

Musizieren und Schmerz – Wie kann die moderne Schmerztherapie helfen?

A. Steinmetz, W. Seidel (Berlin-Sommerfeld)

Abstract

Schmerzen gehören zu den häufigsten Problemen, die Musiker in einer Musikersprechstunde beklagen. Da Schmerz durch seinen Einfluss auf die Muskelfunktion die Feinmotorik und Koordination einschränken kann, gefährden Schmerzen im Bewegungssystem schnell die Aufführungsqualität von Musikern. Wenn Schmerz über einen längeren Zeitraum bestehen bleibt, droht die Gefahr, dass aus einem akuten Schmerz ein chronischer Schmerz wird. Innerhalb des biopsychosozialen Schmerzkonzepts sind verschiedenste Risikofaktoren für eine Chronifizierung bekannt. Moderne Schmerztherapiekonzepte ziehen diese Chronifizierungsfaktoren mit in die Therapie ein. Bei Musikern müssen zusätzlich instrumentenspezifische Einflussfaktoren im Rahmen der Diagnostik erhoben und in das Behandlungskonzept mit einbezogen werden. Schmerz führt zu dysfunktionellen Bewegungsmustern beim Musizieren. Ein wichtiger Punkt in der Musikerbehandlung ist daher die funktionelle Wiederherstellung der ursprünglich physiologischen Bewegungsmuster.

Keywords

Akuter und chronischer Schmerz, Chronifizierungsfaktoren, musikspezifische Einflussfaktoren, biopsychosoziales Schmerzkonzept, musikspezifisches Behandlungskonzept

Abstract

Pain is a very common problem in musicians. Pain influences muscle function, fine motor tuning and coordination. Therefore musicians with pain are at risk to suffer a decrease of performance quality. Sustaining pain for a longer period can become chronic. Within the biopsychosocial pain concept various risk factors are known and need to be implemented in therapy concepts. The treatment of musicians has to be supplemented with strategies addressing instrument specific risk factors. Pain changes movement patterns during playing a musical instrument. A crucial aim is therefore to restore the original physiological movements.

Keywords

Acute and chronic pain, risk factors for chronic pain, specific risk factors of musicians, biopsychosocial pain concept, specific treatment concept for musicians

Musiker als Schmerzpatienten

Schmerzen im Bereich des Bewegungssystems gehören zu den häufigsten Beschwerden, weswegen Musiker eine spezielle Musikersprechstunde aufsuchen.

Untersuchungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass bis zu 80% der Orchestermusiker unter berufsspezifischen Erkrankungen, insbesondere Schmerzen, leiden. Schon 1988 hat Fishbein et al. [1] in Amerika bei einer Befragung von über 2000 Berufsmusikern festgestellt, dass fast 50% dieser Beschwerden im Bewegungssystem liegen. Ähnliche Untersuchungen aus Deutschland (1995) [2] und Spanien (2000) [3] an jeweils weit über 1000 Berufsmusikern ergaben vergleichbare Ergebnisse. Die Situation an den Musikhochschulen zeigt leider deutlich, dass sich die Beschwerden nicht erst im Laufe des späteren Berufslebens entwickeln. Die an Musikstudenten durchgeführten Studien ergeben ähnliche Daten [4-7]. Das bereits in diesem Alter erbrachte Übungspensum ist durchaus mit dem Trainingsumfang von Hochleistungssportlern vergleichbar. So hat z.B. ein Studienanfänger an einer Musikhochschule im Alter von 20 Jahren im Durchschnitt über 10000 Stunden am Instrument geübt [8].

Einflussfaktoren auf die Musikersundheit

Die Entwicklung von Überlastungsbeschwerden bei Musikern stellt ein komplexes multifaktorielles Geschehen dar. Neben den anatomischen, muskulären und psychischen Gegebenheiten spielen instrumententechnische und –ergonomische Aspekte als Prädisposition eine wichtige Rolle. Zusätzlich können auch Übergewöhnheiten sowie Stress und