

Belastung des Stütz- und Bewegungssystems beim Instrumentalspiel Querflöte

Manualmedizinische Präventionsstrategien

PETRA GÜNTHER¹, EGBERT SEIDEL^{1,2}, JUDITH ELISCHER² UND MARIANNE STEFFEN-WITTEK² (WEIMAR)

Zusammenfassung

Durch die Asymmetrie der Spielhaltung eines Querflötisten werden an das Stütz- und Bewegungssystem hohe Anforderungen gestellt. So ist eine „Ideallhaltung“ zur Vermeidung von artikulären, myo- und viszerofaszialen Funktionsstörungen nicht festzulegen, da sie von vielen individuellen Faktoren abhängt. Präventionsmaßnahmen wie Selbstmobilisationstechniken, Antigravitations- und Relaxationstechniken, Stabilisations- und Kräftigungsübungen sowie Koordinations-, Wahrnehmungs- und Gleichgewichtsübungen und darüber hinaus eine gute Compliance des Instrumentalisten sind hilfreich, um das frühzeitige Ausscheiden aus dem Musikerberuf zu vermeiden.

Schlüsselwörter

Muskuloskeletales System, Körperhaltung, Physiologischer Stress, Prävention, Compliance

Abstract

Strain on the support and locomotion system when playing a transverse flute Manual medicine preventive strategies

The asymmetric posture while playing the flute places an immense strain on the musculoskeletal system of flute players. It is difficult to find an ideal posture to prevent articular, myofascial and visceral functional problems because it depends on many individual factors. Preventive measures, such as self-mobilization, anti-gravitation and relaxation techniques, stabilization and strengthening exercises as well as coordination, perception and balancing exercises and a good compliance of the instrumentalist can help to avoid early retirement from a professional musical career.

Key Words

Muskuloskeletal system, Posture, Physiological stress, Prevention, Patient compliance

Aufbau einer optimal ausbalancierten Körperhaltung stehend und sitzend

„Die Haltung des Körpers hat Priorität vor allen anderen Haltungen; denn sie bauen darauf auf“ [5]. Damit ist im Falle des Instrumentalisten eine Minimierung der Belastung auf das Bewegungssystem gemeint. Nur mit einem ökonomischen Bewegungsverhalten kann die geforderte instrumentelle Leistung auf Dauer erbracht werden. So definiert beispielsweise die Funktionelle Bewegungslehre: „Ökonomische Aktivität heißt, mit einem Minimum an Kraft ein optimales Erscheinungsbild in Haltung und Bewegung erreichen“ [1]. Grundsätzlich gilt für eine natürliche, ökonomische Haltung die Einordnung von Becken, Brustkorb und Kopf in die Körperlängsachse, um die natürliche Biegung der Wirbelsäule und somit deren Neutralnullstellung zu gewährleisten.

Die aufrechte Haltung der Wirbelsäule kann jedoch nur durch Muskelaktivität erreicht werden. Sie bedarf daher eines ausgewogenen Einsatzes der Rumpfmuskulatur. Um generell einen Verschleiß der Bandscheiben zu vermeiden, sollte außerdem eine physiologische Körperhaltung angestrebt werden. Die physiologische Körperhaltung bezeichnet eine „kontinuierliche muskuläre Aktivität bei subtilen Gleichgewichtsreaktionen. Nicht die Muskelkraft ist wichtig, sondern Ausdauerleistung und Geschicklichkeit (fein abgestimmte Koordination)“ [1]. Durch sie ist der Mensch in der Lage, physiologische Belastungen, die täglich durch Drehen, Beugen und Strecken entstehen, zu minimieren. Dagegen wirken sich unphysiologische, das heißt statische Belastungen negativ auf den Erhalt von Knorpel- und Knochensubstanz aus. Um dem entgegenzuwirken, ist die „Dynamik unter

1 Zentrum für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Sophien- und Hufeland-Klinikum Weimar

2 Lehrbereich Musikermedizin/Musikphysiologie am Institut für Musikpädagogik und Kirchenmusik der Hochschule für Musik FRANZ LISZT Weimar