

Hochschule für Musik Karlsruhe  
Studiengang: Gitarre Master  
Hauptfachlehrer: Andreas von Wangenheim  
Betreuender Dozent: Dr. med. Norbert Holstein

Masterarbeit:

# **Medizinische Probleme bei Gitarristen – Ursache und Prävention**

**Karlsruhe, den 1.10.2008**

**RAVI SHRESTHA**

Hans Thoma-Str.3

76133 Karlsruhe

## Inhaltsverzeichnis:

Vorwort.....	3
EINLEITUNG.....	4
DIE GITARRENHALTUNG UND GITARRENSTÜTZEN.....	5
MUSIKERKRANKHEITEN BEI GITARRISTEN.....	7
„Sehnenscheidenentzündung“ (Peritendinitis).....	7
Entzündungen der Sehnenscheiden.....	8
Syndrom des trägen Fingers.....	8
Druckschaden der peripheren Nerven .....	9
Nervenschaden am Zeigefinger.....	9
Das Gitarrenkantensyndrom.....	9
Berufsbedingte Muskelkrämpfe (focale Dystonie) .....	10
„Tennisellenbogen“ (Epikondylitis lateralis humeri) .....	10
Schulter Schmerzen der linken Schulter.....	11
Schulter Schmerzen der rechten Schulter .....	12
Nackenbeschwerden.....	13
Beschwerden an der Wirbelsäule.....	13
PRÄVENTION.....	15
Aufwärmübungen: .....	16
Sehnenpflege.....	16
Übungen zum Dehnen und Ausgleichen.....	17
Kräftigungsübungen .....	20
SCHLUSSWORT.....	21
LITERATURVERZEICHNISS.....	23
Anhang.....	24
Erklärung.....	25

## VORWORT

Mit Musikmedizin und Musikerkrankheiten habe ich mich erst beschäftigt als ich selbst Probleme mit der Gitarre bekam. Auf der Suche nach einer Lösung für meine eigenen schmerzhaften Verspannungen lernte ich eine erstaunliche Menge von Gitarristen kennen, die ähnliche oder andere Probleme und sogar Krankheiten wegen des Gitarrenspiels hatten. Viele Gitarrenstudenten haben schon einmal die Erfahrung mit Sehnenscheidenentzündungen gemacht, mancheiner musste einen Physiotherapeuten aufsuchen wegen Schulter- oder Nackenschmerzen, die sich durch stundenlanges Gitarreüben entwickelt haben. Ich habe sogar einen Konzertgitarristen gesehen, der vor seinem Konzert Arzneimittel gegen Rückenschmerzen genommen hat, und viele „Ex-gitarristen“ die aufgrund ihrer Erkrankung die Gitarre nicht weiter spielen konnten, das Instrument gewechselt oder frustriert die Musik ganz aufgegeben haben.

Was sind mögliche Ursachen solcher Probleme und was macht so viele Gitarristen krank? Ich habe mich auch gefragt, warum so viele klassische Gitarristen im Vergleich zu anderen Gitarristen (*pop, rock, jazz, flamenco...*) von Musikerkrankheiten betroffen sind. Ich glaube, ein Teil der Antwort liegt in der klassischen Gitarrenhaltung. In der vorliegenden Masterarbeit möchte ich die typischen medizinischen Probleme bei klassischen Gitarristen - größtenteils als Konsequenz einer falschen Haltung- erforschen und darstellen. Ich möchte die klassische Gitarrenhaltung beschreiben und Alternativen geben, die auch die ergonomische Körperhaltung berücksichtigen.

Mit Absicht werde ich nicht über spezifische Gitarrenspieltechniken schreiben, sondern nur von einem ergonomischen Aspekt aus die Problematik betrachten. Dieser beinhaltet eine „gesunde“ Körperhaltung beim Gitarrenspiel, innerhalb welcher der Gitarrist seinen Sitz- und Bewegungsapparat entlasten und vielleicht damit einen freien Spielraum finden kann, wodurch einige der oben beschriebenen Musikerkrankheiten vermieden werden können.

Die Forschung über medizinische Probleme bei Gitarristen ist nicht nur für meine Selbstentwicklung von großer Bedeutung, sie enthält auch auf pädagogischem Gebiet Wissen, das ich an die nächste Generationen weitergeben kann.

Ravi Shrestha

## EINLEITUNG

Gitarristen sind bei ihrer Tätigkeit einer extremen Belastung ihres Stütz- und Bewegungsapparates sowie Belastungen an der Muskel-Sehnenkette ausgesetzt. Durch die lange Arbeit im Sitzen und unter Zwangshaltung können Überlastungen zu schmerzhaften Funktionsstörungen und Berufskrankheiten führen. Oft genug ist das bei Musikern verbunden mit einer körperlichen Inaktivität, die zu allgemeinem Elastizitätsverlust führt und somit eine grössere Gefahr für Musikerkrankheiten schafft.

Der gesamte Stütz- und Bewegungsapparat eines sitzenden Musikers ist über Stunden einer Zwangshaltung ausgesetzt, wobei sich das bei Gitarristen durch die asymmetrische Haltung noch potenziert. Im Vergleich zu anderen sitzenden Musikern heben die Gitarristen beim Sitzen das linke Bein auf eine Fußbank und belasten dadurch zusätzlich den Sitzapparat. Daneben drehen manche die Wirbelsäule leicht nach links und zwingen den Körper zu einer Unsymmetrie. Das erhobene Bein verkürzt auch die Muskulatur zwischen der linken Leiste und dem Bauch und hemmt damit die Sauerstoffversorgung, was langfristig sogar einen chronischen Sauerstoffmangel verursacht kann. Weiterhin ist der linke Arm bei Gitarristen in einer Supinationsstellung wie bei den Streichern. Da die Gitarre ein breiteres Griffbrett hat und daher stärker die Muskulatur und die Sehnen der linken Hand und des Armes belastet, verursacht das viele Verspannungen bis hin zur Abnutzung der Muskel der linken Hand. Die stereotype Arbeit in einer solchen Körperhaltung zusammen mit Stress, der zusätzliche Verspannungen mit sich bringt, verursacht einen Großteil der medizinischen Probleme bei Gitarristen.

Eher als Therapie für die „Gitarrenkrankheiten“ möchte ich die Bedeutung von Prävention betonen. Wie können wir die Schäden vermeiden? Von diesem Gesichtspunkt aus können wir Musiker mit Leistungssportlern vergleichen. Ebenso wie Sportler ihre Muskeln vor dem Training erst aufwärmen und dann ausdehnen, sollten Musiker als Schadensprävention das Gleiche machen. Obwohl sie kleinere Muskelpartien gebrauchen, sind die ebenso wenn nicht sogar mehr belastet als die Muskeln eines professionellen Sportlers. Bei den meisten Musikern fehlt eben dieser Teil des täglichen Übens.

Deswegen möchte ich zuerst die häufigsten Gitarrenkrankheiten und die wahrscheinlichsten Ursachen für solche Schäden darstellen und als Präventivbehandlung für diese Krankheiten im letzten Teil der Masterarbeit einige für Gitarristen geeignete Übungen zeigen. Die Übungen gelten als ein körperlicher Ausgleich vor und nach dem Üben und entspannen die am meisten belasteten Muskeln und Sehnen beim Gitarrenspiel.

Ich werde auch über die belastende Gitarrenhaltung sprechen und einige Alternativen zu der traditionellen Art vorführen, die den körperlichen Stützapparat weniger belasten und einem Gitarristen ermöglichen länger und bis zum hohen Alter in einer gesunden Haltung zu spielen.

## DIE GITARRENHALTUNG UND GITARRENSTÜTZEN

Die klassische Gitarrenhaltung ist heute eine Sache der Tradition. Im 18. und 19. Jahrhundert war ein niedriger Schemel ein praktisches Hausmöbel, auf den man einfach ein Bein stellen konnte um die Gitarre zu halten. Auch damals gab es Versuche mit anderen Gitarrenhaltungen, zum Beispiel ein Kissen zwischen dem Oberschenkel und der Gitarre oder sogar ein Ständer für die Gitarre, sodass die Gitarre nicht an dem Spieler liegt, sondern vom Boden gestützt wird wie ein Violoncello. Eine damalige Idee war auch die Gitarre neben den rechten Oberschenkel an den Stuhl zu stellen (*Dioniso Aguado*). Diese Gitarrenhaltung war ähnlich der flamenco-Gitarrenhaltung oder der Haltung der indischen Sitar (siehe Anhang). Nach dem Disput wurde aus praktischen und ästhetischen Gründen die Fußbank-haltung durch die damaligen Gitarristen angenommen und gilt bis heute bei vielen noch als die einzige klassische Gitarrenhaltung. Hierbei ist es wichtig zu betonen, dass die Gitarren des 19. Jahrhunderts kleiner und leichter zu spielen waren als die heutigen größeren Gitarren. Auch die Saiten haben eine größere Spannung und eine höhere Saitenlage. Heutige Gitarren sind viel lauter aber deshalb anstrengender zu spielen, ähnlich wie die Unterschiede zwischen einem heutigen Flügel und einem Klavier aus der Zeit von Mozart.



*Francisco Tarrega: Gitarrehaltung von der Vater der Spanische Gitarrenschule in der 19. Jahrhundert (Bild: <http://commons.wikimedia.org>)*



*Konzertgitarrist Denis Azabagic: heutige Gitarre und Haltung (Foto: [www.guitarsessions.com](http://www.guitarsessions.com))*

Auf den Bildern kann man die körperliche Unsymmetrie bemerken. Die Ursache liegt in der Stabilisierung der Gitarre. Im Vergleich zum Violoncello, das mit dem Stachel am Boden steht, muss der klassische Gitarrist die Neigung und das Gewicht des Instrumentes mit seinen Beinen halten, dazu mit dem rechten Unterarm die Gitarre am Körper stabilisieren, und trotzdem die beiden Arme frei haben für das Spiel.

