

## **Inhalt**

- 1.1 Musikermedizin
- 1.2 Musikerkrankheiten
- 1.3 Auftrittsangst
- 1.4 Betablocker
  
- 2.0 Mensch und Instrument (M+I)
- 2.1 Probleme zwischen M+I
- 2.2 MMB (Musikermedizinische Beratung)
  
- 3.0 Inhalt der untersuchung
- 3.1 Videobeobachtung
- 3.2 Stellenwert
- 3.3 Kosten
  
- 4.0 Zur Person
  
- 5.0 Impressum

### **1.1 Musiker Medizin**

MusikerMedizin (MM) ist kein medizinisches Spezialfach für Krankheiten, die nur bei M+I auftreten.

Speziell ist die Fragestellung:

welchen Stellenwert haben gesundheitliche Probleme, die bei jedem Menschen auftreten können, speziell für das Spiel auf welchem Instrument?

Beispiel: Schnittwunde an der Zeigefingerkuppe, Lippenherpes ...

welche gesundheitlichen Probleme können durch das Spiel an welchem Instrument entstehen oder verstärkt werden?

Beispiel Hörminderung, Wirbelsäulenprobleme ....

Folgen von Fehlbelastung und Überbelastung (overuse) bei MusikerInnen.

Suche nach Problemursachen durch Beobachtung der individuellen Spielhaltung und Spielbewegung.

### **1.2 Musikerkrankheiten**

Sind zum größten Teil Störungen bzw Probleme, die bei jedermann auftreten können und sich negativ auf das Instrumentalspiel auswirken.

Sind Störungen, die vorwiegend bei BerufsmusikerInnen durch das Instrumentalspiel entstehen und sie zeitweise oder auf Dauer spielunfähig, also berufsunfähig machen. Es gibt anerkannte Berufserkrankungen für den Musikberuf.

Von Bearbeitern (Berufsgenossenschaften, arbeitsmed. Gutachter, Krankenkassen.etc) kann man nicht erwarten, daß sie von allen Instrumenten den Bewegungsablauf kennen , das jeweilige Maß an körperlicher und psychischer Belastung je nach Instrument und Tätigkeit (Orchester, Unterricht etc). Für sie kann eine MM - Stellenwertbeschreibung sehr

hilfreich sein.

### **1.3 Auftrittsangst**

Auftrittsangst (Bühnenangst, Lampenfieber). Gehört zum Formenkreis der Angstkrankheit. Jeder Mensch kann Angst bekommen, im entscheidenden Moment Fehler zu machen, zu versagen, sich unter Wert zu präsentieren.

Nicht gemeint ist eine erhöhte Anspannung oder Nervosität vor einem Auftritt, die sich bei M+I oft positiv und belebend auf das Spiel auswirkt.

Gemeint ist die Angst, die zum deutlichen Qualitätsverlust des Spiels vor Publikum führt. Die Symptome sind vielfältig: Händezittern, Knieschlottern, Schweißausbrüche, Übelkeit, Sehstörungen, blackouts etc. Sie werden durch eine gesteigerte Aktivität des vegetativen Nervensystems hervorgerufen, das den Körper zur Flucht vorbereitet, zur Flucht vor etwas, das ihm Angst macht, eine wichtige, sinnvolle und prinzipiell richtige Reaktion. Aber M+I läuft nicht weg sondern spielt, wobei ihn die Alarmsymptome erheblich behindern und die Spielqualität mindern.

Hat M+I diese Erfahrung gemacht, bekommt er Angst vor der Auftrittsangst, wird zunehmend unsicher und traut dem eigenen Können immer weniger. Manche meiden schließlich jede Form von Publikum, selbst die eigene Familie.

Die Entwicklung dieses Teufelskreises muss vermieden oder möglichst rasch unterbrochen werden.

Therapeutisch gibt es viele Möglichkeiten, durch körperliche und geistige Entspannung die Angst abzubauen. Meist kostet es viel Zeit, diese Techniken zu erlernen und erfolgreich anzuwenden. Auf Dauer können sie für M+I eine wertvolle Hilfe in vielen Lebenssituationen sein.

