

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Słuch muzyczny pod ochroną



Rozdrażnienie, kłopoty z koncentracją i pamięcią, wyczerpanie fizyczne i psychiczne, problemy neurologiczne, niedosłuchy - to tylko niektóre konsekwencje długoletniej ekspozycji na hałas. Na dawki decybeli wielokrotnie przekraczające normę, a nawet próg bólu, narażeni są m.in. zawodowi muzycy.

Co może przynieść ulgę słuchowi, który wraz z głosem jest narzędziem pracy? Na pytania odpowiedział ekspert Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu Maciej Ludwikowski podczas XII Festiwalu Nauki w Jabłonie.

Jak obserwuje Maciej Ludwikowski, pojęcie „dobry słuch” często mylone jest z określeniem „słuch muzyczny”, tzw. absolutny. Osoby z absolutnym słuchem muzycznym mają doskonałą rozdzielczość częstotliwościową dźwięku. Potrafią odróżnić ton o częstotliwościach 1000 Hz i 950 Hz. To tzw. księgowi wśród muzyków, którzy są w stanie wyłowić z utworu każdą niezagrądaną nutę. A jednocześnie mogą oni mieć obniżony próg słyszenia, bo jedno z drugim się nie wyklucza. Często muzycy cierpią z powodu niedosłuchu, szczególnie po wieloletnim koncertowaniu, narażeniu na hałas jednostronny. Według eksperta można się przed tym bronić.

Jak pielęgnować słuch pomiędzy regularnym koncertowaniem a tworzeniem utworów? Odsłuch wykonany „na miarę”, ekrany sceniczne, unikanie słuchawek wewnątrzkanałowych, a przede wszystkim znalezienie chwili na odpoczynek od hałasu - to podstawowe zasady higieny słuchu dla muzyków.

„Wykonując zawodowo muzykę trzeba pamiętać o obcowaniu z przyrodą. Tak wspaniały park, jak ten wokół nas, w Jabłonie, sprzyja wyciszeniu i dobremu natlenieniu organizmu. Komórki słuchowe, jak wszystkie komórki, potrzebują tlenu. To również niezbędne dla psychiki człowieka, który regularnie narażony jest na hałas” - uważa Ludwikowski.

Wolny czas muzycy często wypełniają sobie muzyką. Podobnie jak sportowcy, młodzież. W opinii eksperta IFiPS, muzyka musi być obecna w naszym życiu, ale trzeba rozsądnie ją dawkować.

„Jeśli używamy słuchawek, stosujmy duże, nauszne. Mają one zdecydowanie lepszą jakość. Unikajmy tych umieszczanych w kanale słuchowym, które zaburzają ciśnienie w uchu wewnętrznym. Powoduje

to problem z fizjologiczną obroną przed hałasem. Często pojawia się efekt zatłaczonych uszu, szumy uszne. Obecnie smartfony wyposażane są w +smoczek+ - doskonale trzymającą się zatyczkę, którą wpycha się do ucha. To są właśnie owe wewnętrzkanalowe słuchawki. Kiedy używamy ich tylko do rozmów - nic się nie dzieje. Ale jeśli ekspozycja na podany tak dźwięk trwa wiele godzin, nawet jeśli dźwięki nie są bardzo głośne, prowadzi to do zmęczenia i zmian w uszach” - ostrzega ekspert.

Odsłuchy dla muzyków pracujących na scenie też umieszczane są w uchu, a mimo to mogą być formą ochrony przed hałasem. Muszą być jednak dobrze wykonane. Słuchawka powinna być umieszczona w odlewie indywidualnym, takiej wkładce dopasowanej do ucha. Precyzyjne dopasowanie powoduje, że nie trzeba mieć aż tak głośno nastawionego odsłuchu, a z drugiej strony izoluje nas od dźwięków z zewnątrz, a więc od nagłośnienia scenicznego.

Jak zauważa Ludwikowski, na scenach popowo-rockowych, ale też takich z orkiestrą symfoniczną, zaczynają pojawiać się przezroczyste ekrany, które izolują - przede wszystkim sekcje dęte i perkusyjne - od reszty orkiestry. Jak wiadomo, fala dźwiękowa rozchodzi się na boki. Ekran powoduje odbicie i skierowanie fali do góry, tak żeby nie narażać na nadmierny hałas osób siedzących obok. Ale nie ma się co lękać, nie unikniemy przy takiej pracy zmęczenia hałasem. A to owocuje fizycznym przemęceniem, prowadzącym nawet do wyczerpania.

Kolejny problem to alkohol i nikotyna. Ich mechanizm oddziaływania na słuch jest podobny jak na resztę organizmu. W pierwszym momencie powodują rozszerzenie naczyń, usprawniają działanie komórek, także funkcji słuchowych. Potem jednak naczynia krwionośne bardzo szybko się kurczą i zwężają poniżej poziomu wyjściowego. Jest to efekt podobny do picia alkoholu podczas mrozów. Podobnie nikotyna daje efekt euforii, rozszerza naczynia, ale potem na organizm zaczyna oddziaływać kilkadziesiąt tysięcy szkodliwych substancji zawartych w dymie papierosowym.

IFiPS współpracuje ze szkołami i instytucjami muzycznymi. Muzyków dotyczy nie tylko problem słuchu. Dr n. med. Agata Szkiełkowska, kierownik Kliniki Audiologii i Foniatrii IFiPS współpracuje z Akademią Muzyczną w Warszawie. Opieką instytutu objęci są wszyscy śpiewacy Opery Narodowej oraz wszyscy, którzy się zgłoszą do kliniki. Są to głównie porady foniatryczne, czyli związane z emisją głosu. Osoby, które pracują głosem, prędzej czy później mają z nim problemy - chrypki, zmiany na fałdach głosowych spowodowane intensywną pracą. Guzki głosowe można usuwać w sposób farmakologiczny lub chirurgiczny. Podstawą są jednak regularne badania słuchu.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22239.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy