

String Health

Wege zur Krankheitsvorbeugung bei Saitenkünstlern

Zu den Paracelsus Schulen kam ich durch einen Zufall. Als ich vor zwei Jahren die Friedrichshaller Gesundheitstage besuchte, lernte ich am Stand der Paracelsus Heilpraktikerschule Heilbronn die Studienleiterin Marion Haigis kennen. „Du bist Musiker und spielst Gitarre“, war einer ihrer ersten Sätze. Ich war extrem verblüfft, dass sie das sofort erkannt hat. Kurze Zeit später besuchte ich mit großer Freude den Reiki-Kurs 1 bei Frau Haigis. Als sie dann einige Zeit später mein Buch zum ersten Mal las, ermutigte sie mich, einen Artikel zum Thema zu schreiben.

Unser Bewegungsapparat ist nicht dafür ausgelegt, über Tausende von Stunden einseitige Bewegungen auszuführen. Berufsmusiker haben im Alter ein Pensum von über 20000 Spielstunden hinter sich, bei Hobbymusikern liegt die geschätzte Größe bei über 5000 Spielstunden. Mittlerweile sind Musiker einer Vielzahl körperlicher und seelischer Stressfaktoren ausgesetzt. Die Belastungen sind mit denen von Spitzensportlern vergleichbar. Explosive Reizüberflutung und kaum zu bewältigender Stress machen vor niemandem mehr Halt. Wenn Musiker krankheitsbedingt aufhören, gehen zwei Drittel auf Beschwerden im Bewegungsapparat zurück. Prävention führt auch aufgrund der Trägheit der Betroffenen häufig noch ein Schattendasein.

Tennis- und Golferarm Es treibt einen in den Wahnsinn! Morgens beim Aufwachen schmerzt es am meisten, und man hat keine Kraft in den Armen. Der Heilungsprozess ist sehr langwierig und erstreckt sich über mehrere Monate, man muss sich also in Geduld üben. Gleichzeitig ist da die Angst, dass man

eventuell nie wieder Bass oder Gitarre spielen kann. Das geliebte Instrument schaut man nur noch als Deko-Objekt an, obwohl die Lust zu spielen so unendlich groß ist.

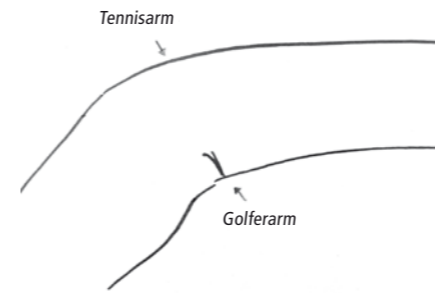
Der Tennisarm wird gerne auch als Synonym für Mausarm oder allgemein für Schmerzen im Unterarm verwendet. Im Gegensatz zu diesen diffusen Erkrankungen ist der Tennisarm eine Diagnose für ein klar abgegrenztes Beschwerdebild. Der übergeordnete Fachbegriff heißt Epicondylitis.

Es gibt zwei Ausprägungen:

- Epicondylitis humeri radialis (Tennisarm oder Tennisellenbogen), Schmerzen im äußeren Ellenbogenbereich
- Epicondylitis humeri ulnaris (Golferarm oder Golferellenbogen), Schmerzen im inneren Ellenbogenbereich

Schmerzen im Ellenbogen (außen oder innen) treten anfangs nur während des intensiven Spiels auf. Nach wenigen Stunden oder spätestens am nächsten Tag sind die Schmerzen normalerweise wieder verschwunden. Wird die Belastung jedoch vorübergehend nicht zurückgefahren und/oder werden keine Dehnübungen gemacht, so kann der Schmerz dauerhaft bestehen bleiben – auch in Ruhephasen. In Ausnahmefällen führt das so weit, dass man seine Faust nicht mehr kräftig schließen kann und große Probleme beim Halten von Gegenständen aller Art hat. Auch kann der eigentlich lokale Schmerz aus dem Ellenbogen bis in die Hand hineinstrahlen. Ursache ist meistens eine Überlastung des betroffenen Gewebes und das Altern des Organismus an einer Schwachstelle. Typisch sind die Symptome ab dem 35. Lebensjahr. Tennis- bzw. Golferarm können auch durch muskulär verursachte Dysbalancen

entstehen. Die Unterarminnenseite verkürzt sich, und die Außenseite wird geschwächt. Dies nennt man eine muskuläre Dysfunktion. Eine weitere Ursache kann eine Fehlhaltung der Schulter sein. Auf eine korrekte Haltung mit dem Instrument zu achten, ist also empfehlenswert.



Dehnen ist das effektivste Mittel gegen Golfer- und Tennisarm. Hier zwei Übungen:

Übung 1: Arm dehnen Strecken Sie den Problemarm den Körper entlang hinunter und machen Sie eine Faust. Kippen Sie die Faust zum Körper. Nun nehmen Sie die Faust in die andere Hand und ziehen diese mit dem gesunden Arm hoch gegen den Körper. Der Problem-Arm/-Ellenbogen muss dabei vollkom-



Bei Tennis- oder Golferarmproblemen gibt es noch eine Vielzahl weiterer Heilmöglichkeiten. Jeder sollte für sich individuell austesten, was für ihn am besten wirkt.

men durchgestreckt sein. Die Dehnung 30 Sekunden halten und 5-10 Mal pro Tag wiederholen.

Übung 2: Hängen an der Reckstange Das Aushängen von mehrmals 15-20 Sekunden ergibt eine ideale Dehnung bei Problemen mit Tennis- und Golferarm. Diese Übung wirkt ebenfalls gegen andere Beschwerden in Händen, Schultern, Nacken und Rücken, und verbessert die Körperhaltung.

Alternativen sind z.B. Krautwickel, Vitamin-B-Komplex, Teufelskralle, Wobenzym, Pferdesalbe, Traumeel, Glucosaminsäure, Chondroitinsulfat, Manako Gelenkkapseln, Kinesio-Tape, Massage mit Kalmusöl, Shiatsu, Ultraschall, Akupunktur, Gua Sha, Behandlungen mit Eis, Behandlung mit Schlangengift, Übungen mit dem Gyrotwister, einem Gummiband oder einer Blackroll. Eine sehr einfache und wirkungsvolle Methode ist auch immer, nicht zu viel darüber nachzudenken.

Arnd Fuchs

Yogalehrer (PBE), Musiker: Akkordeon, Trompete und E-Bass, Kontaktstudium an der Musikhochschule Stuttgart
arndfuchs@hotmail.com



Buch-Tipp

Fuchs, Arnd: String Health – Wege zur Vorbeugung von Krankheiten bei Saitenkünstlern, Kindle Edition, ASIN B01MTUKJ1X