M+I muss aber, gleichgültig durch welche Therapie, rasch die positive Erfahrung machen, im Konzert seinem Können entsprechend zu spielen z.B. Betablocker. Mit steigender Selbstsicherheit kann die gefürchtete Angst sogar wieder ganz verschwinden.

### **1.4 Betablocker**

Betablocker, wenn sie nicht durch körperliche Bedingungen kontraindiziert sind, werden nur bei Bedarf, zB vor Konzerten, eingesetzt. Die erforderliche Dosis ist von Person zu Person verschieden und muss vorher individuell ausgetestet werden.

Betablocker wirken zuverlässig schnell, sind gut verträglich und machen nicht abhängig. Sie als Drogen oder gar als Dopingpräparate zu bezeichnen ist falsch und trifft genauso wenig zu wie auf Insulin für Diabetiker und Digitalis bei Herzleiden.

Wenn kein Betablockerbedarf mehr besteht oder nur für besondere Situationen reserviert bleibt, bleibt M+I auf Dauer die innere Sicherheit, daß er, sollte die Auftrittsangst wiederkehren, mit ihr fertig werden kann.

## **2.0 Mensch und Instrument (M+I)**

Die Bezeichnung M+I habe ich aus mehreren Gründen für meine Tätigkeit gewählt:

weil es alle Menschen umfasst, die ein Instrument spielen: Kinder , Jugendliche (siehe MMB der Musikschule RT ), Studierende, Lehrende, Professionelle und Amateure jeden Alters und beiderlei Geschlechts.

M+I existiert nur während des Spiels und verschwindet nach dem letzten Ton.

M+I gehen mit dem Ziel, Musik zu produzieren, während des Instrumentalspiels eine untrennbare Zweckgemeinschaft ein, die die volle Funktionsfähigkeit beider Teile voraussetzt.

M+I ist ein Individuum. Spielhaltung und Spielbewegungen sind das meist optimale Ergebnis langjähriger Anpassung der individuellen Anatomie eines Menschen an die Anforderungen, die ein Instrument vom Körper verlangt, um gespielt zu werden. Dieses Ergebnis ist der individuelle, also einzigartige und sehr kostbare Besitz von jedem einzelnen M+I.

## **2.1 Probleme zwischen M+I**

Sind Störungen, die sich zwischen Mensch und Musikinstrument aufgrund verschiedenster Ursachen entwickeln , die Qualität des Spiels beeinträchtigen, die Spielfähigkeit beschränken und/oder zeitweise oder auf Dauer das Spiel unmöglich machen.

das Instrument hat ein Problem. Diagnose und Therapie durch den Instrumentalbauer.  
der Mensch hat ein Problem (Krankheit, Verletzung, Auftrittsangst etc.). Diagnose und Therapie durch humanmedizinische Maßnahmen

M+I hat ein Problem . Es entwickelt sich während bzw durch das Spiel.

Die Ursache ist meist nur durch Beobachtung der Spielhaltung und Spielbewegungen zu klären.

Diagnose durch InstrumentallehrerIn und/oder durch musikermedizinische Untersuchung.  
Therapieplanung: je nach Ursache und speziell auf das Individuum M+I zugeschnitten.

das Musik - Umfeld von M+I bietet Ursachen für Probleme

z.B. Arbeitsplatz Orchester (Lärmschwelle, Raum, Sitzgelegenheit, Licht etc.), das private Umfeld des Menschen schafft Problemursachen die M+I negativ beeinflussen.

## **2.2 MMB - musikermedizinische Beratung der Musikschule Reutlingen**

Die MusikerMedizinische Beratungsstelle MMB wurde von der Musikschule Reutlingen e.V. eingerichtet, weil sich die MusikerMedizin bislang vorwiegend mit Problemen und ihrer Prophylaxe bei MusikstudentInnen und BerufsmusikerInnen beschäftigt, deren Berufsausbildung und Existenz durch Funktionsstörungen bedroht sein kann.

