att pröva en på förhand given teori. Ett av föreliggande studies delsyften är att undersöka den metodik som används i skadeförebyggande syfte, både i informanternas egna trumpetspel och i det pedagogiska arbetet. Den induktiva synen på teori representeras i den här studien av att de metoder som informanterna tar upp i datainsamlingen kan användas för att forma teori och frågeställningar under studiens gång.

Vid val av metod för studien valdes deltagande observation bort på grund av den snäva tidsramen för studiens genomförande. Även fokusgrupper valdes bort som metod för datainsamling med anledning av informanternas geografiska placering och av schematekniska skäl. Slutligen antogs enskilda kvalitativa intervjuer som metod för genomförandet av studien.

## 4.2 Metod för datainsamling - Intervjuer

Intervjuer inom kvalitativ forskning brukar enligt Bryman (2018) beskrivas som kvalitativa intervjuer och är en av de vanligast förekommande metoderna inom kvalitativ forskning. Till skillnad från kvantitativa intervjuer där målet ofta är att hitta svar på tydligt formulerade frågeställningar menar Bryman (2018) att kvalitativa intervjuer tenderar att vara riktade mot informantens uppfattningar och ståndpunkter. Detta med anledning av den öppenhet och flexibilitet som förknippas med kvalitativa intervjuer.

Vid särskiljandet av kvalitativa och kvantitativa intervjuer används enligt Bryman (2018) även termerna strukturerad, semistrukturerad och ostrukturerad intervju där de två senare begreppen är centrala inom kvalitativ forskning. Vid genomförandet av strukturerade intervjuer används tydliga frågeställningar formulerade i en intervjuguide och syftet med intervjun är att besvara frågorna utan att några nya perspektiv eller frågor tillkommer under intervjuns gång. Ostrukturerade intervjuer har sin utgångspunkt i ett vanligt samtal där informantens svar på en inledande fråga eller kommentar på ett eller flera teman styr intervjun in på eventuella nya teman och frågeställningar (Bryman, 2018). “Det kan hända att intervjuaren bara ställer en enda fråga och att intervjupersoner därefter får svara och associera fritt; intervjuaren reagerar bara på de punkter som verkar vara värda en uppföljningsfråga” (Bryman, 2018, s.563). I ostrukturerade intervjuer styr alltså informantens uppfattningar intervjun på ett sätt som inte motsvaras i en strukturerad intervju.

Den här studien är baserad på det som Bryman (2018) kallar för semistrukturerad intervju. I en semistrukturerad intervju används en intervjuguide med teman och frågeställningar, men med en större flexibilitet än i en strukturerad intervju. Nya frågor kan uppkomma under intervjuns gång och kan därför anpassas till de svar som informanten delger intervjuaren. Inom ramen för semistrukturerade intervjuer finns det också utrymme att ändra ordning på frågeställningarna under intervjun (Bryman, 2018).

## 4.3 Studiens design och utförande

I följande avsnitt beskrivs utformandet av den intervjuguide som användes i genomförandet av intervjuerna, en redogörelse för studiens urval samt en presentation av den grupp informanter som deltagit i studien. Slutligen presenteras tillvägagångssättet för insamling av data.

### 4.3.1 Intervjuguide

Som tidigare nämnts ligger semistrukturerade intervjuer till grund för datainsamlingen där en intervjuguide (Bilaga 1) med övergripande teman användes för att strukturera samtalet. Kvale och Brinkmann (2014) använder begreppet halvstrukturerad intervju istället för semistrukturerad och menar att en intervjuguide som faller inom ramen för en halvstrukturerad intervju bör innehålla en översikt av ämnena som ska behandlas samt förslag till frågeställningar som ska tas upp. Inför datainsamlingen utformades en intervjuguide indelad i tre teman som speglade studiens forskningsfrågor. Under varje tema formulerades också ett antal öppna frågeställningar med syfte att ge informanten möjlighet att dela med sig av sina resonemang kring flera delar av ett tema.

Gällande utformning av intervjufrågorna menar Kvale och Brinkmann (2014) att "En bra intervjufråga bör bidra tematiskt till kunskapsproduktionen och dynamiskt för att skapa en god intervjuinteraktion" (s.173). I utformningen av frågor till intervjuguiden har målsättningen varit att intervjun ska likna ett samtal där informanten fått öppna frågor som kretsat kring hur informanten upplever företeelser inom de övergripande teman som ställts upp i intervjuguiden. På det sättet har frågorna bidragit till kunskapsproduktionen men också främjat dynamiken i samtalet. Frågorna i intervjun har också anpassats efter vilken riktning samtalet tagit, något som gjort att flera frågor har blivit unika för varje intervju.

### 4.3.2 Urval

Urvalet består av fem verksamma lärare i Sverige med gedigen erfarenhet av att undervisa barn och unga i trumpet. Urvalsgrupp valdes i samråd med handledare och fem informanter baserade i olika delar av Sverige kontaktades. Samtliga tackade ja till att ställa upp på en intervju via videosamtal. På grund av den ojämna könsfördelning inom yrkesgruppen trumpetlärare fanns svårigheter att skapa en jämn könsrepresentation i studien. Konsekvensen av detta blev att informanterna utgjordes av fyra män och en kvinna. Samtliga informanter har en utgångspunkt i den klassiska genren, något som kan härledas till en överrepresentation av klassiskt skolade trumpetare som är anställda på musik- och kulturskolor, där en stor del av informanterna arbetar. Alla informanter är utbildade vid Musikhögskola i Sverige, med undantag av en informant som har genomgått högre musikutbildning i både Sverige och USA.

### 4.3.3 Informanter

I detta avsnitt följer en presentation av informanterna som deltagit i studien. I resultatet av denna studie benämns informanterna med namnen "informant 1-5" i den ordning som intervjuerna ägde rum. Nedan presenteras informanterna utan inbördes ordning:

- Lärare, 56 år. Undervisat i trumpet på musik- och kulturskola i ca 15 år.
- Lärare, 62 år. Undervisat i trumpet privat, på Studieförbund och musik- och kulturskola i 42 år.
- Lärare, 30 år. Undervisat i trumpet på Kulturskola i 6 år.
- Lärare, 52 år. Undervisat i trumpet i musikklass/grundskola, estetiskt program på gymnasiet och eftergymnasial musikutbildning i ca 30 år.
- Lärare, 59 år. Undervisat i trumpet på studieförbund, musik- och kulturskola och folkhögskola i 34 år.

Flera av informanterna undervisar också i andra brassinstrument men då studien syftar till att undersöka skador relaterade till trumpetspel har information om hur länge informanterna undervisat i andra brassinstrument utelämnats i presentationen.

### 4.3.4 Datainsamling

Intervjuerna som ligger till grund för studien genomfördes mellan januari och mars 2021. Alla intervjuer genomfördes via videosamtal på grund av restriktioner orsakade av coronapandemin. Intervjuerna spelades i första hand in med hjälp av Apples röstmemo och en backup-inspelning gjordes samtidigt men en Zoom H2. Så snart som möjligt efter varje avslutad intervju gjordes en transkription av inspelningarna i Google Docs. Efter två intervjuer gjordes en revidering av frågeställningar i intervjuguiden där frågorna som adderats fokuserade mer på skador i embouchuren än på generella skador. Inför intervjuerna sattes också en tidsram på 30-45 minuter för varje intervjutillfälle, en tidsram som i efterhand var rimlig. Samtliga intervjuer blev mellan 30 och 50 minuter långa.

## 4.4 Analys

Analysen av det insamlade materialet i den här studien har sin utgångspunkt i det som Bryman (2018) kallar för tematisk analys. Bryman (2018) menar att tematisk analys är ett frekvent använt angreppssätt vid analys av kvalitativa data trots att det finns få specifikationer av hur arbetssättet

ska gå till i praktiken. Vidare skriver Bryman (2018) att sökandet efter teman (som är en central del i tematisk analys) kan anses som en central del i flera andra tillvägagångssätt vid analys av kvalitativa data och att det råder skilda åsikter kring skillnaden mellan begreppen tema och kod. Bryman (2018) beskriver skillnaden mellan tema och kod med att ett tema i stora drag kan anses bygga på flera koder identifierats i utskrifterna av insamlad data.

I arbetet med analysen gjordes först en genomläsning av det transkriberade materialet där potentiella teman och mönster nedtecknades. I steg två gjordes en avvägning av vilka teman som var mest centrala för studien. De teman som var mest framstående antecknades på papper och placerades ut på varsitt bord. I nästa steg klipptes olika delar av varje intervju ut och placerades på samma bord som tillhörande tema. För att kunna identifiera vilken intervjudel som hörde till vilken informant färgkodades transkriptionerna innan utskrift. Till sist gjordes även en analys av hur olika delar av varje tema korrelerade med varandra, vilket i sin tur låg till grund för hur resultatkapitlet i detta arbete utformades. I resultatkapitlet presenteras referat och citat från intervjutillfällena. Transkriberingen av intervjuerna gjordes ordagrant, men i direktcitat från informanterna har ord som "ju, va, eh, ehm" samt upprepningar utelämnats för att göra citaten i resultatkapitlet lättare att läsa.

## **4.5 Resultatens kvalitet**

I den här studien har fem informanter delat med sig av sina resonemang kring skador relaterade till trumpetspel utifrån flera ingångsvinklar. I förhållande till resultatet av studien blir det därför naturligt att fråga sig om denna grupp informanter är representativa för alla trumpetlärare i Sverige och om det går att dra några generella slutsatser av svaren som inkommit i studien. Resonemang kring resultatets kvalitet brukar kretsa kring begreppen reliabilitet och validitet. Bryman (2018) skriver att relevansen av begreppen reliabilitet och validitet är omdiskuterade bland forskare som bedriver kvalitativ forskning. Anledningen är att begreppen har en stor vikt vid hanteringen av mätbara resultat och som inte är lika relevant för kvalitativ forskning. Bryman (2018) menar att begreppet reliabilitet handlar om frågor som rör resultatets pålitlighet och som inom kvalitativ forskning inbegriper till vilken grad en undersökning kan replikeras. Enligt Bryman (2018) är detta något som i många fall är svårt att göra inom kvalitativ forskning då fokus ofta ligger på sociala miljöer och betingelser som är svåra att återskapa. I vidare forskning om skador relaterade till

trumpetspel kommer slutsatserna från detta arbete således inte att bli direkt jämförbara på grund av svårigheterna med att generalisera resultatet.

