

Denne artikkelen er oversatt og hentet fra siden <https://www.aspah.org.au/resources/guides/>

Der vil man finne flere gode råd og tips angående helse for utøvende kunstnere

Fatigue og restitusjon for utøvende kunstnere

Fatigue kan beskrives som en generell følelse av tretthet, ofte ledsaget av redusert ytelse. Ved høye øvingsbelastninger, oppleves en kortvarig tretthet som er viktig for å absorbere øvingsmengden og føre til forbedring. Imidlertid kan langvarig belastning som ikke er balansert med tilstrekkelig og passende restitusjon føre til nedsatt ytelse og negative resultater som underprestering, overtrening og utbrenthet. For å yte på sitt beste, trenger utøvende kunstnere å lære å gjenkjenne forskjellige typer av fatigue og kjenne til ulike former og strategier for restitusjon.

Høy øvingsbelastning eller tett konsertprogram/forestillingsprogram over tid kan føre til fire typer tretthet: metabolsk utmattethet, nevralt tretthet (tretthet i sentralnervesystemet), mental tretthet og omgivelses-utmattethet. Disse kan oppleves hver for seg, eller man kan oppleve to eller flere samtidig.

Metabolsk utmattelse er relatert til tap av energi og kan løses gjennom og ernæring (mat og drikke). Nevrell utmattelse, som er relatert til sentralnervesystemet (hjerne) og det perifere systemet (muskler), kan overvinnes gjennom fysiske og mentale restitusjonsstrategier.

Mental utmattelse er relatert til emosjonell, sosial og kulturelt stress og bør behandles med mentale mestringsstrategier.

Miljøutmattethet er et resultat av stressfaktorer som arbeidsklima og reiser, og kan være aktuelt for artister som reiser mye eller som jobber i dårlig utstyrte studioer eller øvingslokaler.

Restitusjon

Restitusjon er prosessen med å gjenopprette full fysiologisk og psykologisk funksjon.

Tilstrekkelig restitusjon legger til rette for økning både i belastning og øvingsmengde, og reduserer risikoen for belastnings-skader. Utøvende kunstnere møter stress i mange situasjoner, både øvingsrelaterte og ikke-øvingsrelaterte. Å finne balansen mellom belastning og restitusjon er avgjørende for en optimal ytelse.

Det å forstå restitusjonsprosessen gjør deg i stand til å vurdere hvordan du responderer på ulike belastninger i forhold til restitusjonen, og tilpasse dette til øving og framførelser. Ved å kunne forholde deg til de ulike typene av tretthet, kan du nullstille deg raskere og være klar til neste øving- / framførelse.

Restitusjon hjelper med å redusere forekomsten av øvingsrelatert sykdom og skade (f.eks. overtrening og utbrenthet) og å fremme tilpasning til øvings-stressorer. Ved å trene opp din egen evne til å styre disse tingene selv, lærer du hvordan du kan ta vare på deg selv som utøver, og du tilegner deg gode vaner for livet etter karrieren.

I utgangspunktet ser det ut til at tilstrekkelig hvile / søvn, ernæring og væskeinntak er de mest effektive strategiene for optimal restitusjon. Imidlertid kan ulike metoder for å håndtere fatigue og overvåke restitusjonsprosessen øke sjansene for å oppnå enda bedre balanse mellom restitusjon, stress og optimal ytelse og gjør utøveren i stand til enda bedre utøvelse.

Restitusjon. Ulike typer

Restitusjons-strategier for utøvende kunstnere kan være passive, aktive eller proaktive.

Passive restitusjonsstrategier inkluderer hvile, søvn, badstue, massasje, sitte eller ligge stille, og bruke fysiologiske reaksjoner på stimuli (f.eks. varme, kulde, trykk) for å nullstille etter aktivitet.

Aktiv restitusjon vil si moderat fysisk aktivitet med det formål å redusere effekten av fatigue (f.eks. bruke et nedvarmingsprogram rett etter aktivitet).

Proaktiv restitusjon refererer til all selvvalgt og målrettet aktivitet som man velger å gjøre for å forbedre restitusjon, f.eks. dynamiske strekke- eller pusteøvelser under pauser i en forestilling (dansere). Utøvende kunstnere og artister drar fordel av minst en hviledag hver uke.

Overvåk restitusjonen

Utøvende kunstnere kan bruke en kombinasjon av objektive og subjektive metoder for å følge med på egen trivsel og unngå dårlige prestasjoner og negative helseforandringer. Objektive metoder inkluderer fysiologiske og biokjemiske markører relatert til for lite restitusjon og overtrening, og kan innebære overvåking av hjerterytme, oksygenforbruk eller måling av blodstoffer. Subjektive tiltak ser på psykologiske tegn på overtrening som endringer i humør og økt opplevelse av stress.

Det å følge med på sin egen restitusjon kan være nyttig for å identifisere individuelle restitusjonsbehov. Hver enkelt utøvende kunstner vil ha forskjellig og unik respons på trenings- og ikke-treningsstressorer. Det å følge med på restitusjonsprosessen kan hjelpe deg til økt forståelse og kunnskap om dine personlige restitusjons-behov.

Hvordan skal jeg følge med på min egen restitusjonsprosess?

