

SCHMERZ DURCH STRESS

PROF. DR. CLAUDIA SPAHN IM INTERVIEW

VON KLAUS HÄRTEL

»EIN STARKER RÜCKEN KENNT KEINEN SCHMERZ«, IST DAS MOTTO VON WERNER KIESER, EINEM DER WEGBEREITER DER FITNESS-STUDIO-WELLE. DOCH RÜCKENSCHMERZEN KÖNNEN AUCH »INNERE« GRÜNDE HABEN. REDEWENDUNGEN WIE »RÜCKGRAT ZEIGEN«, »JEMANDEM DEN RÜCKEN FREIHALTEN« ODER AUCH »JEMANDEM IN DEN RÜCKEN FALLEN« DEUTEN DARAUF HIN. KLAUS HÄRTEL SPRACH MIT CLAUDIA SPAHN ÜBER PSYCHOSOZIALE ASPEKTE VON RÜCKENSCHMERZEN.

CLARINO: Schon der Begriff Rückenschmerzen kann alles sagen oder gar nichts. Es wird vermutet, dass psychosozial bedingte Rückenschmerzen noch weitaus häufiger auftreten als die orthopädisch bedingten. Was hat es damit auf sich?

Prof. Dr. Claudia Spahn: Rückenschmerzen sind in der Tat eine komplexe Symptomatik. Verschiedene medizinische Fachgebiete werfen selektiv ihren Blick darauf. Wenn man aber den Menschen betrachtet, der von Rückenschmerzen gequält wird, dann wird man die orthopädische und die psychosoziale Sicht zusammenbringen. Wie jemand sozial eingebunden ist, wie gut es ihm beruflich geht, wie es emotional um ihn bestellt ist und wie es ihm körperlich geht – all diese Aspekte greifen so ineinander, dass man sie nicht auseinanderdividieren kann. Aus medizinischer Sicht ist diagnostisch zu überprüfen, woher der Schmerz rührt, ob es etwa geschädigte Strukturen und biomechanische Gründe gibt, wie beispielsweise einen Bandscheibenvorfall, oder ob es sich eher um funktionelle Schmerzen handelt. Rückenschmerzen sind zu einer Volkskrankheit geworden – was auch in der Verknüpfung der körperlichen und der psychosozialen Ursachen deutlich wird. Denn natürlich bewegen wir uns anders als vor Jahrhunderten, wir sitzen mehr und haben eine andere Lebensweise.

Was sind denn psychosoziale Gründe für Rückenschmerzen? Stress?

Stress bedeutet, dass sich der Körper und die Psyche in einem erhöhten Anspannungslevel befinden. Nachteilig für die Ge-

sundheit wird Stress dann, wenn er zu einem Dauerzustand wird – wenn Stress zu Dis-Stress wird. Wenn man permanent unter starker Anspannung steht, ist der Muskeltonus erhöht. Dies kann dazu führen, dass das Zusammenspiel der verschiedenen Muskelanteile nicht optimal läuft. Hierbei spielt eine wichtige Rolle, wie man sich bewegt. Einseitige Bewegungsmuster – wie wir sie auch beim Musizieren kennen – begünstigen Verspannungen, die sich zu Schmerzen entwickeln können.

» **Verschiedene Lebensereignisse verursachen individuell Stress.** «

Die psychosozialen Auslöser für Rückenschmerzen sind unspezifisch, das heißt, man kann nicht ganz bestimmte psychologische Probleme für Rückenschmerzen verantwortlich machen. Gehen wir von Stress als Risikofaktor aus, so muss man sich klar machen, dass Stress individuell ist und durch unterschiedliche Lebensereignisse ausgelöst werden kann. Stress-Ursachen können im privaten Bereich liegen, sie finden sich im beruflichen Umfeld durch Überforderung oder ganz allgemein durch Kommunikationsprobleme. All das kann sich unter anderem in Rückenschmerzen niederschlagen.

Nicht selten verstärken psychosoziale Belastungen bereits bestehende Rückenschmerzen. Das kann beispielsweise in Orchestern sehr gut passieren: Viele Musiker spüren nach einer langen Probe Verspannungen im Rücken, die sich normalerweise nach kurzer Zeit wieder lösen. Wenn hier jedoch psychosoziale Stressoren hinzu-

kommen – beispielsweise, wenn jemand Angst vor den Kollegen hat und unter Beobachtung steht –, dann können die ursprünglich leichten Belastungen sich zu einem echten Problem entwickeln. Diesen Zusammenhang finden wir oft in unserer musikermedizinischen Sprechstunde.