Begreppet validitet handlar enligt Bryman (2018) om resultatets trovärdighet och till vilken grad resultatet av studien går att "generalisera till andra sociala miljöer och situationer" (s.466). I den här studien ligger fokus på att studera hur lärare uppfattar olika aspekter av ämnet skador relaterade till trumpetspel. Målet med studien är inte att dra generella slutsatser kring hur trumpetlärare i allmänhet uppfattar skador relaterade till trumpetspel utan snarare att få en inblick i hur de fem informanterna resonerar kring ämnet i förhållande till den litteratur och tidigare forskning som presenteras.

## 4.6 Etiska överväganden

Enligt Vetenskapsrådet (2017) har forskare "ett särskilt ansvar gentemot de människor och djur som medverkar i forskningen, men också mot alla dem som indirekt kan påverkas av forskningen och gagnas av forskningsresultaten" (s.8). Därför bör forskare sträva efter att bedriva högkvalitativ forskning. Med detta i åtanke har flera etiska överväganden gjorts för att säkerställa studiens kvalitet.

Kvale och Brinkmann (2014) menar att en forskare ska förhålla sig till flera etiska riktlinjer i utformandet av en intervjustudie. Ett av områdena som Kvale och Brinkmann (2014) menar brukar förekomma i diskussioner kring etiska riktlinjer är informerat samtycke som betyder att forskaren "...informerar undersökningspersonerna om det allmänna syftet med undersökningen, om hur den är upplagd i stort och om vilka risker och fördelar som kan vara förenade med att delta i forskningsprojektet" (s.107). Inför intervjuerna sammanställdes en samtyckesblankett (Bilaga 2) där informanterna fick del av studiens syfte samt information om hur intervjun skulle gå till. I samtyckesblanketten framgick också att deltagarna är anonyma i studiens resultat. Anonymiteten är en del i det som Kvale och Brinkmann (2014) kallar för konfidentialitet vilket är ytterligare ett område som förekommer i diskussioner kring etiska riktlinjer inom forskning. För att upprätthålla anonymiteten i resultatet används det könsneutrala pronomenet hen istället för han/hon i resultatkapitlet. I samtyckesblanketten har informanterna även blivit delgivna att de har rätt att dra sig ur studien när som helst under arbetets gång. Informanterna fick tillgång till samtyckesblanketten innan intervjutillfället men blev också muntligt informerade om syfte och tillvägagångssätt. I intervjusituationen fanns också utrymme för frågor om deltagandet i studien.

Bryman (2018) menar att det finns fyra etiska krav som forskare bör använda sig av: *informationskravet* som är ett krav på att syftet med studien ska vara tydligt för informanten, *samtyckeskravet* som innebär att informanten deltar frivilligt i studien, *konfidentialitetskravet* som betyder att informanten har rätt att vara anonym samt *nyttjandekravet* som garanterar informanten att insamlad data enbart kommer att användas i angiven forskning. Samtliga krav har tagits i beaktning vid upprättandet av samtyckesblanketten samt i genomförandet av intervjuerna.



## 5. Resultat

I det här kapitlet presenteras studiens resultat. Det första avsnittet redogör för informanternas upplevelser av skador relaterade till trumpetspel på ett generellt plan samt svårigheten att definiera begreppet skada. Det andra avsnittet behandlar informanternas kunskapsinsamling gällande skador relaterade till trumpetspel. I det tredje avsnittet presenteras informanternas upplevelser av och resonemang kring förebyggandet av skador samt vilka metoder och arbetssätt som de menar kan verka skadeförebyggande inom ramen för deras egen undervisning. Det tredje och sista avsnittet behandlar informanternas uppfattning om hur skador relaterade till trumpetspel kan rehabiliteras.

### 5.1 Tidigare erfarenheter och begreppets tvetydighet

Alla informanter i studien uppger att de någon gång har upplevt fysisk problematik som har påverkat deras trumpetspel, antingen problem orsakade av yttre faktorer eller skador som orsakats av trumpetspelet i sig. Alla informanter anser dock inte att de har haft en skada i det de upplever vara ordets rätta bemärkelse. Informant 1 uppger sig ha erfårit en bristning i läppen vid munstyckets kant, något som skapade en ärrbildning och påtvingade en ändring av munstyckets positionering på läpparna. Även informant 5 upplever sig ha haft en läppskada som uppkommit på grund av utövandet, närmare bestämt på grund av starkt spel under lång tid utomhus som enligt informant 5 föranledde ett "hårt pressande med munstycket mot läpparna". Problem som uppstår på grund av en för stor mängd övning och spel är även något som informant 4 nämner. Informant 4 beskriver att hen redan i tidig ålder övade mycket och berättar att:

...sen så satsade jag väldigt mycket på det och så hamnade min embouchure snett och nu i efterhand så skulle man kunna tänka sig att det kanske delvis handlade om tänder och så där, men jag övade ju väldigt mycket.

Problematiken som uppstod med embouchuren gjorde att informant 4 tvingades byta instrument, men lyckades i ett senare skede komma tillbaka till trumpetspelet.

Informant 2 och 3 nämner båda att olyckor har påverkat deras trumpetspel. Informant 2 har haft problem efter att ha bitit sig i läppen, något som under lång tid påverkat trumpetspelet. Informant 3 har erfårit en tandkada som uppkommit i samband med spel på piccolatrumpet och berättar att "...munröret gav vika, då slog jag sönder en tand så det vart ju liksom tandläkarbesök...". Informant 3 nämner också att hen har överansträngt sig både under studietiden och när hen kombinerat undervisning med professionellt spel, men menar också att dessa överansträngningar

har gått att vila bort. Trots flera typer av upplevd fysisk problematik menar flera informanter att de inte har erfårit det de upplever är en skada relaterad till trumpetspel.

Begreppet skada och dess innebörd framkommer som ett svårdefinierat begrepp i resultatet av studien. När informant 2 resonerar kring hur vanligt förekommande hen upplever att skador är bland musiker säger hen att:

Beror på hur man... skador? Eller jag {...}känner ju många som har lite småskavanker, men att kalla det skada är väl att ta i.

Även informant 3 och 4 kommenterar innebörden av begreppet skada. Informant 4 säger att: "Ja, alltså skada, skada då tänker man ju att läppen har gått av eller att något ben eller någonting har brustit sönder..." och informant 3 säger att: "jag skulle inte vilja kalla det för skador. Folk har dålig koll på vad de ska göra för att bli bättre att spela och därför gör de fel". Att begreppet skada anses vara otydligt gällande hur begreppet appliceras i musikutövande är något som framgår i flera resonemang. Informant 2 upplever skador som något relativt ovanligt bland trumpetare idag men kommenterar också i ett senare skede att "en överbelastning drabbas ju de flesta av någon gång". Även här visar informanternas utsågor på att det kan vara svårt att sätta fingret på vilka åkommor som inryms i begreppet skador.

### **5.1.1 Ett problem dolt i det tysta?**

Majoriteten av informanterna i studien upplever att skador bland trumpetare inte är särskilt vanligt förekommande. En aspekt som flera informanter har nämnt gällande förekomsten av skadeproblematik hos trumpetare är att det skulle kunna vara ett problem dolt i det tysta. Informant 3 upplever inte skadeproblematiken som utbredd bland trumpetare men poängterar att det "kanske är en tyst grej" och att det "kanske inte är någonting som man pratar om för då visar man att man är svag". Även informant 4 nämner att skador kanske inte är något som man vill prata om: "Att vara trumpetare, då är man ju lite tuff och då ska man inte sitta där och ha någon skada och inte kunna spela så starkt och mycket". Informant 5 är inne på samma spår och menar att hen upplever att det ofta finns en machoattityd i diskussioner om skador trumpetare emellan. Hen berättar att det i många fall finns en "no pain no gain-attityd" som innebär att man ska köra på även om man är skadad. Sammantaget menar flera informanter att det är svårt att bilda sig en uppfattning om hur vanligt förekommande skador är bland trumpetare och att uppfattningen eventuellt kan variera beroende på hur diskussionen om skador förs trumpetare emellan.

### **5.1.2 Skador hos elever – ett ovanligt fenomen**

I resultatet av studien framkommer en gemensam upplevelse av att skador hos elever inte är vanligt förekommande. Informant 2 nämner att hen har träffat en handfull elever i eftergymnasial utbildning som drabbats av skador relaterade till trumpetspel men att detta är en väldigt liten del av alla elever som hen har träffat under sina år som lärare. Vidare menar informant 2 att problematiken med skador hos elever är ännu mindre vanlig i kulturskolan. Informant 5 säger att: "...det krävs så mycket tryck att det är sällan ett barn eller en ungdom utsätter sig för det (skador). Jag tror att det blir för jobbigt för tidigt för att det ska vara farligt". Vidare påpekar informant 5 att hen tror att problematiken skulle kunna vara vanligare i högskolestudier eller i en professionell karriär på grund av den ökade mängden övning och spelande. Informant 3 och 4 menar att de inte har stött på elever som haft problem med skador, men menar att det kan förekomma brister i den fundamentala tekniken som gör att spänningar skapas. Detta gör i sin tur att spelet blir lidande. Sammanfattningsvis upplever informanterna inte att skador är vanligt förekommande bland elever, särskilt bland elever i ung ålder. Upplevelsen av att skador skulle vara vanligare bland högskolestudenter och professionella musiker som informant 5 nämner öppnar för frågan om hur yngre elever kan förberedas för en framtid av hållbart musicerande. I nästa avsnitt behandlas därför informanternas resonemang kring förebyggandet av skador.