Ved å følge med på sin egen restitusjon, vil dette hjelpe utøveren til å vurdere nivået på restitusjon og utvikle restitusjons-strategier. Faktorer som skal overvåkes inkluderer hvilepuls, søvnkvalitet, nivåer av energi og tretthet, sårhet/ømheter i muskulatur, selvtillit og selvfølelse, hvordan du forholder deg til skole / arbeid / sosialt liv og helse (skader, sykdommer, menstruasjonssyklus). Det er viktig å kunne kjenne hvordan du føler deg, og hvis du merker endringer på noen av de nevnte områdene, bør du ta de nødvendige skritt for å forbedre restitusjonsarbeidet. En daglig logg eller dagbok vil hjelpe deg med å evaluere stressnivå og restitusjons-respons. Den daglige loggen din skal være enkel, slik at det er enkelt for deg å vedlikeholde. Det kan se slik ut:

Hvor godt sov du sist natt?

Dårlig 1 2 3 4 5 som et barn

Hvor utslitt føler du deg i dag?

Fullstendig utslitt 1 2 3 4 5 Full av energi og klar til innsats

Merker du fysisk sårhet/vondt i dag
Tungt å bevege seg 1 2 3 4 5 Ikke i det hele tatt

Hvor trygg er du på at du vil oppnå dine mål?
Ikke trygg 1 2 3 4 5 Veldig trygg

Hvilken type restitusjon skal jeg bruke?

For å oppnå og opprettholde balanse mellom restitusjon og belastning, bør du ta sikte på å matche restitusjons- strategien med restitusjons-underskuddet som du eventuelt oppdager gjennom din daglige loggføring. For eksempel, hvis du har lagt merke til en nedgang i søvnkvaliteten din, bør du fokusere på å forbedre kvaliteten og mengden søvn du får (se <https://www.aspah.org.au/wp-content/uploads/2020/02/Sleep-for-high-performance.pdf>)

Andre potensielle restitusjons-strategier er inkludert nedenfor.

Ernæring og væskeinntak: kosthold påvirker helse og ytelse, så det er viktig at å fylle opp energilagrene med mat og drikke etter øving og framførelser. Et balansert kosthold vil hjelpe til med å gi et godt grunnlag for øving og prestasjoner og kan motvirke unormal tretthet, sykdom eller skade. Kostholds-krav vil variere avhengig av individuelle behov og arbeidsmengde.

Forholdet mellom arbeid/hvile: inkluder arbeid og restitusjon forhold i planlegging av øving/trening. Planlegg både passiv restitusjon (ikke gjør noe, meditasjon, søvn) og aktive restitusjonsaktiviteter (lett jogging, gå, svømming eller sykling; pilates, yoga og andre varierte treningsaktiviteter) etter forestillinger og øving/trening. Dine daglige gjøremål skal bidra til å balansere de fysiske og psykologiske krav i forhold til trening og ytelse. Hviledager er viktige, og ideelt sett bør en dag per uke være en hviledag. Å ta seg tid fra øving/trening hjelper med både fysisk og mental restitusjon, samt gir tid til andre interesser.

Fysiologisk restitusjon: kan omfatte ulike typer av hydroterapi f.eks. spa, badstue, basseng, isbad, sportsmassasje, akupunktur og kompresjonsplagg. Det er uklare og motstridende bevis for effekten av disse aktivitetene i forhold til å forbedre restitusjon, men de kan gi en fysisk og mental avslapning som igjen vil være til gunstig for restitusjonsprosessen.

Mentale restitusjonsteknikker kan omfatte debrifing etter en konsert eller forestilling; mental utholdenhetstrening, mentale restitusjonsstrategier etter alvorlig stress eller traumer, øving- eller treningsfri, inkludert sosialt samvær med venner og familie. Avslapningsteknikker som meditasjon, mindfulness, progressiv muskelavslapping, visualisering, pusteøvelser, basseng-terapi og musikk kan også ha fordeler for mental bedring. Avslapningsteknikker bør trenes på regelmessig for å kunne bli effektive verktøy for restitusjonen

Hjelp til utøvende kunstnere og artister med å utvikle disse restitusjons ferdighetene. Ved å følge med og bistå i forhold til øvingsplanene, kan utdannings-institusjonene hjelpe til med å strukturere øvingsplaner og restitusjon for studentene. En slik strategi vil forsterke betydningen av restitusjon som en viktig del av øvingsprosessen.

Lærere, coacher, regissører og andre ledere i bransjen kan også ha nytte av å hjelpe utøvende kunstnere til å forstå, planlegge og bruke individuelle restitusjonsstrategier, med det mål for øye at de etter hvert vil bruke disse av seg selv. Et fokus på styring av restitusjon vil gjøre det mulig for både pedagoger/ledere og utøveren å oppnå bedre og mer produktiv øving/trening, bedre og mer jevn ytelse, reduksjon i treningskader og sykdommer og utvikling av sunne selvledelsestrategier.

Versjon september 2019 Bidragsyter: Peta Blevins

NB: Denne ASPAH-guiden er kun ment som en pedagogisk ressurs og erstatter ikke profesjonelle råd. ASPAH anbefaler at diagnose og innledende råd alltid innhentes fra et akkreditert helsepersonell.