Macht diese Vielschichtigkeit der Ursachen die Therapierbarkeit so schwer?

Heute geht man bei Rückenschmerzen – und bei Schmerz überhaupt – interdisziplinär vor. Dies bedeutet, dass man alle Faktoren, die zur Schmerzunterhaltung beitragen, bei der Behandlung berücksichtigt. Man muss den Patienten körperlich untersuchen und sich gleichzeitig darüber informieren, in welcher persönlichen und beruflichen Lebenssituation er sich befindet. Dies bezieht vor allem den konkreten Arbeitsalltag ein. Wenn beispielsweise ein Musiklehrer Rückenschmerzen hat, nachdem er durchgehend bis abends um 20 Uhr unterrichtet hat, kann ein Aspekt der Therapie sein, darauf zu achten, dass sich Verspannungen und Schmerzen während des Unterrichtstages gar nicht erst aufbauen. Dieser Patient könnte darauf achten, kurze Regenerationspausen einzulegen und zwischen zwei Stunden aktiv zu entspannen. Er kann etwa Aufwärmübungen mit dem Schüler auch für sich selbst nutzen. Als Arzt sollte ich in der Behandlung alle möglichen Verbesserungsansätze einbeziehen. Natürlich gehören physiotherapeutische Ansätze mit Koordination und Kräftigung zur Basistherapie.

Rückenschmerzen sind nun nicht das Problem hauptsächlich für Musiker. Aber sind Musiker besonders gefährdet?

Die Prozentzahl der Musiker, die Rückenschmerzen als Problem angeben, ist schon sehr hoch. Vermutlich liegt diese Zahl noch etwas höher als in der allgemeinen Bevölkerung. Das hat einfach mit den Anforderungen des Spielens an das Bewegungssystem zu tun. Man hat erkannt, dass man präventiv und schon in der Ausbildung etwas tun muss. Deshalb gibt es Musikermedizin und Musikphysiologie mittlerweile

an fast allen deutschen Musikhochschulen. Natürlich ist aber nicht nur die professionelle Ausbildung betroffen, sondern auch die Ausbildung an Musikschulen oder in Blasmusikverbänden. Man muss früh darauf aufmerksam machen, wie man gesund und ohne Schmerzen spielt.

Da geht es dann aber um körperliche Dinge: richtige Haltung, Ausgleichsbewegungen und dergleichen, oder?

Ja, da geht es erst einmal um die Schulung der Körperwahrnehmung. Der Körper ist eben nicht nur dafür da, das Instrument zu bewegen. Man muss dem Körper selbst Aufmerksamkeit schenken. Ganz konkret: Aufwärmübungen sind wichtig, um die Muskulatur anzuwärmen und die Durchblutung zu fördern. Pausen sollten beachtet werden und eine Art Ausgleichssport ist ebenfalls notwendig. Beim Musizieren ist etwa die Beugung im Rücken häufiger als die Streckung. Deshalb ist es gut, wenn man die Gegenbewegung auch ausführt, um der Verkürzung der Muskeln entgegenzuwirken. Sport ist eine gute Sache, besonders wichtig und effektiv aber ist es – ob als Lehrender, als Schüler, als Blasmusiker in der Kapelle oder im Sinfonieorchester –, regelmäßig zwischendurch kleine Übungen zu machen, mit denen man der Etablierung von Verspannungsmustern entgegenwirkt. Hilfreich sind gerade die kleinen Aktionen. Gewisse Übungen sollten für Musiker so dazugehören wie Zähneputzen. Unserer Erfahrung nach ist die Integration von Übungen direkt in den Musizieralltag als Vorbeugung am wirksamsten.

Gibt es auch Ansätze für die psychosozialen Aspekte?

Ja. Gehen wir als Beispiel von einem Freizeitmusiker aus, der abends gerne in die Probe im Musikverein geht und eine große Leidenschaft für das Musizieren an den Tag legt. Er beginnt die Probe aber bereits müde, weil er den ganzen Tag gearbeitet hat. Möglicherweise ist die Probe auch aufregend für ihn, weil er Angst hat, nicht alles richtig zu spielen. Dadurch erhöht sich die Anspannung und schlägt sich auch körperlich nieder. Zunächst hilft es, sich diese Einflüsse bewusst zu machen. Beim Lampenfieber beispielsweise gibt es eine Reihe von Techniken, zum Beispiel mentale Übungen, wie man seine Anspannung auf das normale Maß senken kann. Wichtig ist auch, sich innerlich von störenden Gedanken während des Spielens befreien zu lernen und das Musizieren zu genießen. Natürlich