## **5.2 Inhämtande av kunskap på egen hand**

Studiens resultat visar att informanterna har inhämtat sin kunskap om skador relaterade till trumpetspel genom samtal med kollegor och medmusiker. Samtliga informanter menar också att ämnet skador och skadeförebyggande pedagogik inte har berörts nämnvärt inom ramen för deras egen utbildning. Informant 2 menar att även om skador inte diskuterades mellan lärare och student i utbildningen så fanns det en diskussion studenter emellan på högskolan. Detta på grund av att flera studenter själva upplevde problem med skador relaterade till trumpetspel. Informant 2 pratar om hur hen har införskaffat kunskap om skador och berättar att:

Det har ju skett över tid liksom, när man började spela och ända tills man började på musikhögskolan egentligen, då hade man ju inte hört talas om ambisrelaterade sjukdomar. Men där börjar de ju dyka upp. Den ena efter den andra fick ju faktiskt sluta för att de hade fått skador.

Trots att det har funnits en skadeproblematik bland studenterna upplever informant 2 att ämnet inte diskuterades inom ramen för utbildningen.

Informant 1 uppger att hen hanterade sin läppskada mestadels ensam, utan hjälp från sin lärare i utbildningen. Detta till skillnad från informant 3 som menar att hen fått hjälp av sin lärare med att hantera sin tandskada. Informant 4 och 5 delar bilden av att utbildningen fokuserade mycket på hur de som individer skulle bli bättre på att spela men att ämnet skador relaterade till spelandet inte var någonting som diskuterades. Informant 5 säger dock att hen har fått mer kunskap om hur man kan hantera embouchureproblem från den privatlärare som hen har tagit lektioner för efter sin studietid på högskola.

Då informanterna uppger att de inte har införskaffat sin kunskap om skador och skadeförebyggande metoder i sin utbildning primärt öppnas frågan om hur informanterna upplever att de har fått den kunskap som de idag besitter i ämnet. Samtliga informanterna berättar att de har lärt sig om skador och förebyggandet av skador genom diskussion med kollegor och medmusiker. Informant 4 säger att hen ofta brukar ställa frågor om hur kollegor ser på embouchure och embouchureproblem. Informant 5 beskriver samtalet med medmusiker som ett sätt att inhämta kunskap och säger att: ”Man får fråga sig fram” för att kunna hitta rätt hjälp om man har blivit skadad. Informant 3 säger att den egna erfarenheten av skador på ett generellt plan är det sättet som hen uppger sig ha fått sin kunskap i ämnet. Det kollegiala samtalet verkar enligt informanternas utsagor spela en stor roll i införskaffandet av kunskap i ämnet.

### **5.2.1 Det kollegiala samtalet**

Flera informanter upplever att det kollegiala samtalet är en viktig kunskapskälla, men flera resonemang pekar på att skadeförebyggande pedagogik inte diskuteras i stor utsträckning bland lärare. Informant 2 pratar om hur frekvent hen upplever att skador diskuteras i lärarkollegiet och säger att “Där har vi jättemycket att göra. Det händer väl någon gång under, under punkten friskvård tror jag det brukar vara hos oss, där vår friskvårdsansvarige låter oss göra några armarna upp och lite sådana du vet”. Informant 3 uppger att skadeförebyggande pedagogik inte diskuteras bland kollegor på arbetsplatsen, men att det ibland diskuteras om hur man ska sitta och stå, dock finns det inget strukturellt arbete för att främja ergonomi, varken för de anställda eller för eleverna. Den enda informanten som upplever att det finns ett gott samtal om skadeförebyggande pedagogik i kollegiet är informant 1 som menar att hen tillsammans med de två andra trumpetlärarna på skolan har en god dialog om hur de kan bli bättre på att få en bättre inblick i vad de kan göra bättre. Informant 1 berättar också att en av hens trumpetlärarkollegor erfarit problem med en skada under

de senaste åren vilket har gjort att kollegan gjort en del efterforskning i ämnet. Detta är något som enligt informant 1 har bidragit till en ökad diskussion om ämnet i stort.

## **5.3 Förebyggandet av skador**

I studiens resultat framkommer flera aspekter i undervisningen som lärarna anser kan verka skadeförebyggande och förbereda eleverna inför en framtid av hållbart musicerande. Informanterna lyfter bland annat vikten av att hjälpa sina elever med att bygga en stabil teknisk grund på sitt instrument, kroppens hälsa och vilken betydelse den har i utövandet samt planering av och progression i övningen.

### **5.3.1 Vikten av en god grundläggande teknik**

Vikten av en stabil grundläggande teknik är enligt informanterna en faktor i att förebygga skador hos elever. Både informant 1 och 2 nämner att de lägger stor vikt vid att bygga en stabil grund redan när eleverna är nybörjare. Informant 2 betonar att hen arbetar mycket med att på ett tidigt stadium introducera en god andningsteknik för eleven och menar att “för att rädda chops och mun och så här så är andning och mun och blås väldans viktigt”. Informant 2 beskriver att hen ofta låter eleven blåsa och trycka ner ventilerna när informant 2 förevisar en övning eller en låt och beskriver att eleven och informant 2 byter roller när eleven sedan spelar övningen eller låten. Informant 1 påpekar att en “absolut bra blåsteknik” är något som hen lägger fokus på i undervisningen av nybörjare.

För att börja bygga upp styrka i embouchuren använder sig informant 1 av blocked buzzing som metod för att ge eleverna en stabil grund embouchuremässigt. Informant 1 upplever att det finns lärare som väljer att vänta länge med att bygga upp en stark embouchure hos nybörjare. Det framgår inte av vilken anledning informant 1 tror att lärare väntar med att fokusera på att bygga upp embouchuren, men hen nämner i ett senare skede att: “Du kan inte prata ambis med en femåring” och fortsätter med: “Det går ju inte, utan du måste hitta vägar som gör att det blir bra”. Informant 1 menar att det är viktigt att introducera arbetet med fundamental teknik hos nybörjare på ett sätt som blir intressant för eleven. Informant 5 belyser svårigheten med att bygga upp en stabil teknisk grund hos nybörjare och säger att eleverna ofta tycker att det blir för tråkigt och ointressant när mycket fokus ligger på att bygga upp en bra teknik. Detta menar informant 5 gör att undervisningen inte blir tillräckligt intressant för att en nybörjare ska fortsätta spela.

Svårigheten med att hjälpa en nybörjare att få en bra teknisk grund utan att göra undervisningen ointressant är något som också informant 4 resonerar kring. Informant 4 säger att:

Och sen, med nybörjare, att man håller sig på den enkla nivån rätt så länge {...} och så kan man ju stimulera dem på andra sätt att det blir intressanta sångtexter till exempel eller att man ja, fixar roliga bakgrundskompositioner så att man kan vara länge i det här rätt så lätta så att man bygger upp någon form av, som man säger inom idrotten, någon form av slitstarkhet, utan att utmanas för mycket.

Att bygga upp elevernas teknik genom att variera de enkla övningarna och att inte gå för fort framåt anser informant 4 vara ett sätt att både ge eleverna förutsättningar för att få en stabil grund tekniskt och att hålla undervisningen intressant och motiverande.

### **5.3.2 Helkroppsperspektivet**

Utöver ett fokus på att bygga en stabil teknisk grund berör informanterna andra arbetssätt som skulle kunna användas i skadeförebyggande syfte. Informant 2 uppger att hen är noga med elevernas kroppshållning och hur eleverna står och sitter när de spelar. Vidare menar informant 2 att eleverna brukar få använda "trumpetlådan som fotboll" om de inte når ner till marken när de sitter på stolen. Detta för att elevernas ryggar ska få ett bättre stöd. Informant 2 säger också att de allra yngsta eleverna brukar få börja med att spela kornett för att "skona deras skulderpartier". Enligt informant 2 kan hävstångseffekten från trumpeteten vara belastande för de yngsta elevernas skuldror. Elevernas kroppshållning är också något som informant 3 lägger stor vikt vid. Informant 3 upplever att det kan vara svårt att prata om god hållning med unga elever och menar att hans egen pedagogik i detta avseende snarare går ut på att "lura" eleven till att få en god hållning än att förklara med ord hur eleverna ska göra.

Informant 4 resonerar också kring vilken roll hela kroppens välbefinnande spelar i det skadeförebyggande pedagogiska arbetet. Att bygga in rörelse i övning och undervisning är något som informant 4 anser vara viktigt. Informant 4 säger att man ska försöka undvika att sitta statiskt under en längre tid och betonar också vikten av uppvärmning, inte bara på instrumentet utan också uppvärmning av hela kroppen. Även informant 2 betonar vikten av att etablera en uppvärmningsrutin i elevernas spel.

Vidare menar informant 4 att rörelse också bör byggas in i vila och pauser i övningen. Informant 4 säger att "vila, det är ju inte att de ska bara sätta sig ner och glo utan vila är att ta ner, att röra sig, att växla om, att liksom hitta sätt att öva på som innebär att det blir lite paus i spelet". Informant 4 uppmanar här till att ta vara på pausen i spelet och bygga in fysisk aktivitet för att undvika att

eleven förblir i statistiskt läge. Informant 3 drar en parallell till sin egen upplevelse av yoga och avslappningsövningar och berättar att "ja man ska ju inte bara titta på själva instrumentet, utan man får faktiskt titta på hela kroppen". Ett generellt välbefinnande menar både informant 3 och 4 står i direkt korrelation till ett hälsosamt musikutövande. Informant 4 menar också att det skulle kunna vara gynnsamt för spelet och övningen om man uppmanar sina elever till att börja träna och att röra på sig fysiskt för att öka deras allmänna välbefinnande. Även informant 1 upplever att det finns ett samband mellan fysiskt välmående och skador som är relaterade till spelet. Informant 1 nämner att kroppens status gällande sömn och hur utvilad man är kan ha en påverkan på hur stor risken är att bli skadad i samband med övning och trumpetspel. Informant 5 bidrar med ett annat perspektiv i frågan om hur kroppens allmänna hälsa påverkar trumpetspelet och menar att stelhet och spänningar i axlar och nacke också kan vara orsakade av embouchureproblem. Enligt informant 5 kan problem med spelteknik och embouchure sätta sig i andra delar av kroppen och problem i rygg, axlar och nacke skulle därför inte ses som den primära orsaken till skador som är relaterade till embouchuren.

Sammantaget menar flera informanter att det är viktigt att ta med helkroppsperspektivet i resonemangen om hur lärare kan arbeta skadeförebyggande i sin undervisning.

### **5.3.3 Övningsmetodik**

Flera av informanterna pratar om att det är viktigt att lära eleverna hur man skapar en progression i övningen och liknar övningsmetodiken med hur man ser på träning i idrottsvärlden. Informant 2 jämför övningen med hur cyklister och skidåkare disponerar sin träning och säger att ett "för stort övningspåslag ofta är en bov i dramat" när det gäller skador relaterade till trumpetspel. Vidare menar informant 2 att elever som börjar i den eftergymnasiala utbildningen som hen undervisar i ofta går från att ha möjlighet att öva en kortare stund per dag på gymnasiet till att plötsligt få möjligheten att öva flera timmar per dag. I detta läge anser informant 2 att det är viktigt att trappa upp övningen på samma sätt som en idrottsutövare. Informant 3 drar också en parallell till idrotten och säger att:

om man ska lägga upp någon form av planering så måste man göra som en idrottsman, att du kan inte öva som en idiot fram till konsertdagen eller när du ska framföra någonting, utan du måste dra ner på belastningen, så att du vilar också.

Informant 1, 2 och 3 menar att planering och progression i övningen är viktigt för att förebygga belastningsskador. Gällande planering betonar informant 1 också vikten av att eleverna får hjälp med att utarbeta en planering i samråd med lärare. Informant 1 menar att elever i högstadie- och

gymnasieåldern som hen undervisar får göra en självvärdering av vilka områden de ska fokusera på under terminen. Utefter denna självvärdering görs en planering som följs upp varje månad. Den maximala längden på ett pass är i dessa fall 30 minuter med minst 15 minuters vila mellan passen. En struktur i planering av övning kan enligt informant 1 bidra till att minska risken för överbelastningsskador.

## **5.4 Rehabilitering av skador**

Gällande rehabilitering av skador visar resultatet av studien att informanterna använder relativt liknande strategier för att rehabilitera skador som uppkommit i deras eget utövande samt hos elever. I resultatet lyfter informanterna främst rehabilitering av överbelastningsskador som är relaterade till embouchuren.

### **5.4.1 Vila och långsam övningsprogression**

Samtliga informanter menar att om de skulle bli drabbade av en överbelastningsskada så skulle en viloperiod vara det första steget i rehabiliteringsförloppet. Informant 2 nämner att rehabiliteringen efter viloperioden skulle fortlöpa med en lång period av försiktigt spelande där övningen fokuserar på långa toner med luftansats i en svag dynamik och inom ett begränsat omfång. Informant 1 instämmer men menar också att det finns skilda teorier kring hur lång viloperioden ska vara för att kroppen ska återhämta sig. Gällande viloperiodens längd menar informant 5 att vilan i sig ofta inte löser problemet. Hen menar att en överbelastning kan föra med sig en inflammation i musklerna och säger att “Om inte inflammationen läker ut av sig själv, då är det ju ingen idé att vila ännu mer. Då måste du ju lösa inflammationen i första hand och det kanske inte har med vila att göra?” Informant 1 skulle inte vila under en längre period vid en överbelastningsskada utan vill försöka komma i gång ganska snabbt med bend tones och buzzing på munstycket för att sedan trappa upp belastningen. Informant 3 och 4 nämner också buzzing och menar att det kan vara bra att börja buzza på ett större munstycke än trumpetmunstycket i nästa steg av rehabiliteringen. Informant 4 menar att buzzing på exempelvis ett trombonmunstycke får en masserande effekt på musklerna i embouchuren. Spel i svag dynamik nämner också informant 1 som ett arbetssätt hen skulle fokusera på vid rehabilitering av en överbelastningsskada. Informant 1 upplever att det överlag övas “för lite svagspel” och att det svaga spelet gör att belastningen på embouchuren minskar och att fokus hamnar på att läpparna ska få vibrera fritt.



### 5.4.2 Ta hjälp och ge hjälp

Informant 5 betonar vikten av att ta kontakt med någon som är kunnig i ämnet för att få hjälp om man upplever en skadeproblematik. Vidare menar informant 5 att hen upplever att många trumpetare som saknar erfarenhet av att vara skadad ofta saknar en bred kunskap om hur skador kan rehabiliteras. Att ta hjälp från personer med god kunskap om skador är något som även informant 2 pratar om i sina resonemang kring rehabilitering av skador hos elever. Informant 2 menar att de flesta elever som studerar i eftergymnasial utbildning och dras med skadeproblem ofta kopplar in sjukvården i ett snabbt skede. Informant 2 påpekar också att hen därför känner sig trygg i att eleverna får god hjälp av en fysioterapeut när det gäller rehabilitering av belastningsskador.

Informant 3 och 5 påpekar vikten av att göra en analys av hur kroppen jobbar som helhet när problem uppstår i spelet. Informant 5 menar att hen skulle fokusera på vad det är som skapar spänning för att kunna identifiera orsaken till skadeproblematiken. När informant 3 pratar om vikten av en helhetsanalys säger hen att “då måste man gå tillbaka till det här att, andas jag in under den tiden jag spelar? Det kanske jag inte gör? Hur är det med axlar? Hur är det med hållning? {...} Det är massa parametrar”. En annan parameter som informant 3 tar upp är den mentala aspekten i rehabiliteringen av en skada. Informant 3 menar att det är lätt att skador som påverkar spelet “sätter sig för mycket i huvudet” och menar vidare att “till slut är man en stor {...} trumpetskada hela jag med flabben”. Informant 1 uppger också att det finns ett samband mellan det psykiska och det fysiska i spelet och menar att “om du är sliten rent psykiskt, då är det lätt att få skador”. Informant 3 menar att det ibland kan vara aktuellt att ta hjälp med samtal och coaching för att få hjälp med den psykiska problematiken som kan uppstå i samband med skador som är relaterade till trumpetspelet.

Ett inledande samtal är också något som informant 2 och 3 skulle använda sig av som första steg om en elev skulle uppvisa någon form av skadeproblematik relaterad till trumpetspelet. Informant 3 menar att ett inledande samtal skulle syfta till att skapa en bild av vad som ligger bakom problematiken och att nästa steg i förloppet skulle vara att göra en planering för hur eleven kan arbeta för att rehabilitera skadan. Informant 2 nämner att hen efter det inledande samtalet skulle göra upp en plan för hur eleven långsamt kan återgå med spelandet. Informant 2 betonar vikten av den långsamma progressionen och säger att:

Det värsta som kan hända i sådana lägen är att få panik och att man ska göra någon slags quick fix eller någonting sådär och börja styra och ställa, det tror jag inte ett dugg på utan försöka bara ta det väldigt försiktigt, bygga upp det igen.

Med hjälp av planering menar informant 2 och 3 att rehabiliteringsförloppet kan styras så att progressionen inte går för snabbt och att skadan därmed inte riskerar att förvärras. Flera informanter menar att de skulle använda sig av ungefär samma metoder för att rehabilitera skador hos elever som de skulle använda om de själva upplevde en skadeproblematik. Detta med undantaget att de skulle inta en coachande roll för att ge eleven stöd och hjälp med återhämtning och rehabilitering.

## 6. Resultatdiskussion

I det här kapitlet diskuteras studiens resultat i förhållande till den litteratur och tidigare forskning som presenterats i kapitel 3. I kapitlet presenteras även arbetets slutsats, förslag till vidare forskning och konsekvenser för kommande yrkesroll.

### 6.1 Skador relaterade till trumpetspel

I resultatet av studien framkom det att samtliga informanter erfarit någon form av fysisk problematik som påverkat deras trumpetspel över tid. Skadorna som Informant 2 och 3 lyfter fram skulle kunna kategoriseras in i Nationalencyklopedins (2021b) definition av akuta skador i ett idrottssammanhang, alltså en skada orsakad av en specifik olyckshändelse. De fysiska problem som informant 1, 4 och 5 nämner ligger närmre kategorien överbelastningsskador som också lyfts i Nationalencyklopedin (2021b). Även om kategoriseringen av akuta skador och överbelastningsskador är tagna från idrottsvärlden är det i min mening möjligt att använda samma kategorier vid diskussioner om skador hos musiker, något som också framkommer i kategoriseringen av skador hos instrumentalister som Klickstein (2009) presenterar. Exempelvis är tandskadan som informant 3 menar har uppkommit i samband med att munröret gav vika ett typexempel på en akut skada orsakad av en olyckshändelse. Bristningen i läppen som informant 1 berättar om är dock svårare att kategorisera då det behövs mer information om vad som har föranlett problematiken. Om skadan är ett resultat av en lång period av intensivt övande och spelande med det som Chesky, Devroop och Ford (2002) benämner som ett för högt tryck med munstycket mot läpparna kan skadan kategoriseras som en överbelastningsskada. Skulle skadan ha orsakats på grund av ett för högt tryck vid ett enstaka tillfälle är det dock möjligt att klassa skadan som akut, något som speglar svårigheten i att kategorisera den här typen av skador.

#### 6.1.1 Skada – ett svårdefinierat begrepp

Trots att samtliga informanter har upplevt någon form av fysisk problematik som påverkat deras eget trumpetspel finns en genomgående uppfattning att skador bland kollegor, medmusiker och elever inte är särskilt vanligt förekommande. En aspekt som är värd att ta i beaktning gällande informanternas svar i denna fråga är den osäkerhet kring begreppet skador som framkommer i intervjuerna. Svårigheten i att definiera begreppet samt svårigheten att göra klart vilka fysiska problem som kan räknas in under nämnt begrepp bekräftas i tidigare forskning av Langley och

Brenner (2004). Informant 2 säger att hen har stött på många trumpetare som har “lite småskavanker” men menar samtidigt att skador är ganska ovanligt förekommande bland trumpetare. Strax därefter menar dock informant 2 att “en överbelastning drabbas ju de flesta av någon gång”. Med anledning av detta kan det vara värt att uppmärksamma otydligheten i begreppen skador och överbelastning som en faktor som kan påverka informanternas upplevelse av hur vanligt förekommande skador relaterade till trumpetspel är. När Lewis (2010) beskriver symptomen som kan uppstå vid en överbelastning i embouchuren beskrivs bland annat bestående svullnad, stelhet och smärta i läpparna som vanligt förekommande symptom. I de fall där dessa symptom inte är bestående utan går att vila bort är det förståeligt att informanterna inte väljer att definiera problematiken som en skada. Min uppfattning är att dessa symptom drabbar merparten av brassmusiker efter en lång spel- eller övningsdag. Lewis (2010) menar att det när symptomen kvarstår över tid och påverkar kvaliteten i utövande på lång sikt går att definiera problematiken som en överbelastning. Problematikens varaktighet skulle alltså kunna påverka huruvida den går att kategorisera in under begreppet skada.

### **6.1.2 Samtalskultur och samstämmighet**

En annan aspekt som flera informanter lyfter är att samtalskulturen trumpetare emellan kan påverka upplevelsen av hur vanligt förekommande skador är. Både informant 3, 4 och 5 menar att trumpetare kanske inte vill visa sig svaga genom att prata om sina fysiska problem. Informant 5 upplever att det ofta finns en “no pain, no gain-attityd” som säger att man ska spela genom smärta och obehag. Det är intressant att fundera över hur samtalet om skador eventuellt kan påverka bilden av hur utbredd problematiken är och vilka konsekvenser det ger för trumpetare som är drabbade av skadeproblem. I resultatet av Staneks (2019) studie framkommer det att 48% av de tillfrågade som uppgav att de hade problem med smärta relaterat till utövandet svarade att de varken sökte hjälp för besvären från sin lärare eller från sjukvården. Det faktum att informant 1 uppger sig ha hanterat sin skada själv utan någon hjälp av sin lärare går i linje med resultatet av studien genomförd av Stanek (2019). Eftersom orsaken till att många trumpetare undviker att ta hjälp för sin problematik inte är klarlagd går det inte att konstatera en överensstämmelse mellan svaret från informant 1 och de tillfrågade i Staneks (2019) studie. Frågan om varför en så stor andel inte väljer att ta hjälp för sina besvär kan dock anses viktig, inte bara för trumpetlärare utan också för trumpetare överlag.

För att skapa en högre grad av samstämmighet i hur trumpetare pratar om skador skulle det vara möjligt att göra ytterligare en kategorisering med anknytning till idrottsområdet. Nationalencyklopedien (2021b) menar att en idrottsskada kan anses som ringa när den inte leder till uppehåll i träning och tävlande medan en skada som kräver en veckas uppehåll kan betecknas som en enkel skada. Samma sätt att kategorisera skador skulle kunna användas inom musikområdet och därmed också i kategoriseringen av skador relaterade till trumpetspel. En ringa överbelastning i embouchuren skulle kunna ses som en skada där embouchuren är dysfunktionell på samma sätt som beskrivet av Woldentorp et al. (2016), dock utan att problematiken för med sig ett speluppehåll. Överbelastningar som kräver en period av speluppehåll men som därefter återhämtar sig skulle således kunna kategoriseras som enkla överbelastningar.

## **6.2 Skadeämnets plats i utbildningen**

Samtliga informanter menar att skador och skadeförebyggande pedagogik inte lyftes specifikt i utbildningen. Informant 2 menar att den enda diskussionen som fördes om skador relaterade till trumpetspel i utbildningen var mellan studenter. Detta på grund av att flera studenter drabbades av skador under sin studietid. Informant 2 uppger också att "Den ena efter den andra fick ju faktiskt sluta för att de hade fått skador". Det är förvånande att flera informanter uppfattat att ämnet skador inte har tagit någon plats i informanternas utbildning, särskilt med tanke på uttalandet från informant 2 om studenter som har varit tvungna att sluta spela på grund av sina problem. Även om informanterna upplever att ämnet inte har berörts formellt i deras utbildning så går det inte att utesluta att informanternas lärare arbetade skadeförebyggande i sin undervisning. Schenk (2000) menar att en av instrumentallärares viktigaste uppgifter är att främja ett avslappnat förhållande mellan elevens kropp och dess musicerande och kunna agera en god förebild i undervisningen gällande ergonomiska principer som är specifika för instrumentet. Även Waters (2019) skriver om vikten av instrumentallärares roll i att etablera goda vanor i sina elevers spel och att det arbete som läraren utför har direkt påverkan på risken att eleverna drabbas av skador i framtiden. Då lärarens roll i det skadeförebyggande arbetet lyfts fram som viktigt av Schenk och Waters går det att fråga sig till vilken grad skadeförebyggande pedagogik förekom i informanternas utbildning och varför ämnet inte lyftes formellt.

Det är svårt att dra en slutsats om varför informanterna upplever att de inte har fått sin kunskap om skador från sin utbildning. Dock går det att spekulera kring att fyra av fem informanter är i

ungefär samma ålder och därmed gått sin musikutbildning inom samma tidsperiod. Kanske såg det annorlunda ut för 30-40 år sedan när skador relaterade till musikutövande var mindre beforskade? Svaret från den informant som genomgått sin utbildning under 2010-talet, att skador och skadeförebyggande pedagogik inte berördes inom ramen för utbildningen, talar dock emot en hypotes om att skador idag tar större plats i utbildningen, åtminstone när det gäller skador specifikt relaterade till trumpetspel. Enligt min erfarenhet behandlas ergonomi till viss del i flera av Sveriges högre musikutbildningar. Dock är min upplevelse att innehållet i undervisningen riskerar att bli för generellt och att fokus försvinner från skadeförebyggande pedagogik och metoder för rehabilitering som är specifika för trumpetare och brassinstrumentalister. Då både Schenk (2000) och Waters (2019) menar att det skadeförebyggande arbetet i undervisningen kan påverka elevens framtid spelmässigt, samtidigt som studier bland annat Stanek (2019) visar på att skador hos musiker och i synnerhet trumpetare är vanligt förekommande, är det värt att belysa vikten av att undervisning om skador och skadeförebyggande pedagogik får ett ökat utrymme inom ramen för högre musikutbildning.

### **6.2.1 Andra kunskapskällor**

Eftersom informanterna konstaterar att skador och förebyggandet av dessa inte har berörts i deras utbildning kvarstår frågan om hur informanterna upplever att de har införskaffat sin kunskap i ämnet. Flera informanter uppger att samtal och diskussioner med kollegor och medmusiker är en framträdande källa till deras kunskaper om skador, något som går i linje med Guptill och Zaza (2010). Samtliga informanter förutom informant 1 upplever dock att diskussioner om skador inte är vanligt förekommande i kollegiet. Med tidigare resonemang från Schenk (2000) och Waters (2019) i åtanke är det värt att fråga sig hur viktig kunskapen om skador och förebyggandet av dessa är för instrumentallärare. På samma sätt som att det finns en förbättringspotential i hur ämnet hanteras i högre musikutbildning så går det också att ana ett behov av kompetensutveckling i ämnet skador och skadeförebyggande pedagogik bland instrumentallärare, något som styrks av Stanhope (2015) som lyfter vikten av att musiker generellt söker ökad kunskap om skador. En annan aspekt värd att lyfta är att ingen informant uppger sig ha införskaffat kunskap inom ämnet genom litteraturstudier. Även om litteraturen som berör skador relaterade till trumpetspel specifikt är knapphändig så finns idag böcker på ämnet. Exempelvis lyfts överbelastningar i embouchuren av Lewis (2010). Det finns också böcker som handlar om skadeförebyggande metoder för musiker, som bland annat Klickstein (2009) har författat. Det går att spekulera i huruvida informanternas

upplevelser av skador har påverkat det faktum att de inte uppger sig ha studerat litteratur i ämnet. Även om informanterna menar att de har erfårit fysisk problematik så upplever majoriteten att de inte har haft problem som är allvarliga nog att definiera som en skada. Detta skulle eventuellt kunna vara en av anledningarna till att informanterna inte uppger att de har inhämtat kunskap från litteratur i ämnet.

### **6.3 Förebyggande av skador i undervisningen**

Efter att informanterna redogjort för hur de omsätter sina kunskaper om skador i deras undervisning har flera skadeförebyggande metoder och arbetssätt identifierats. Till att börja med nämner flera informanter att det är viktigt att bygga upp en stabil teknisk grund hos eleverna för att förebygga skador. Både informant 1 och 2 upplever att det är viktigt att lära ut en bra andningsteknik i ett tidigt stadium. Då andningstekniken vid utövandet av ett brassinstrument enligt Wallace (2011) skiljer sig från vardaglig andning kan det vara viktigt för trumpetlärare att tidigt hjälpa sina elever att lära sig en korrekt andningsteknik, både för att hjälpa eleverna att utvecklas tekniskt och för att undvika framtida överbelastningar i embouchuren.

Informant 1 tar upp vikten av att eleverna får hjälp med att bygga upp en stark embouchure när de är nybörjare och säger att hen upplever att många trumpetlärare väntar för länge med detta. För att bygga upp styrkan i nybörjarnas embouchure använder sig informant 1 av blocked buzzing som Lewis (2012) tar upp i ett annat sammanhang, nämligen som en metod för rehabilitering. Lewis (2012) menar att blocked buzzing formar embouchuren på det sätt som är mest naturligt för kroppen. Det är därför förståeligt varför informant 1 väljer att använda metoden för att hjälpa sina nybörjare med att bygga upp embouchuren. Informant 5 menar att det kan vara svårt att göra undervisningen intressant för nybörjare när fokus ligger på spelteknik och att bygga upp embouchuren. Eventuellt kan denna problematik vara en del i anledningen till att informant 1 uppfattar att många trumpetlärare väntar för länge med att bygga upp en stark embouchure hos nybörjare. För att komma runt eventuella problem med motivation hos eleverna menar informant 4 att hen försöker variera övningarna med hjälp av sångtexter och olika bakgrundskompositioner för att göra undervisningen intressant samtidigt som fokus ligger på att bygga upp en "slitstarkhet hos eleverna utan att eleverna utmanas för mycket". Thomeé, Swärd och Karlsson (2011) menar att alla vävnader har en förmåga att bygga upp ett större motstånd mot belastning om de tränas på rätt sätt. Det är svårt att sätta fingret på vilka metoder som kan anses vara rätta i undervisningen av

nybörjare på trumpet, men det arbetssätt som informant 4 presenterar skulle kunna vara ett sätt att hjälpa eleverna att bygga upp ett motstånd mot större belastning utan att undervisningen riskerar att bli ointressant för eleverna. Viktigt att ta med i resonemangen om trumpetlärares möjligheter att hjälpa sina elever med att bygga upp en stark embouchure är hur lång lektionstid eleven har och hur många gånger eleven får möjlighet att träffa sin lärare varje vecka. Desto bättre kontinuitet eleven kan få i övning och spel, desto större är sannolikheten att eleven får möjlighet att bygga upp en stark embouchure.

