



Schweizerische Gesellschaft  
für Musik-Medizin

## Warnsignal Schmerz

*Weniger Spielen kann bei akuten Schmerzen schon helfen. Chronische Schmerzen zwingen zum Überdenken ganzer Lebenskonzepte. Dies ist meist nur mit fachlicher Hilfe machbar.*

Martina Berchtold-Neumann — In der musikermedizinischen Sprechstunde ist das Thema Schmerz leider sehr häufig und ein Leitsymptom bei einem Grossteil musikspezifischer Erkrankungen. Zu unterscheiden ist zwischen einem akuten und einem chronischen Schmerz. Die IASP (International Association for the Study of Pain) beschreibt folgende Unterschiede: Dem akuten Schmerz kommt eine Warn- und Schutzfunktion zu. Er ist in der Regel an erkennbare Auslöser gekoppelt, meist umschreibbar lokalisiert und wird von autonomen sowie endokrinen Aktivierungs- und Stressreaktionen begleitet. Von chronischen Schmerzen spricht man ab einer Dauer von drei

Schweizerische  
Gesellschaft  
für Musik-Medizin SMM

Association Suisse  
de Médecine  
pour Musiciens SMM

Associazione Svizzera  
di Medicina  
per Musicisti SMM

bis sechs Monaten. Sie können sowohl im Zusammenhang mit einer anhaltenden Erkrankung als auch abgelöst von strukturellen Veränderungen als eigenständige Erkrankung auftreten.

Chronische Schmerzen prägen zunehmend die Lebensgestaltung. Kennzeichnend sind die komplexen biologischen, psychischen und sozialen Interaktionen. Ein akuter Schmerz löst meist angemessene Verhaltensweisen auf. Der Gang zum Arzt kann dafür sorgen, dass sich jemand um diese Leiden kümmert. Durch die Chronifizierung verliert der Schmerz hingegen seine positive protektive Wirkung. Das Leben mit dem Schmerz wird zum Normalzustand mit der Gefahr einer resignativen Lebenseinstellung. Die Therapie von chronischen Schmerzen erfordert Geduld und Ausdauer sowie ein multimodales und interdisziplinäres Vorgehen.

Der Schmerz birgt zwei Aspekte in sich – einerseits ist er eine Sinneswahrnehmung, andererseits ein Affekt. Man kann vom Schmerz nicht sprechen, ohne zugleich das Widrige in ihm anzusprechen – er ruft die Mo-

tivation hervor, ihn schleunigst loszuwerden. Ausserdem ist der Schmerz ein Tyrann. Meist ohne grosse Vorkündigung bricht er in unser Leben ein und macht sich darin breit. Ab diesem Moment okkupiert er unsere Existenz. Er nimmt uns gefangen.

Epidemiologische Studien ergeben ein recht einheitliches Bild: 40 bis 60 Prozent der Orchestermitglieder und Instrumentallehrpersonen an Musikschulen leiden unter Rückenschmerzen, die die Musikausübung beeinträchtigen. Aber auch bereits Studierende leiden unter körperlichen Beschwerden. Es ist davon auszugehen, dass mindestens 45 Prozent von ihnen wegen musikspezifischer gesundheitlicher Probleme eine Sprechstunde aufsuchen.

### Die Therapie von Schmerzen

Bei der Schmerzentstehung und -chronifizierung wirken körperliche und psychische Fehlfunktionen zusammen. Der Schmerz macht die Leistungsgrenzen sichtbar. Wurde der eigene Körper bis anhin instrumentalisiert, um musizieren zu können – oft auch gegen offensichtliche physische Warnsignale – so tritt er selbst in den Mittelpunkt und fordert «sein Recht». Musikerinnen und Musiker müssen sich also selbstreflektierend auf sich beziehen und Übepraktiken, Verhaltensweisen, Gewohnheiten und Verpflichtungen kritisch hinterfragen. Es sind dies unter anderem Fragen nach dem Selbstkonzept, der Leistungsorientierung und der Einstellung zum Musikberuf. Während bei akutem Schmerz etwa eine temporäre Abstinenz oder Reduktion des Instrumentalspiels erfolgreich sein kann, fordert der chronische Schmerz ein viel prinzipielleres Umdenken des gesamten Lebenskonzeptes. Dies ist meist nur mit Unterstützung von Fachpersonen aus den Bereichen der Medizin, der Psychologie, der Physiotherapie und anderer Therapierichtungen zu bewerkstelligen.

