

Epicondylitis bei Instrumentalisten in der klassischen Musik

Veronika Parzl¹



Der Musikerberuf ist in geistiger, physischer und psychischer Hinsicht ein Hochleistungsberuf.

Unter diesem Aspekt kommt es häufig zu Überlastungssyndromen. Vor allem Geiger und Pianisten laufen Gefahr, unter verschiedenen Formen der Epicondylitis zu leiden.

Wie kommt es zu Überlastungssyndromen, wie können Sie verhindert werden und wie ist das Procedere in der Handtherapie bei dieser Risikogruppe?

Im Folgenden wird ein Überblick der Entstehung, Ursachen und möglicher Therapieformen bei Musikern mit Epicondylitis gegeben.

Da in den Musikausbildungen leider noch wenig Wert auf physiologische Körperhaltung gelegt wird und die verschiedenen Überlastungssymptome oft noch ein Tabu-Thema unter den Musikern sind, kann es bei fast jedem Instrument früher oder später zu körperlichen Beschwerden kommen.

Eine universell korrekte Haltung am Instrument gibt es nicht, da jeder Mensch einen individuellen Körperbau aufweist. Dennoch gibt es einige Grundlagen, denen jeder Musiker Beachtung schenken sollte.

Für die Handmotorik gelten die Gesetze der Ökonomie:

- zu viel Kraftaufwand vermeiden
- körpernahes Arbeiten
- Vermeiden von zu großen Wegen zwischen Fingerkuppe und Saite/Taste/Klappe/Ventil

Konkret bedeutet dies für

¹ Veronika Parzl, B.A. Medizinalfachberufe, Ergotherapeutin, Handspezialistin, www.ergotherapie-tutzing.de

Hohe Streicher:

Bei den hohen Streichern liegt die Hauptbelastung im Bereich der oberen Extremität und des Schultergürtels. Dennoch sollte die Gesamtkörperhaltung nicht vernachlässigt werden.



Demnach ist es von großer Bedeutung, dass sich der Musiker immer wieder folgende Fragen stellt:

- Steht mein Kopf frei über dem Rumpf?
- Ist der Schultergürtel weit geöffnet?
- Steht der Rumpf aufrecht über dem Becken?
- Befindet sich die Wirbelsäule aufrecht im Lot?

Die Hand vollbringt eine feinmotorische Höchstleistung. Um physiologische und damit ökonomische Bewegungen des linken Armes zu erreichen, sollte der Violinist:

- Die Hebelwirkung des Oberarmes zu Unterarm ausnutzen,
- Körpernah arbeiten, jedoch nicht die Arme an den Körper pressen,
- Das Verhalten des linken Armes zunächst ohne Instrument beobachten.

Die Handhaltung ist von folgenden Faktoren abhängig:

- Proportion Oberarm zu Unterarm,
- Handgelenksstabilität,
- Fingerlänge,
- Fingergelenksstabilität.

Pianisten: Bei den Pianisten liegt die Hauptbelastung am Handgelenk und Unterarmbereich.

Obwohl dem Klavier spielen eine der natürlichsten Haltungen aller Musikausübungen zugrunde liegt, kann es durch ein Ungleichgewicht von Fixation und Relaxation zu Spielschäden kommen.

Dies bedeutet beispielsweise, dass es bei zu geringer Kraft und Hypermobilität im Handgelenks- und Unterarmbereich leichter zu Überlastungen und Sehnenscheidenentzündungen kommen kann.

Die Lockerheit ist das wichtigste Mittel zur Prävention von Spielschäden. Ein blitzschneller Wechsel zwischen Lockerung und Spannung ist für den Musiker Spielerfordernis.



Grundsätzlich gilt bei der Haltung beim Instrumentenspiel:

- Wie der Spieler sitzt oder steht sollte nicht starr reglementiert werden. Wichtig ist, dass er sich beim Instrumentalspiel wohlfühlt.
- Die Körperhaltung sollte so gewählt werden, dass den Armen und Händen völlige Bewegungsfreiheit ermöglicht wird.
- Übertriebene Bewegungen sind zu vermeiden, um das Verhältnis vom Körper zum Instrument konstant zu halten.