» PROF. DR. DIPL. MUS. CLAUDIA SPAHN

leitet das Freiburger Institut für Musikermedizin (FIM) seit dessen Gründung 2005 gemeinsam mit Prof. Dr. Bernhard Richter. Sie studierte Medizin an den Universitäten Freiburg, Paris/Frankreich und Chur/Schweiz sowie Blockflöte und Klavier an der Hochschule für Musik Freiburg. Nach der Promotion in Medizin und Ausbildung zur Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin wurde sie 2004 in Freiburg habilitiert. Im FIM behandelt sie vor allem Instrumentalisten mit körperlichen und psychischen Beschwerden. Ihre Forschungsschwerpunkte sind die Prävention für Musiker, die Optimierung des Lampenfiebers bei Sängern und Sängern sowie Instrumentalisten, die Evaluation von Körpermethoden sowie die Bewegungsanalyse beim Instrumentalspiel. In der Lehre unterrichtet sie Musikstudierende an der HfM Freiburg im Fach Musikphysiologie und Musikpädagogik sowie Medizinstudierende an der Medizinischen Fakultät der Albert-Ludwigs-Universität. Sie ist Herausgeberin und Autorin der Schriftenreihe »freiburger Beiträge zur musikermedizin« sowie der Standardwerke »MusikerMedizin« und »Lampenfieber«.



fim.mh-freiburg.de

kann es auch manifeste Konflikte mit Kollegen geben, die man soweit lösen muss, dass man nicht dadurch beeinträchtigt ist. Wenn man sich um seine körperliche Verfassung kümmert, verbessert das in der Regel auch die Stimmungslage. Wenn ich mich vor der Probe beispielsweise kurz ausruhe, fühle ich mich fitter und habe auch weniger Befürchtungen. Ich muss mir der Stressoren, die mehr mit den Gedanken, mit Ängsten, Konflikten oder Sorgen zu tun haben, bewusst werden. Dann kann ich mich auch davon frei machen. Das kann man sich vornehmen und trainieren.

Kann für den Musiker die Tätigkeit auch Therapie für Rückenschmerzen sein? Also dass er die Alltagsorgen vergisst?

Absolut. Vielen geht es mit Sicherheit viel besser nach ihrer Probe. Dann ist man glücklich und dann sind auch die Rückenschmerzen weg. Oder sie spielen zumindest keine so große Rolle mehr.

Muss jeder seinen eigenen Weg aus dem Schmerz herausfinden?

Ja, das ist richtig. Der Weg ist individuell, aber es gibt auch Punkte, die allgemein gültig sind. Es ist wichtig, den Schmerz wahrzunehmen und angemessen zu beurteilen. Früher herrschte unter manchen Musikern die Einstellung: Das gehört dazu, da muss man durch. Davon sind die meisten heute glücklicherweise abgekommen, denn diese Einstellung ist nicht gesund-

heitsförderlich, weil sie der Chronifizierung von Schmerzen Vorschub leistet. Man sollte sich fragen, ob die Rückenschmerzen kurzfristig auftauchen und wieder weg gehen oder ob sie häufiger kommen und anhalten. Im letzten Fall sollte man sie medizinisch diagnostizieren und behandeln. Je nach Symptomatik und Ursache gibt es den operativen oder den konservativen Weg, die Physiotherapie. Beim konservativen Vorgehen sind für Musiker instrumentenspezifische Bewegungsanalysen mit dem Instrument entscheidend. Hierbei ist es wichtig herauszufinden, welche Bewegungsabläufe Rückenschmerzen verursachen können und diese unter musikermedizinischer Anleitung zu verbessern. Gleichzeitig muss die Ergonomie des Instruments optimiert werden. Auch das Spielverhalten muss geprüft werden, beispielsweise Auf- und Abwärmen, angemessene Pausen beim Üben etc. Die einfache Tatsache, ob man im Sitzen oder Stehen spielt, kann eine Rolle spielen, weil sie zu unterschiedlichen Bewegungsabläufen beim Spielen führt. Bei Geigern haben wir das untersucht und festgestellt, dass beim Spiel im Sitzen das Becken statischer gehalten wird als beim Spiel im Stehen. Spielen im Sitzen stellt also einen Risikofaktor für Rückenschmerzen dar, wenn man sich der Zusammenhänge nicht bewusst ist und aktiv gesteuert. Insgesamt ist die Prävention von Rückenschmerzen die beste Therapie.

Frau Spahn, herzlichen Dank für das Interview.