



Schweizerische Gesellschaft
für Musik-Medizin

Schweizerische
Gesellschaft
für Musik-Medizin SMM

Association Suisse
de Médecine
pour Musiciens SMM

Associazione Svizzera
di Medicina
per Musicisti SMM

Wenn das Musizieren zur Qual wird

«Warnsignal Schmerz»
hiess es anlässlich des
16. Symposiums der SMM
am 27. Oktober in Luzern.

SMM — «No pain, no gain – Fortschritt muss leiden –, hiess es einst auch bei Musikstudierenden und -profis. Die Zeiten sind gottlob vorbei: Schmerzen werden heute vielmehr als Warnsignale des Körpers verstanden. Sie sind Aufforderungen, Proberoutinen, Haltung und mentale Einstellungen zu überprüfen. «Warnsignal Schmerz» war denn auch der Titel des 16. Symposiums der Schweizerischen Gesellschaft für Musik-Medizin und der Schweizerischen Interpretenstiftung im Marianischen Saal Luzern. In bewährter Art moderiert wurde der Anlass von der SMM-Präsidentin Martina Berchtold-Neumann. Sie bereicherte den Tag unter dem Motto «Urlaub vom Schmerz» überdies mit einer Erholungstrance

Dass die Konzepte Schmerz und Leiden getrennt werden müssen, zeigte zum Einstieg ins Thema der Psych-

iatler Stefan Büchi auf, der als Ärztlicher Direktor der Privatklinik Hohegg amtiert. Er betonte wie wichtig es ist, herauszufinden, wie Betroffene Schmerzen subjektiv in ihr Leben integrieren. Erst wenn der Arzt, die Ärztin differenzierten Zugang zur den subjektiven Schmerzerfahrungen haben, sind Heilungsprozesse möglich. Dazu haben Büchi und ein schweizerisch-britisches Team eine Visualisierungsmethode entwickelt (Pictorial Representation of Illness and Self Measure, PRISM). Sie erlaubt es, Krankheit, soziale und familiäre Situation sowie das Verhältnis zur Arbeit abstrakt-bildlich darzustellen. Damit können Patient und Helfende für einen Heilungsprozess von einem differenzierten gemeinsamen Blick auf das Schmerzerleben ausgehen.

Die in Halle (Saale) tätige Sportmedizinerin und Orthopädin Katja Regenspürger wies unter anderem darauf hin, dass rund die Hälfte aller Musikerinnen und Musiker mit muskuloskeletalen Beschwerden zu kämpfen hat. Verursacht werden sie auffällig häufig von Instrumenten mit



Oliver Margulies, Marta Nemcova und Horst Hildebrandt (von links) stellen Fälle aus der Musikersprechstunde der Zürcher Hochschule der Künste vor.

asymmetrischer Spielweise, allen voran Querflöten und Violinen oder Bratschen, aber auch das Klavier provoziert überdurchschnittliche Überbeanspruchungen. Einfluss haben dabei die sogenannte isometrische statische Arbeit, etwas das Verbleiben in bestimmten Körperhaltungen, und die für Musizierende typischen repetitiven Beanspruchungen kleiner Muskelgruppen.

Die weit verbreiteten Rückenschmerzen sind in der Regel Folge einer mangelnden Balance- und Stabilisationsfähigkeit der tiefen Rückenmuskeln. Schmerzen vermieden werden können laut Regenspürger mit bewusster Übepaxis. Dazu gehören eine sinnvolle Pausengestaltung sowie das Aufwärmen und die Entlastung des muskuloskeletalen Systems durch mentales Üben. Keinesfalls sollte man in den Schmerz hinein üben oder das Spielpensum plötzlich steigern.

Aus der Praxis der Musikersprechstunden berichteten aus der Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK) Horst Hildebrandt, Oliver Margulies und Marta Nemcova und aus dem Luzer-

ner Kantonsspital Urs Schlumpf. Da zeigte sich, dass die Schmerzproblematik wie viele andere gesundheitliche Probleme in der Musikpraxis heute höchst individuell angegangen wird. Entsprechende Beschwerdenanalysen sind, wie etwa das Beispiel einer Pianistin mit ungünstiger Handhaltung zeigte, aufwendig und erfordern ein hohes Mass an spezieller instrumentaltechnischer und physiologischer Kompetenz. Heute ist diese in den Schweizer Musikersprechstunden mittlerweile selbstverständlich.

Der Ulmer Neurophysiologe Robert Schleip wiederum wurde dem Luzerner Publikum auf modernem Weg per Video-Livestreaming zugeschaltet. Er präsentierte die neuesten Entwicklungen in der Faszienforschung. Ihre Bedeutung auch für die Schmerzproblematik wird immer mehr erkannt. Die Faszien – eng mit dem vegetativen Nervensystem verbundenes Bindegewebe – verfügen über sehr viel mehr Bewegungssensoren und Schmerzrezeptoren, als sich in den Muskeln und Gelenken finden lassen und tragen damit wesentlich zur Schmerzproblematik bei.

Präsidentin / Présidente

Martina Berchtold-Neumann

Anlauf- und Beratungsstelle für Musikermedizin / Service d'information de la Médecine pour Musiciens

Dr. med. Peter Schönenberger
T 079 881 6330
beratung@musik-medizin.ch

Sekretariat / Secrétariat

Romy Dübener
Burghaldenstr.11A,
3653 Oberhofen, T 032 636 17 71
sekretariat@musik-medizin.ch

www.musik-medizin.ch

Die Schweizerische Interpretenstiftung (SIS)



Schweizerische Interpretenstiftung

ist 1988 von der Schweizerischen Interpretengenossenschaft (SIG) gegründet worden und wird seit 1993 regelmässig aus dem Abzug für kulturelle und soziale Zwecke der Swissperform (Ausübende Phono und Audiovision) gespiesen.

Die SIS unterstützt Live-Darbietungen, gesundheitsfördernde und präventive Projekte, gewährt Rechtsschutz bei Berufsunfällen und -krankheiten und hilft bei sozialen Härtefällen sowie Umschulungen auf Grund gesundheitlicher Probleme.

Kontakt und weitere Informationen: www.interpretenstiftung.ch

Interdisziplinäre Musikersprechstunden

In Bern, Basel, Genf, Locarno, Luzern und Zürich stehen interdisziplinäre Musikersprechstunden zur Verfügung. Sie sind eingebettet in ein Netzwerk von medizinischen und therapeutischen Spezialisten unterschiedlicher Fachrichtungen. Informationen zu den Musikersprechstunden erhalten Sie in unserem Sekretariat unter:
sekretariat@musik-medizin.ch