

Die Haltung beim Querflötenspielen und mögliche ergonomische Maßnahmen gegen körperliche Beschwerden sowie Fehlhaltungen

MYRIAM GHANI (SAARBRÜCKEN)

Zusammenfassung

Die asymmetrische Haltung beim Spiel der Querflöte birgt ein gewisses Gefahrenpotential. Von möglichen Fehlhaltungen und Überlastungen können beispielsweise die Rückenstrukturen aber auch die Hände und Finger betroffen sein. Um den daraus resultierenden körperlichen Beschwerden entgegenzuwirken bzw. vorzubeugen, kann man mit ergonomischen Hilfen arbeiten. Diese können am Flötencorpus angebracht werden oder erfordern einen Umbau des Instruments. Auch für Kinder gibt es spezielle Anfertigungen, die auf die entsprechende Körpergröße eingehen. Diese Hilfestellungen sollten bei Bedarf unbedingt genutzt werden.

Schlüsselwörter

Querflöte, Haltung, körperliche Probleme, Haltungsschäden, ergonomische Hilfen

Abstract

The asymmetric posture when playing the flute carries a certain hazard potential. The spine as well as hands and fingers can be affected by awkward positions and prolonged postural workload. In order to counteract physical discomfort resulting from this, it is possible to work with ergonomic aids, which can be installed along the corpus of the flute or sometimes require modifications of the instrument. For children, there are special products, for example u-shaped head-joints which are designed to take into account the smaller body-size. When needed, one should not hesitate to make use of that assistance.

Keywords

Flute, posture, physical complaints, postural deformity, ergonomic assistance

1 Haltung

Haltung bezeichnet die Stellung des menschlichen Körpers, welche sich durch das Zusammenwirken von Muskeln, Bändern und Knochen ergibt. Für das Querflötenspielen ist eine aufrechte Körperhaltung vonnöten, damit tief geatmet und der entsprechende Ansatz gebildet werden kann, sowie sich die Finger frei und koordiniert bewegen können. Im Gegensatz zur gesunden Haltung geht die Fehlhaltung mit einer ungleichen Anspannung der Haltemuskulatur einher. Aus ihr resultieren „Muskelverspannungen, chronische Schmerzen und [...] spieltechnische Einbußen“ [1, S. 373]. Diese hypertonen Spannungen können auch durch psychische Aspekte wie Auftrittsangst oder Stress herbeigeführt werden. Um die Querflöte halten zu können, muss

der rechte Oberarm im Schultergelenk vom Rumpf seitlich weggeführt werden (Abduktion). Je nach Größe des Instrumentalisten ist dieser Abduktionswinkel stärker ausgeprägt, zudem wird er bei der Flöte und den tiefer gestimmten Schwesterinstrumenten größer sein als bei der körpernah gehaltenen Piccoloflöte. Außerdem variiert der Winkel je nach Spielhaltung: Während in den Abbildungen 1 A und 1 C

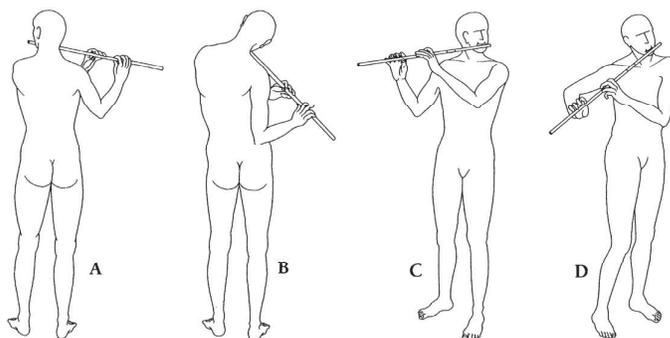


Abbildung 1: Gegenüberstellung Körperhaltungen und -fehlhaltungen [1, S. 373]