### **6.3.1 Den andra halvan av instrumentet**

En annan aspekt som informanterna tar upp angående förebyggandet av skador är kroppshållning och ett allmänt välbefinnande. Informant 3 menar att det är viktigt att inte bara fokusera på instrumentet utan på hela kroppen vid resonemang om skadeförebyggande metoder. Uttalandet från informant 3 bekräftas av Joukamo-Ampuja (2009) som menar att kroppen kan ses som den andra halvan av instrumentet och att utövarens kunskap om den fysiska och den mentala delen av att spela ett instrument påverkar utvecklingsförmågan hos utövaren. Gällande den fysiska delen nämner Informant 2 bland annat hur hen ibland uppmanar elever som inte når ned till golvet att använda "trumpetlådan som fotboll". Informant 2 låter också de allra minsta eleverna spela kornett istället för trumpet. Klickstein (2009) tar upp anatomiska skillnader som en orsak till skador hos musiker. Metoderna som informant 2 tar upp för nybörjare kan anses vara exempel på hur skador orsakade av anatomiska skillnader kan förebyggas.

Kroppens välbefinnande på ett allmänt plan nämner flera informanter som en faktor med direkt inverkan på risken att bli skadad. Ett sätt att arbeta för att främja ett kroppsligt välbefinnande hos elever är enligt Informant 4 att bygga in rörelse i övning och undervisning. Bland annat menar Informant 4 att uppvärmning av hela kroppen är lika viktigt som att värma upp på instrumentet innan ett övningspass, något som informant 2 också understryker. Uppvärmning är en faktor som Klickstein (2009) beskriver som grundläggande när det gäller att förebygga skador. Även Schenk (2000) betonar vikten av att värma upp hela kroppen och att värma upp på instrumentet. Vidare menar Schenk (2000) att kvaliteten på uppvärmningen påverkar övningskvaliteten. Det är intressant att fler informanter inte har valt att lägga tyngd på uppvärmning som skadeförebyggande faktor. Av egen erfarenhet är uppvärmning i början av en trumpetlektion så vedertagen att det eventuellt kan ha förbisetts i informanternas resonemang om skadeförebyggande metoder. Dock



är det värt att understryka det faktum att både litteraturen och informant 2 och 4 väljer att betona uppvärmningen som en viktig del i det skadeförebyggande arbetet.

Informant 4 nämner också vikten av att bygga in pauser i undervisningen och att fylla pauserna med rörelse och fysisk aktivitet för att undvika att eleverna blir statiska under hela lektionen. I kategoriseringen av Klickstein (2009) gällande olika typer av pauser i övningen kan uttalandet från informant 4 placeras i kategorien *återställande paus*. I den återställande pausen menar författaren att rörelse och stretching används för att hjälpa både den fysiska och den mentala biten av övningen. Klickstein (2009) betonar också vikten av att reflektera över vad som görs med tiden under en övningspaus, något som informant 4 visar att hen har gjort i undervisningen av sina elever. Övriga informanter har inte lyft pauser i undervisningen som en specifik skadeförebyggande metod. Detta behöver dock inte betyda att övriga informanter inte anser att pauser är viktiga. Av egen erfarenhet är det värt att lyfta tid som en ramfaktor när det kommer till att ta pauser i lektionerna. På musik- och kulturskolor är individuella lektioner ofta 20-30 minuter långa där många moment ska hinnas med. Det skulle därför kunna finnas en risk att pauserna prioriteras bort eller anses onödiga med tanke på den korta tid som eleverna är igång och spelar. Dock kan det vara värt att fundera över hur eleverna ska få med sig kunskapen om att pauser i övningen är viktigt om detta inte förebildas och praktiseras på lektionstid.

### **6.3.2 Planering av övning – fördelar och nackdelar**

På temat skadeförebyggande pedagogik lyfter informanterna slutligen vikten av progression i övning samt övningsplanering. Klickstein (2009) är inne på samma linje och menar att det är viktigt att se över hur övningen kan trappas upp gradvis för att undvika överbelastning. Beskrivningen från informant 2 av att elever som börjar en eftergymnasial utbildning riskerar att skada sig på grund av ett för hastigt övningspåslag går också att koppla ihop med resonemangen från Klickstein (2009). Han menar att överbelastningsskador hos studenter och elever är vanligast i början av terminen på grund av det hastiga övningspåslaget från sommarledighet till skolstart. Därför menar Klickstein (2009) att det är viktigt att hjälpa sina elever med att trappa upp övningen gradvis. Informant 3 pratar också om vikten av att planera övandet för att minska risken för överbelastning och för att det musikaliska resultatet ska bli så bra som möjligt i konsertsammanhang. Även här är Klickstein (2009) inne på samma spår och menar att övningsplaneringen inför en konsert bör göras så att belastningen trappas ned inför konsertdagen.

Flera informanter tar upp planering av övningen som en central skadeförebyggande faktor. Informant 1 berättar att hen hjälper sina elever med att sätta upp en övningsplanering som sedan följs upp under terminens gång. Planering för att förebygga skador lyfts även av Joukamo-Ampuja (2009) och Thomeé et al. (2011) som tar upp ett exempel på hur övningen skulle kunna planeras, både på kort och på lång sikt och menar att planeringen av träning har en avgörande roll i hur kroppen kan bygga upp ett motstånd mot hög belastning. Av informanternas utsagor och av litteraturen framgår det att planering av övningen kan anses som en skadeförebyggande metod för musiker. Men på vilket sätt kan trumpetlärare hjälpa sina elever med att planera sin övning? Informant 1 hjälper eleverna med att sätta upp en planering inför terminen, något som kan komma med både för- och nackdelar. Fördelen skulle kunna vara att det blir tydligt för eleven vad som ska göras utanför lektionstid och vilken mängd övning som ska genomföras. Planeringen kan också bli en fingervisning för framtiden som pekar på vikten av att strukturera upp övningen, dels för att öka utvecklingsförmågan, men även för att förebygga skador. Således får eleven hjälp med att bli självständig i sin övning, något som eleven kommer behöva vara när en lärare inte längre finns nära tillhands kontinuerligt. Eventuella nackdelar kan vara den press och stress som kan komma med en planering. Att eleven känner sig tvingad att öva enligt planeringen skulle kunna bli en motivationssänkande faktor i elevens övande och därmed skulle planeringen, som är instiftad för att hjälpa eleven, istället kunna agera destruktivt för elevens utveckling. Schenk (2000) skriver att den viktigaste förebyggande åtgärden mot spänningar och smärtor hos elever är att undervisningen bygger på självmotivation, entusiasm och förståelse. Schenk (2000) menar också att undervisning som bygger på stress och tvång kan orsaka uppkomsten av fysiska hinder för eleven, vilket i sin tur skulle leda till att planeringen med syftet att förebygga skador istället skulle kunna orsaka skador. Sammanfattningsvis kan övningsplaneringar användas som skadeförebyggande metod, men enbart om de används på ett sätt som tillåter självmotivation, entusiasm och förståelse hos eleven.

## **6.4 Rehabilitering av skador**

Samtliga informanter uppger att de skulle börja med en periods vila om de hade drabbats av en skada. Informant 1 upplever att det finns olika teorier kring hur lång en viloperiod bör vara när en skada har uppkommit och menar att hen inte skulle vänta för länge med att komma igång med rehabiliteringsprocessen. När Thomeé, Swärd och Karlsson (2011) beskriver rehabilitering av

idrottsskador menar de att en periods total vila kan vara nödvändig om smärtan som uppkommer är så pass stor att den begränsar utövandet. Lewis (2012) är inne på samma spår som informant 1 och menar att total vila i början av skadeförloppet kan vara välgörande samtidigt som total vila en bit in rehabiliteringen riskerar att fördröja rehabiliteringsprocessen. Precis som informant 1 påpekar kan det vara svårt att avgöra hur lång en viloperiod eller spelpaus bör vara i händelse av en skada. Informant 5 understryker att det i många fall inte är vilan som reparerar skadan, särskilt om skadan orsakar en inflammation. Då är det enligt informant 5 viktigt att fokusera på att reparera det som orsakar skadan. Både litteraturen och informanternas svar pekar på att en viloperiod i inledningen av skadeförloppet kan vara viktig för hur skadeförloppet utvecklas. Det är dock värt att fundera över hur lång viloperioden bör vara med tanke på resonemangen om att det inte är vilan i sig som reparerar skadan. I studiens resultat framkommer flera metoder och infallsvinklar på temat rehabilitering av skador som berörs vidare i följande avsnitt.

#### **6.4.1 Vilken hjälp går att få?**

En aspekt som informant 2 och 5 lyfter gällande rehabilitering av skador är den hjälp som finns att hämta hos personer med kunskap i ämnet. Informant 5 menar att det är viktigt att ta hjälp från en person som har god kunskap om skador men upplever samtidigt att många trumpetare som saknar erfarenhet av skador också saknar kunskap om hur skador kan rehabiliteras. Detta går i linje med Klickstein (2009) som menar att instrumentallärare ofta har kunskap om hur skador kan förebyggas men att lärare ofta saknar den medicinska kunskap som kan vara nödvändig i en rehabiliteringsprocess. Både Klickstein (2009) och Joukamo-Ampuja (2009) betonar vikten av att konsultera en medicinskt kunnig person, som en fysioterapeut eller en läkare, tillsammans med en lärare som har kunskap om speltekniken på instrumentet. När det gäller rehabilitering av idrottsskador menar även Thomeé, Swärd och Karlsson (2011) att det är viktigt att ta in hjälp tidigt i processen för att en diagnos ska kunna ställas och att en rehabiliteringsplan ska kunna upprättas. Informant 2 uppger att flera av de elever med skadebesvär som hen har undervisat redan har haft kontakt med sjukvården för sina problem och att det skapar en trygghet hos informant 2 när det kommer till hur skadorna har hanterats.