Aber auch Kinder und jugendliche Instrumentalschüler haben teils dieselben, teils altersgemäß spezielle Probleme, die zu Beschwerden, zu Unlust und/oder zum Abbruch des Instrumentalspiels führen.

Häufig finden und lösen Eltern und InstrumentallehrerInnen die Problemursache. Ist dies nicht der Fall, sollen auch Kinder und Jugendliche die Chance zur MMB haben, weil gerade in diesem Alter manche Problemlösung verblüffend einfach ist:

Beispiel: Rückenschmerzen beim Üben im Stehen. Sie werden meist weder durch das

Instrument noch durch Spielhaltungen verursacht, sondern durch Störungen der Fußgewölbe. Ein Kind steht üblicherweise nicht längere Zeit auf einem Fleck außer beim Üben. Die mangelhafte Statik der Fußgewölbe durch Knick - Senk - und Plattfußbildung kann Schmerzen verursachen von " Fuß bis Kopf ", am häufigsten im Bereich der Wirbelsäule bis hin zu Kopfschmerzen.

Therapie: Einlagen.

Auch bei einem jungen M+I der trotz Beschwerden sein Instrument liebt, sollte man den Instrumentalunterricht nur beenden, wenn man absolut sicher ist, daß die Problemursache einzig und allein dem Instrument zuzuschreiben ist, was wirklich nur selten zutrifft.

### **3.0 Inhalt der musikermedizinischen Untersuchung**

Beschreibung des MM-problems.

Anamnese: körperliche Vorgeschichte, Biografie und Instrumentalbiografie.

Familie und Musik.

Untersuchung der Problemstellen.

Schwerpunkt: Beobachtung und Videodokumentation zur Analyse von Spielhaltung und Spielbewegungen.

Besprechung des Befundes.

Beratung zu Therapiemöglichkeiten.

Schriftlich folgt ein, für Medizinlaien verständliches Protokoll über Untersuchung, Befund und Inhalt der Beratung, auf Wunsch auch eine Kopie der Videoaufnahme.

Inhalt der Untersuchung unterliegt selbstverständlich der ärztlichen Schweigepflicht. Jede Form von Dokumentation kann nur mit Einverständnis des Untersuchten an Dritte weitergegeben werden.

Die Dokumentation wird nicht im Computer gespeichert und kann keinesfalls über Internet abgerufen werden.

Ein Untersuchungsprotokoll - erläutert Vorgehensweise bei der Untersuchung und Behandlungsvorschläge.

Anmerkung: Das Untersuchungsprotokoll wurde anonymisiert. Die Veröffentlichung in dieser Form wurde gestattet.

### **3.1 Videobeobachtung**

Sie dient nicht nur der Dokumentation sondern zur Diagnosesicherung. Mehrfach und in slowmotion gesehen, findet man im Spielverlauf oft wichtige Hinweise, die beim live - Spiel nicht sofort auffallen und für die Klärung der Problemursache entscheidend sein können. M+I kann die Zustimmung zur Videodokumentation verweigern oder verlangen, daß sie nach Betrachtung gelöscht und nicht archiviert wird.

### 3.2 Stellenwertbeschreibung

Beispiel: ein Pianist hatte eine tiefe Schnittverletzung am Kleinfinger. Alles gut geheilt. Funktion gut.

Pianist möchte weitere phys.Behandlung, weil er mit dem Kleinfinger wenigstens 20x/Min kräftig anschlagen muss. Arzt lehnt weitere Verordnung ab und Krankenkasse lehnt Kostenübernahme ab.

Eine MM-Stellenwertbeschreibung erklärt, wie wichtig es ist, daß der Finger speziell beim Pianisten so arbeiten können muss (Stellenwert der Kleinfingerfunktion für das Klavierspiel) und sein Funktionsmangel die Berufsfähigkeit erheblich einschränkt, v.a. bei Konzertpianisten etc.

Aufgrund dieser ärztlichen Erklärung, wird der Therapiewunsch verstanden, anders gewertet und meist bereitwillig zugestanden.

