



Jede/r Fünfte ist betroffen!

Suzanne Z'Graggen und Prof. Dr. Martin Schimmel / FD

Kieferbeschwerden bei Blasmusikantinnen und Blasmusikanten sind verbreiteter als angenommen. Dies zeigt eine Umfrage der Hochschule Luzern – Musik (HSLU–M) und der **zahnmedizinischen** Kliniken der Universität Bern (zmk). Besonders Holz- und Blechbläser und -bläserinnen berichten von Schmerzen und/oder Funktionseinschränkungen im Mund-Kiefer-Bereich. Weil auch Amateurmusizierende betroffen sind, wird die Umfrage verlängert und darf gerne ausgefüllt werden.



Spezialistinnen und Spezialisten der **Zahnmedizinischen** Kliniken der Universität Bern und der Hochschule Luzern – Musik forschen gemeinsam in der aufstrebenden Musikermedizin.

Die Musikermedizin ist ein aufstrebendes Forschungsfeld, das sich mit den medizinischen und psychologischen Aspekten der Musikausübung beschäftigt. In den letzten Jahren hat sich hierfür das Interesse verstärkt, da Musizierende zunehmend mit gesundheitlichen Herausforderungen konfrontiert sind. Ein spezieller Bereich der aktuellen Forschung ist die Umfrage bezüglich Kieferbeschwerden bei Musizierenden.

Musikalische Leistungsfähigkeit eingeschränkt

Im Rahmen des Unterrichts an der Luzerner Musikhochschule konnte Suzanne Z'Graggen feststellen, dass bei vielen Musikerinnen, Musikern und ihren Studierenden die Kiefermuskeln beim Instrumentenspiel unbewusst aktiv sind. Bei Rückfragen zeigte sich, dass die meisten Studierenden eine erhöhte Anspannung im Kiefer beim Musizieren nicht sofort realisierten.

Es stellte sich heraus, dass Lehrkräfte aktiv nach Möglichkeiten suchen, um bei Studenten und Schülerinnen die Anspannung der Kiefermuskulatur bei der Musikausübung zu reduzieren. Die Befragten waren sich einig, dass die Muskelanspannung und damit oft verbundene Schmerzen für Instrumentalisten und Sängerinnen negative Auswirkungen auf die musikalische Leistungsfähigkeit haben.



Verschiedene Gründe für erhöhten Muskeltonus im Kiefer

Bisher wurden im Bereich des Hochschulunterrichts vielfältige instrumentenspezifische Gründe für die Anspannung im Kieferbereich genannt. Es ist zu vermuten, dass Musizierende wie etwa auch Blasmusikantinnen und -musikanten, die ihre Kiefer zur Ausübung ihrer beruflichen Tätigkeit verwenden, dort vermehrt Verspannungen und Schmerzen entwickeln. Darüber hinaus können eine unzureichende Körperhaltung oder falsche Spieltechniken zu langandauernden Fehlhaltungen führen.

Die Kiefern Muskulatur wird auch über emotionale Hirnzentren gesteuert, so dass übermässiger Stress beim Üben, vor oder während Prüfungen oder Aufführungen ebenfalls zu einem erhöhten Muskeltonus und zu Funktionseinschränkungen und Schmerzen im Kieferbereich beitragen können.

Online-Umfrage zeigt interessante Tendenzen

Spezialisten der zmk und der HSLU-M entwickelten ein interfakultäres Projekt, das zunächst zum Ziel hat, bei Musizierenden mittels einer Online-Umfrage die Häufigkeit von Funktionseinschränkungen und Schmerzen im Bereich der Kiefer zu erfragen. Falls sich dieser Fragebogen im Pilotprojekt bewährt, kann dieser helfen, Musikerinnen und Musiker zu sensibilisieren und instrumentenspezifische Präventionsmassnahmen zu entwickeln.

Erste Umfrageergebnisse (davon ca. 20 Prozent Blasmusizierende) zeigen Interessantes: Rund ein Fünftel der bisherigen Teilnehmenden berichten über Schmerzen und/oder Funktionseinschränkungen im Mund-Kiefer-Bereich. Vor allem bei den Holz- und Blechbläsern und -bläserinnen sind Beschwerden erkennbar.



Jetzt an der anonymen Umfrage teilnehmen