Gällande trumpetares benägenhet att ta hjälp av sjukvården skriver Stanek (2019) i resultatet av sin studie att 67% av de 111 svaranden uppgav att de upplevde smärta som var relaterad till trumpetspel. I studien framkommer dock att enbart 3 svaranden uppger att de har varit i kontakt

med sjukvården. Detta är en siffra som i mitt tycke är förvånande liten och väcker nya frågeställningar om vilka anledningar som ligger till grund för svaren på denna fråga. Att ta hjälp av personer med god kunskap om skador och rehabilitering är något som skulle kunna förbättra chanserna till en lyckad rehabilitering, men ibland kan det vara svårt att hitta rätt sorts hjälp, något som bekräftas av Stanhope (2015). Enligt min erfarenhet kan samarbetet mellan läkare eller fysioterapeut och instrumentallärare i en rehabiliteringsprocess bli problematisk när den ena parten saknar kompetensen som den andra parten innehar. Risken finns att problemet bollas över mellan parterna då läraren saknar medicinsk kompetens och läkaren/fysioterapeuten saknar kunskap som är specifik för utövandet av instrumentet. Värt att tillägga är att det finns läkare som är specialister inom skador relaterade till brasspel, precis som att det finns lärare med viss medicinsk kunskap. Dock är dessa personer enligt min erfarenhet ytterst få till antalet vilket är något som kan motivera ett kunskapslyft i ämnet för trumpetlärare och instrumentallärare generellt.

#### **6.4.2 Helhetsperspektivet**

I de fall där extern hjälp inte finns att tillgå kan det vara nödvändigt för lärare att ha en grundläggande kunskap om rehabilitering av skador relaterade till trumpetspel. Flera informanter menar att andning och hållning är faktorer som behöver analyseras för att kunna identifiera vad det är som ligger till grund för skadan. Gällande kroppshållning menar Joukamo-Ampuja (2009) att kunskap om ergonomi och hållning är viktigt för att minska spänningar i kroppen som i sin tur kan föranleda skador relaterade till spelandet. För att kunna identifiera vilka faktorer som orsakar en spelrelaterad skada verkar kunskapen om kroppens hållning och ergonomi i utövandet vara en viktig del av en rehabiliteringsprocess.

Informant 3 belyser också den mentala aspekten och säger att fysiska problem kan föranleda en psykisk problematik där skadan tar över utövarens självförtroende. Informant 1 påpekar sambandet mellan den psykiska och fysiska aspekten av att vara skadad och menar att "om du är sliten rent psykiskt, då är det lätt att få skador". I tidigare avsnitt nämndes Klicksteins (2009) resonemang kring hur den mentala och den fysiska delen i utövandet av ett musikinstrument samspelar. Detta går i linje med uttalandet från informant 1 om att psykisk problematik kan föranleda fysiska problem. Precis som informant 3 nämner också Lewis (2012) att skador som är relaterade till utövandet ofta orsakar psykiska problem och menar att depression och en ökad stressnivå är vanligt förekommande hos de som drabbas. Då det enligt både informanter och litteratur finns ett samband mellan den fysiska och den psykiska aspekten i att vara skadad är det relevant att resonera kring

vilken roll dessa faktorer spelar i rehabiliteringsprocessen. Informant 3 menar att det kan vara relevant att koppla in hjälp med samtal och coaching om personen som drabbats av fysiska problem också påverkas psykiskt. Klickstein (2009) resonerar på ett liknande sätt och menar att det är lika viktigt att ta hjälp för sin psykiska problematik som det är att ta hjälp med den fysiska problematiken när en skada relaterad till utövandet uppstår. Enligt Thomeé, Swärd och Karlsson (2011) är det också viktigt att personen som är drabbad av en skada har en hög tilltro på sin egen förmåga att rehabilitera skadan. Utan denna tilltro kan rehabiliteringen bli lidande, vilket enligt Thomeé et al. (2011) belyser vikten av att ta hjälp för sina problem. För såväl lärare som professionella musiker och amatörmusiker kan det vara värt att känna till sambandet mellan psykisk och fysisk problematik i samband med skador som är relaterade till utövandet. Det kan också anses vara särskilt viktigt för lärare att vara medveten om detta samband i händelse av att en elev drabbas av en skada relaterad till trumpetspelet.

### **6.4.3 Trumpetspecifika metoder för rehabilitering**

I informanternas resonemang kring rehabilitering av skador relaterade till trumpetspel berörs nästan uteslutande rehabilitering av överbelastningsskador i embouchuren. Förutom vila, konsultation av personer med kunskap i ämnet och analys av fysik och mentalitet framkommer relativt få rehabiliteringsmetoder som är specifika för trumpetspel. Informant 1 och 2 nämner spel i svag dynamik och inom ett begränsat register som ett sätt att arbeta med rehabilitering av en överbelastning. Informant 1 och 2 nämner att de skulle trappa upp belastningen långsamt. Gällande upptrappningen menar informant 2 att det värsta som kan göras om en skada uppstår är att komma med snabba lösningar istället för att bygga upp belastningen över tid. I modellen för rehabilitering av idrottsskador av Thomeé, Swärd och Karlsson (2011) används fyra faser där syftet är att bygga upp belastningen på ett sätt som gör att kroppen återfår sin förmåga att utöva idrott utan fysisk problematik. På samma sätt som i idrotten skulle fyra faser av upptrappning kunna användas för att återbygga embouchurens styrka och kontroll där målet är att kunna spela med samma kontroll och uthållighet som innan skadan uppkom. Att belastningen kan trappas upp på ett sätt som liknar idrotten är något som i mitt tycke är en relativt enkel åtgärd att sätta in. En svårare fråga är vilken sorts övningar som bör användas upptrappningen.

Informant 1, 3 och 4 menar att munstycksspel kan vara en användbar metod för rehabilitering. Både informant 3 och 4 uppger också att det är bra att använda sig av ett trombonmunstycke som är större än ett trumpetmunstycke på grund av att läpparna vibrerar på ett sätt som blir masserande

för musklerna. När Lewis (2012) skriver om rehabilitering av överbelastning i embouchuren menar hon att rehabiliteringens mål är att lära kroppen att motverka de dåliga vanor som ligger till grund för överbelastningen. Lewis (2012) tar upp en sorts munstycksspel som skiljer sig från det munstycksspel som informanterna nämner, nämligen blocked buzzing. Med hjälp av blocked buzzing menar Lewis (2012) att embouchuren formas på ett sätt som är naturligt för kroppen. Således kan blocked buzzing användas som analysverktyg för att utövarens embouchure ska återfå sin funktionalitet. Då Lewis (2012) betonar att det inte är blocked buzzing i sig som rehabiliterar skadan, utan att rehabiliteringen handlar om att kombinera blocked buzzing med rätt sorts övning kvartstår frågan om vilka trumpetspecifika övningar och metoder som skulle kunna anses vara *rätt* att använda i rehabiliteringen. Informanterna nämner bland annat bend tones, långa toner, svagt spel och munstycksspel som övningar som de själva skulle använda i rehabiliteringen av en skada. I mitt tycke är dessa övningar användbara för att återuppbygga styrka i embouchuren, men eftersom det finns en avsaknad av specifika metoder för rehabilitering i litteraturen som berör ämnet är nyss nämnda övningar mer ett resultat av beprövad erfarenhet än av vetenskap. Ett förslag för framtiden är vidare forskning i samarbete med medicinsk expertis där fokus ligger på att identifiera de övningar och metoder som kan användas i kombination med analysverktyget blocked buzzing. Ett sådant arbete skulle eventuellt kunna resultera i ett material med övningar specifikt framtagna för att rehabilitera skador relaterade till trumpetspel.

## 6.5 Slutsats

Det här arbetet har behandlat följande tre frågeställningar med utgångspunkt i ämnet *skador relaterade till trumpetspel*: Hur beskriver trumpetlärare sina erfarenheter och kunskaper om skador relaterade till trumpetspel? På vilka sätt omsätter trumpetlärare sina kunskaper om skador i sin yrkesroll som lärare? Samt hur resonerar trumpetlärare kring metoder som de bedömer ger möjlighet att rehabilitera skador relaterade till trumpetspel? Studien visar på att informanterna trots erfarenhet av fysisk problematik inte upplever att skador relaterade till trumpetspel är vanligt förekommande. I resultatet framkommer också att det finns en svårighet i att definiera begreppet skada, något som skulle kunna motivera en liknande kategorisering av den fysiska problematiken som används inom idrotten. Vidare framgår det att informanterna upplever att skador och förebyggandet av skador inte har diskuterats i deras utbildning och att det diskuteras i liten utsträckning i lärarkollegiet, detta trots att informanterna upplever samtalet mellan kollegor och

medmusiker som en av de viktigaste källorna till kunskap i ämnet. Informanterna visar flera exempel på hur deras kunskaper om skador omsätts i undervisningen på ett sätt som agerar skadeförebyggande för eleverna. Bland annat betonar informanterna vikten av att bygga en stabil teknisk grund, ett allmänt välbefinnande och planering av övningen. Slutligen lyfts flera perspektiv på rehabilitering av skador relaterade till trumpetspel där konsultation av kunniga i ämnet, den fysiska och psykiska aspekten, vila och långsam övningsprogression samt metoder som bend tones och buzzing är i fokus. Informanternas resonemang kring metoder för rehabilitering av skador indikerar ett behov av vidare forskning på vilka metoder som kan användas i rehabiliteringen av skador relaterade till trumpetspel.

### **6.5.1 Förslag till vidare forskning**

Resultatet av studien öppnar för flera nya frågeställningar som skulle kunna behandlas i vidare forskning. I det här arbetet har studier av hur vanligt förekommande skador är hos musiker överlag, brassmusiker och trumpetare använts för att ge en indikation på hur utbredd problematiken med skador är i dessa grupper. Samtliga studier som hittats i litteratursökningen är dock genomförda utanför Sveriges gränser vilket indikerar att det finns utrymme för liknande studier i svenskt musikliv. Ett annat förslag till vidare forskning är att undersöka hur studenter i eftergymnasial utbildning beskriver sina erfarenheter av och kunskaper om skador. Detta för att undersöka om skador och skadeförebyggande pedagogik har ett större utrymme i dagens utbildningar jämfört med hur informanterna upplever att ämnet berördes i deras utbildning. Vidare visar studiens resultat på ett behov av att undersöka hur idrottsrelaterade kunskaper om skadeförebyggande arbete och rehabilitering kan implementeras i musikvärlden.

### **6.5.2 Konsekvenser för kommande yrkesroll**

Författandet av detta arbete har gett mig ökad kunskap om skador relaterade till trumpetspel på ett brett plan vilket jag upplever är en stor fördel för min framtida roll som trumpetlärare. Min ambition är att förbereda elever för ett hälsosamt musicerande livet ut och detta arbete har hjälpt mig att hitta nya verktyg samt gett mig nya insikter och ny kunskap om hur skador kan förebyggas. Jag vill också kunna möta de problem som mina elever eventuellt kan stå inför i framtiden genom att vara förberedd och påläst gällande rehabilitering av skador som är relaterade till trumpetspel. Det är också viktigt för mig som blivande trumpetlärare att ha kunskap om vilka metoder och arbetssätt som kan användas för att främja mitt eget trumpetspel, dels med tanke på att jag som

lärare ska agera förebild för mina elever ergonomiskt och speltekniskt men också för att jag ska hålla många år i yrket. Till sist vill jag också lyfta det som flera informanter upplever är den viktigaste källan till kunskap om skador, nämligen diskussionen mellan kollegor och medmusiker. Jag hoppas kunna dela med mig av de kunskaper som jag har tillägnat mig till framtida kollegor och medmusiker med syftet att öka intresset för ett ämne som i mitt tycke är viktigt för alla musiker att ta del av.



# Referenser

- Baines, A. (1976). *Brass instruments: their history and development*. London: Faber.
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder (B. Nilsson, Övers.)* Stockholm: Liber.
- Chesky, K., Devroop, K., Ford, J. (2002). *Medical Problems of Brass Instrumentalists: Prevalence Rates for Trumpet, Trombone, French Horn, and Low Brass*. Doi: 10.21091/mppa.2002.2013
- Farkas, P. (1962). *The art of brass playing: a treatise on the formation and use of the brass player's embouchure*. New York: Wind Music.
- Guptill, C., Zaza, C. (2010). *Injury Prevention: What Music Teachers Can Do*.  
<https://doi.org/10.1177/0027432110370736>
- Idrottsskador (2021b) I *Nationalencyklopedin*, Hämtad 2021-03-04 från:  
<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/idrottsskador>
- Joukamo-Ampuja, E. (2009). *Planning the practicing*. Hämtad 2021-04-04 från:  
<http://web.uniarts.fi/practicingtipsformusicians/articles/planning-the-practicing/index.html>
- Klickstein, G. (2009). *The musician's way: a guide to practice, performance, and wellness*. Oxford: Oxford Univ. Press
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (Tredje [reviderade] upplagan). Lund: Studentlitteratur.
- Langley, J. & Brenner, R. (2004). *What is an injury?* <http://dx.doi.org/10.1136/ip.2003.003715>
- Lewis, L. (2012). *Embouchure rehabilitation: a comprehensive method for overcoming embouchure overuse syndrome in brass players*. New York: Oscar's House Press.
- Lewis, L. (2010). *Broken embouchures: An Embouchure Handbook for Players Suffering from Embouchure Dysfunction Caused by Overuse, Injury, Medical and Dental Conditions*. New York: Oscar's House Press.
- Schenck, R. (2000). *Spelrum: en metodikbok för sång- och instrumentalpedagoger*. Göteborg: Ejeby.
- Stanek, J. (2019). *Pain and playing habits among university trumpet students and faculty: a cross-sectional study*. Hämtad 2021-04-05 från:  
[https://www.researchgate.net/publication/336180047\\_Pain\\_and\\_playing\\_habits\\_among\\_university\\_trumpet\\_students\\_and\\_faculty\\_a\\_cross-sectional\\_study](https://www.researchgate.net/publication/336180047_Pain_and_playing_habits_among_university_trumpet_students_and_faculty_a_cross-sectional_study)

- Stanhope, J. (2015). *Physical performance and musculoskeletal disorders: Are musicians and sportspeople on a level playing field?* Performance Enhancement & Health, Volume 4, Issues 1–2, 2016, Pages 18-26, ISSN 2211-2669, <https://doi.org/10.1016/j.peh.2015.11.004>
- Steinmetz, A., Stang, A., Kornhuber, M., Röllinghoff, M., Delank, K., Altenmüller, E. (2014). *From embouchure problems to embouchure dystonia? A survey of self-reported embouchure disorders in 585 professional orchestra brass players.* Int Arch Occup Environ Health 87, 783–792. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s00420-013-0923-4>
- Thomeé, R., Swärd, L. & Karlsson, J. (2011). *Nya Motions- och idrottsskador och deras rehabilitering.* (1. uppl.) Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Trumpetinstrument (2021a) I *Nationalencyklopedin*, Hämtad 2021-03-04 från: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/trumpetinstrument>
- Vetenskapsrådet (2017) *God forskningssed.* Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Wallace, J. (2011). *The trumpet.* New Haven: Yale University Press.
- Waters, M. (2019). *Perceptions of playing-related discomfort/pain among tertiary string students: A general overview of contributing factors* International Journal of Music Education. <https://doi.org/10.1177/0255761419833078>
- Webster, G. B., Kelly, F., Voorhees, J. (2001). *Embouchure.* Oxford Music Online <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1093/gmo/9781561592630.article.51269>
- Woldendorp, K., Boschma, H., Boonstra, A., Arendzen, H., Reneman, M. (2016). *Fundamentals of Embouchure in Brass Players: Towards a Definition and Clinical Assessment.* Medical Problems of Performing Artists. 31. 232-243. doi:10.21091/mppa.2016.4038.

# Bilaga 1: Intervjuguide

## **Inledning:**

I den här intervjun kommer fokus att ligga på skador relaterade till trumpetspel. Intervjun är indelad i tre teman, din egen erfarenhet av skador, skadeförebyggande pedagogik och rehabilitering. Intervjun kommer att vara i ungefär 30-45 minuter och spelas in med hjälp av röstmemo. Inspelningen kommer att transkriberas i efterhand. Ställ gärna frågor under intervjuns gång om något känns oklart.

## **Generella frågeställningar:**

Ålder?

Hur länge har du spelat trumpet?

Hur länge har du undervisat i trumpet?

Vilka skolformer har du undervisat i?

## **Tema 1 - Erfarenheter av skador relaterade till trumpetspel**

Vilken erfarenhet har du av skador relaterade till trumpetspel?

På vilket sätt har du införskaffat dig kunskap om skador relaterade till trumpetspel?

Vilka typer av skador känner du till? Och vilken skada är vanligast förekommande?

Hur vanligt förekommande upplever du att skador är bland medmusiker och kollegor som spelar trumpet?

Hur vanligt förekommande upplever du att en överbelastning av embouchure är? (Fr.o.m. intervju 3)

## **Tema 2 - Skadeförebyggande pedagogik**

Vilka metoder använder du i din undervisning för att förebygga skador?

Hur vanligt förekommande upplever du att skador är bland elever?

Hur upplever du att ämnet skadeförebyggande pedagogik diskuteras i lärarkollegiet?

(På vilka sätt kopplar du egna erfarenheter av att vara skadad till den undervisning som du bedriver?)

På vilka sätt kopplar du dina generella kunskaper om skador till den undervisning som du bedriver?

Hur gör du för att nybörjare ska få en stabil embouchure att bygga vidare på? (Fr.o.m. intervju 3)  
På vilka sätt diskuterades skador och förebyggandet av dessa i din utbildning?

### **Tema 3 - Rehabilitering av skador**

Hur skulle du arbeta med rehabilitering av en spelrelaterad skada som uppkommit i ditt eget utövande?

På vilket sätt har du införskaffat kunskap om rehabilitering av skador?

Hur skulle du arbeta med rehabilitering av en spelrelaterad skada som uppkommit hos en elev?



LUNDS UNIVERSITET  
Musikhögskolan i Malmö

## Bilaga 2: Samtyckesblankett

*För deltagande i intervjustudie*

Tack för att du har valt att delta i denna studie! Följande blankett syftar till att informera dig som deltagare om studiens syfte, genomförande och dina rättigheter som informant enligt forskningsrådets etiska principer.

Syftet med denna studie är att undersöka verksamma trumpetpedagogers syn på skador relaterade till sitt eget utövande samt att ta reda på hur deras erfarenheter och kunskap kring skador speglas i deras pedagogiska arbete. Studien syftar också till att undersöka vilka metoder som kan användas vid rehabilitering av skador.

Studien kommer att genomföras med hjälp av enskilda intervjuer. Intervjun kommer att spelas in och transkriberas i efterhand. I den slutgiltiga publikationen av studien kommer du att vara anonym och figurera med ett påhittat namn.

Ditt deltagande i studien är helt frivilligt och du har rätt att när som helst avbryta din medverkan i studien. Den information som samlas in under intervjun kommer enbart att användas i vetenskapligt syfte vid författandet av detta arbete.

Har du frågor gällande ditt deltagande i studien kan du kontakta mig på telefonnummer 0706670124.

**Härmed intygar jag att jag har tagit del av information gällande etiska principer som föreligger studien.**

---

Intervjudeltagare

---

Joel Wååg (Intervjuare)

---

Namnförtydligande

---

Datum och ort