Wenn Amateur M+Is über Beschwerden beim Spiel klagen, wird ihnen oft etwas schulterzuckend empfohlen, es eben bleiben zu lassen.

Auch hier hilft es, einem Kollegen zu erklären, welchen Stellenwert das Instrumentalspiel im Leben eines engagierten Laienmusikers hat, sowohl psychisch wie bezüglich seiner sozialen Bindungen. Dieser hohe Verlust an Lebensqualität ist durch nahezu nichts zu ersetzen und führt evtl. zu Depressionen und anderen Erkrankungen.

### 3.3 Kosten

Kostenfreier Service der Musikschule Reutlingen.

### 4.0 Zur Person

Ich bin Ärztin für Allgemeinmedizin. Als Kind lernte ich Violine spielen, war und bin seither stets Mitglied in einem Orchester oder Kammermusikensemble und überall gab es MitspielerInnen mit verbundenen Armen und /oder Handgelenksmanschetten und manche mussten wegen Schmerzen lange Zeit pausieren. Während des Medizinstudiums , schilderten mir betroffene MitspielerInnen ihre Beschwerden und klagten darüber, daß "die Ärzte" ihnen häufig nicht dauerhaft helfen konnten, Berufsmusikern zur Umschulung rieten und Amateuren empfahlen, ein anderes "Hobby" zu wählen. In meine Praxis für Allgemeinmedizin kamen InstrumentalistInnen mit Spielproblemen mit folgenden Erwartungen:

Verständnis für den Stellenwert, den das Instrumentalspiel im Leben von Berufsmusikern und Amateuren einnimmt.

Verständnis für Spielhaltung und Spielbewegungen an ihren Instrumenten

Daß sie mit ihrem Instrument in die Praxis kommen können. Ursachen für Probleme, die während des Spiels auftreten, kann man eben meist nur während des Spiels erkennen, also ausschließlich in der Phase, in der das Zwitterwesen Mensch und Instrument ( M+I ) existiert.

Seit drei Jahren beschäftige ich mich ausschließlich mit der praktischen Anwendung der MusikerMedizin (MM) auf Probleme zwischen Mensch und Instrument:

an der musikermedizinischen Beratungsstelle MMB der Musikschule Reutlingen eV, da auch bei Kindern und Jugendlichen Spielprobleme auftreten, die MusikerMedizin sich bislang aber vorwiegend mit Problemen von MusikstudentInnen und BerufsmusikerInnen beschäftigt.

in meiner Privatpraxis in Hechingen

durch Hausbesuche (Orgel, eigener Flügel, eigener Stuhl, Kinder im gewohnten Umfeld, eigenes Studio etc).

Ich bin Mitglied der deutschen Gesellschaft für MusikerMedizin und Musikphysiologie (DGfMM - [www.dgfmm.org](http://www.dgfmm.org)) und arbeite fallweise zusammen mit Univ.Prof.Dr .med . E. Altenmüller, dem Leiter des Instituts für Musikphysiologie und MusikerMedizin der Hochschule für Musik und Theater Hannover ([www.immm.hmt-hannover.de](http://www.immm.hmt-hannover.de))

## **5.0 Impressum**

Dr. med. Dorothee Wörz-Bilfinger

Ärztin für Allgemeinmedizin mit Tätigkeitsschwerpunkt MusikerMedizin (ausschliesslich)

Sitz der Privatpraxis:

Etzentel 14

72379 Hechingen

Email:[dwb@musikermed.de](mailto:dwb@musikermed.de)

Telefon: 07471-14610 und 0151-12160487

Fax: 07471-620559

MusikerMedizinische Beratungsstelle (MMB) der Musikschule Reutlingen

Spitalhof am Marktplatz

72764 Reutlingen

Telefon: 07121-336144

Fax: 07121-336244

Emailkontakt der Musikschule: [info@musikschule-reutlingen.de](mailto:info@musikschule-reutlingen.de)

Internetauftritt: [www.musikschule-reutlingen.de](http://www.musikschule-reutlingen.de)