Die folgende Statistik zeigt, dass von 323 untersuchten Musiker-Patienten 19% an verschiedenen Formen der Epicondylitis leiden:

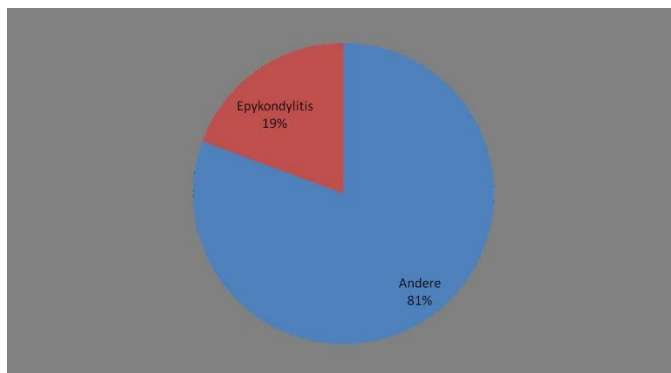


Abb.1: Statistik von Caroline Lares, Bsc. Physiotherapeutin, 2008

¹ Veronika Parzl, B.A. Medizinalfachberufe, Ergotherapeutin, Handspezialistin, www.ergotherapie-tutzing.de

- Kopfschmerz als Folge von Stress, muskulärer Verhärtung,
- Psychosomatische Aspekte wie Konversionsneurosen,
- Verschleißerkrankungen der Wirbelsäule und Gelenke,
- Fokale Dystonie, auch Musikerkrampf genannt.

Anatomie:



Erkrankungen an der Sehne haben immer Auswirkungen auf die Funktion des Muskels. Der Begriff „Tendomyose“ beschreibt eine Muskelstörung ohne Sehnenverschleiß. Die typischen Symptome können durch langdauernde Fehlbelastung, aber auch akut, also bereits nach kurzer Zeit

Abb.3 <http://www.klinik-winkler.de/bilderellenbogen.jpg>

auftreten. Die Schmerzen treten genau dort auf, wo die Fehlbelastung stattfindet, strahlen aber in den gesamten Muskel aus. Besonders betroffen sind dabei die Sehnen und ihre Ansatzpunkte am Knochen. Weitere typische Symptome sind:

- Ruheschmerz mit wechselndem Schmerzcharakter (bohrend, brennend, reißend, dumpf),
- Steifigkeits- und Spannungsgefühle,
- Bewegungsschmerz,
- Schnelle Ermüdung der betroffenen Muskelpartie,
- Störungen der Gefühlswahrnehmung wie Kribbeln oder Einschlafen des betroffenen Körperteils,
- Ausgeprägte Druckempfindlichkeit des gesamten Muskel-Sehnen-Apparats,
- Myogelosen (strangförmige Verhärtungen) im Muskel,
- Schmerzhaftes Sehnenansätze.

Bei Musikern treten Tendomyosen bevorzugt im Schulter- und Unterarmbereich auf. Man unterscheidet die Epicondylitis humeri radialis, auch Tennisellenbogen genannt, bei der die Streckmuskulatur des Handgelenks und der Finger betroffen ist und die Epicondylitis humeri ulnaris, hier ist die Beugemuskulatur betroffen, sie wird auch Golferellenbogen genannt.

¹ Veronika Parzl, B.A. Medizinalfachberufe, Ergotherapeutin, Handspezialistin, www.ergotherapie-tutzing.de

Beide Formen gehören zu den Tendomyosen, zeigen also auch die oben beschriebenen Symptome.

Wie schon erwähnt, sind die am häufigsten von einer Epicondylitis betroffenen Musiker Geiger und Pianisten.

Der Innere Kreis der folgenden Statistik zeigt, dass von den untersuchten Musikern mit Epicondylitis 39% Streicher und 23% Pianisten sind.

Der äußere Kreis beschreibt die allgemeinen Problematiken auf die verschiedenen Musiker verteilt:

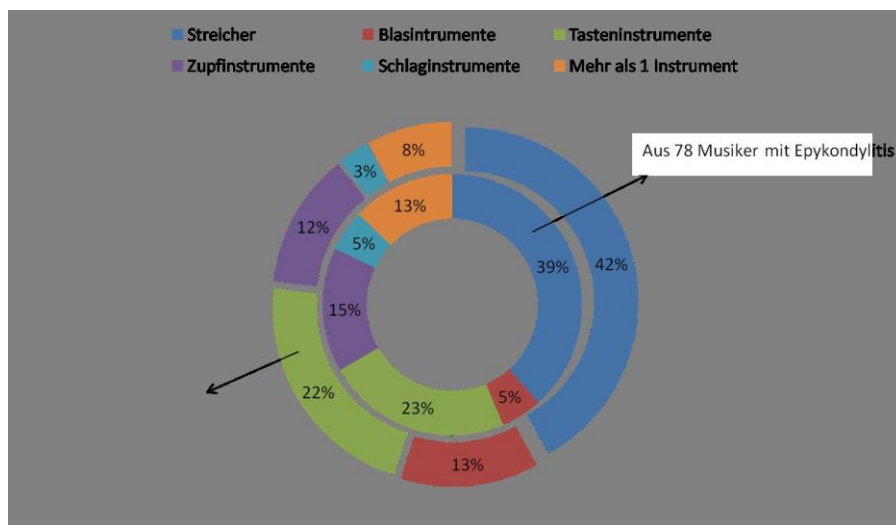


Abb.3: Statistik von Caroline Lares, Bsc. Physiotherapeutin, 2008

Handtherapie:

Die handtherapeutische Behandlung ist für den erkrankten Musiker nur eine von einer Vielzahl möglicher und notwendiger Behandlungsbereiche. Hierzu gehören regelmäßige Untersuchungen von einem Musikerarzt, sowie Physiotherapie, Massage, Psychotherapie, alternativ-medizinische Techniken und eine Menge Selbstdisziplin des Musikers selbst. Neben der Kooperation der einzelnen Therapeuten greifen die verschiedenen Behandlungen ineinander über, somit übernimmt der Handtherapeut beispielsweise auch psychotherapeutische Aufgaben. An erster Stelle steht hier der Stressabbau eines jeden Musikerpatienten, insbesondere wenn die bereits erwähnte Medikamentenabhängigkeit besteht.

¹ Veronika Parzl, B.A. Medizinalfachberufe, Ergotherapeutin, Handspezialistin, www.ergotherapie-tutzing.de

Zu den Methoden in der Handtherapie gehören zu Beginn die Haltungskorrektur der oberen Extremitäten. Hierbei sind die anfangs erwähnten Gesetze der Ökonomie von großer Bedeutung, sowie die verschiedenen Faktoren der hohen Streicher.

Außerdem sollte die Sitzhaltung bei den Pianisten genau betrachtet und wenn notwendig, korrigiert werden. Körperliche Beschwerden beim Klavier spielen liegt oft das beschriebene Ungleichgewicht von Fixation und Relaxation zugrunde. Hier sind Entspannungs- und Anspannungsübungen, sowie der ganz gezielte Kraftaufbau mit den bekannten Techniken aus der Handtherapie (DigiFlex, Therapiekitt, Thera Band, Extensionstrainer usw.) notwendig.

Die Epicondylitis wird behandelt mit den Techniken der manuellen Therapie z.B. nach Cyriax, mit thermischen Anwendungen, mit Ultraschall und/oder Elektrotherapie, mit verschiedenen Dehnungs- und Massagetechniken, sowie mit der Unterstützung von Epicondylitisspangen und/oder Schienen/Bandagen. Um eine Schmerzfreiheit als langfristiges Ziel zu sichern, ist auch hier ein auf die Problematik abgestimmter Kraftaufbau und somit die Stabilisierung der oberen Extremität absolut notwendig.

In besonderen Fällen werden eine Versorgung und Anpassung von Hilfsmitteln erforderlich. Hierunter fällt beispielsweise die korrekte Anpassung der Kinnstütze bei hohen Streichern, eine Armauflage bei Zupfinstrumenten (Gitarre) oder eine Verbesserung der Sitzgelegenheit bei Pianisten.

Die Schienenherstellung unterstützt die Stabilisierung der Finger- und Handgelenke und/oder die Entlastung verschiedener Muskelpartien. Diese dürfen den Musiker jedoch keineswegs in seiner Bewegungsfreiheit einschränken.

Literaturverzeichnis:

- Albrecht Lahme, Susanne Klein-Vogelbach und Irene Spirgi-Gantert (1999): Musikinstrument und Körperhaltung (Hilfe Zur Selbsthilfe) Springer-Verlag, Berlin
- Albrecht Lahme, Susanne Klein-Vogelbach und Irene Spirgi-Gantert (2000): Berufsbedingte Erkrankungen bei Musikern: Gesundheitserhaltende Maßnahmen, Therapie und sozialmedizinische Aspekte von von Springer-Verlag, Berlin

¹ Veronika Parzl, B.A. Medizinalfachberufe, Ergotherapeutin, Handspezialistin, www.ergotherapie-tutzing.de