SCHWEIZERISCHE GESELLSCHAFT  
FÜR MUSIK-MEDIZIN SMM

S I S  
Schweizerische Interpretienstiftung

**16. SYMPOSIUM SMM**  
Schweizerische Gesellschaft für Musik-Medizin SMM  
und  
Schweizerische Interpretienstiftung SIS

In Zusammenarbeit mit  
Hochschule Luzern HSLU  
Schweizerischer Musikpädagogischer Verband SMPV  
Verband Musikschulen Schweiz VMS  
Kalaídos Musikhochschule

**«WARNSIGNAL SCHMERZ»**  
Samstag, 27. Oktober 2018 im Marianischen Saal Luzern  
10.00 – 17.00 Uhr  
Bahnhofstrasse 18, 6003 Luzern

Credits: Für die Veranstaltung werden 5 SGARM Credits vergeben

Das Symposium richtet sich an  
Berufs- und Laienmusiker/-innen aller Musiksparten  
Studierende und Fachleute aus den Bereichen  
Instrumentalmusik, Gesang, Dirigieren,  
Orchester, Musikpädagogik, Instrumentenbau,  
Medizin, Therapie u. a.

Teilnahmegebühr:  
Mitglieder SMM: CHF 30.–  
Nichtmitglieder: CHF 90.–  
Studierende im Erststudium: freier Eintritt

Anmeldung bis 15. Oktober 2018 an:  
Sekretariat  
Schweizerische Gesellschaft für Musik-Medizin  
Holzmätteliweg 1, CH-3626 Hünibach  
Tel. 032 636 17 71  
sekretariat@musik-medizin.ch  
www.musik-medizin.ch

Die Schweizerische Gesellschaft für Musik-Medizin (SMM) verfügt schweizweit über solch einen Pool von Fachpersonen, die je nach individueller Problemlage hinzu gezogen werden können. Einen Einblick in das Thema gibt ausserdem das diesjährige Symposium «Warnsignal Schmerz» in Luzern. Hier werden die wichtigsten aktuellen Sichtweisen und Erfahrungen, auch aus unseren Musikersprechstunden vorgestellt und diskutiert.

Martina Berchtold-Neumann  
... ist Diplompsychologin FSP und Präsidentin SMM

### SYMPOSIUM

Cette année, le symposium de la SMM sera consacré à «la douleur comme signal d'alarme». Il aura lieu le 27 octobre à Lucerne.

> [www.musik-medizin.ch](http://www.musik-medizin.ch)

**Präsidentin / Présidente**  
Martina Berchtold-Neumann

**Anlauf- und Beratungsstelle  
für Musikermedizin /  
Service d'information de la  
Médecine pour Musiciens**  
Dr. med. Peter Schönenberger  
T 079 881 6330  
beratung@musik-medizin.ch

**Sekretariat / Secrétariat**  
Romy Dübener  
Holzmätteliweg 1, 3626 Hünibach  
T 032 636 17 71  
sekretariat@musik-medizin.ch

[www.musik-medizin.ch](http://www.musik-medizin.ch)

### Die Schweizerische Interpretienstiftung (SIS)



ist 1988 von der Schweizerischen Interpretengenossenschaft (SIG) gegründet worden und wird seit 1993 regelmässig aus dem Abzug für kulturelle und soziale Zwecke der Swissperform (Ausübende Phono und Audiovision) gespiesen.

Die SIS unterstützt Live-Darbietungen, gesundheitsfördernde und präventive Projekte, gewährt Rechtsschutz bei Berufsunfällen und -krankheiten und hilft bei sozialen Härtefällen sowie Umschulungen auf Grund gesundheitlicher Probleme.

Kontakt und weitere Informationen: [www.interpretenstiftung.ch](http://www.interpretenstiftung.ch)

### Interdisziplinäre Musikersprechstunden

In Bern, Basel, Genf, Locarno, Luzern und Zürich stehen interdisziplinäre Musikersprechstunden zur Verfügung. Sie sind eingebettet in ein Netzwerk von medizinischen und therapeutischen Spezialisten unterschiedlicher Fachrichtungen. Informationen zu den Musikersprechstunden erhalten Sie in unserem Sekretariat unter:  
sekretariat@musik-medizin.ch