Jedes Jahr bietet der Markt mehrere Alternativen zur Fußbank an, das heißt dass die Gitarristen beharrlich nach neuen Möglichkeiten für die Spielhaltung suchen. Und immer weniger Gitarristen spielen mit der Fußbank, Studenten wie Konzertgitarristen wechseln zu neuen Gitarrenstützen, die eine symmetrische Körperhaltung mit beiden Beinen auf dem Boden ermöglichen, einen gleichgewichtigen Sitz auf beiden Sitzhöckern sowie eine gerade Wirbelsäule und beide Schultern auf gleicher Höhe. Viele der neuen Stützen stellt man zwischen den linken Oberschenkel und die Gitarre. Einige Gitarristen spielen ihre Konzerte noch in der traditionellen Art, aber beim täglichen Üben benutzen sie neue Gitarrenstützen. Zwischen zahlreichen Gitarrenstützen (Ergoplay, Wolf, Ponticello, Gitano, Dynarette, Aria Guitar Rest, Liikanen, u.a.) möchte ich die zwei exemplarisch darstellen, die am meisten verwendet werden.

Unterschiedliche Spielhaltungen mit der Fußbank oder einer Stütze:

- Mit der Stütze sind beide Beine am Boden und die Schultern auf eine Ebene.



Die Ergoplay Gitarrenstütze ([www.ergoplay.de](http://www.ergoplay.de))

- Dies ermöglicht ein Gleichgewicht in der Hüfte und eine gerade Wirbelsäule.



- Eine andere Möglichkeit sind Kissen, die eine gute Stützung der Gitarre bringen und die Wirbelsäule so wie die obere Stütze entlasten.



*Dynarette Kissen (www.vamu.se)*

Die neuen Gitarrenstützen und -kissen ermöglichen eine gesündere Spielhaltung, der Nachteil ist aber, dass es an Stabilität beim Spiel im Vergleich zur Fußbankhaltung fehlt. Deswegen wählen noch immer viele Konzertgitarristen lieber die Fußbank im Konzert. Aufgrund menschlicher Unterschiede sollte jeder Gitarrist seine eigene Sitzhaltung finden. Gleichwohl welche Stütze oder Gitarrenhaltung er benutzt, sollte die Haltung folgende Möglichkeiten bieten:

- 1) Die Freiheit des Oberkörpers: maximale Beweglichkeit in einer aufrechten Haltung und Ungezwungenheit vor allem im Schulter- und Nackenbereich.
- 2) Die Durchhaltefähigkeit: keine Ermüdungserscheinungen bei langem Üben.
- 3) Die Handgelenke sollen möglichst gerade in Verlängerung der Unterarme sein, was die maximale Beweglichkeit der Finger, die beste Durchblutung und einen Durchfluss der Nervenimpulse ermöglicht.

## **MUSIKERKRANKHEITEN BEI GITARRISTEN**

- **„Sehnenscheidenentzündung“ an den Unterarmen (Peritendinitis)**

Sehnenscheidenentzündungen sind bewegungsabhängige Schmerzen am Unterarm, bei Gitarristen ist meistens die innere Seite des Griffarmes und die äußere Seite des Zupfarmes betroffen. Neben dem Bewegungsschmerz besteht meist eine Druckschmerzhaftigkeit in einem der oben beschriebenen Bereiche des Unterarmes. Obwohl sich keine Sehnenscheiden in diesem Bereich befinden, werden die Beschwerden im Gewebe, das bei den Bewegungen aneinander vorbeigleitet, als Sehnenscheidenentzündung bezeichnet. Weil dies Überlastungsbeschwerden der übermäßigen Fingerbewegung sind, ist Schonen und Kühlung des betroffenen Bereichs die beste Therapie. Bei dieser Form der Erkrankung spielt die muskuläre Überspannung eine Rolle und der Betroffene muss lernen, die Muskeln bewusst und gezielt zu entspannen. Das kann man durch eine Entspannungsmethode wie der progressiven Muskelentspannung erreichen.

- Neben der Sehnenscheidenentzündung gibt es bei Gitarristen auch richtige **Entzündungen der Sehnenscheiden**, die weniger häufig und die Folge einer gewinkelten Haltung der Handgelenke sind. Diese Schmerzen liegen im Bereich der Sehnen zwischen dem Handgelenk und dem Unterarm meist am Griffarm. Eine Ursache für ein gebeugtes Handgelenk kann auch die Gitarrenhaltung sein. Bei Haltungen, wo der Gitarrenhals sehr niedrig oder zu weit weg vom Spieler steht, beugt der Gitarrist häufig das Handgelenk um das Griffbrett zu erreichen.

Ein einfaches Experiment\* zeigt, warum beim Spielen die Handgelenke gerade sein sollten: Wenn wir unseren Arm nach vorne oder zur Seite strecken und mit einem geraden Handgelenk (Handrücken zeigt nach oben) mehrere Fäuste machen, ist diese Bewegung natürlich und leicht, aber mit einem gebeugten Handgelenk nach unten spüren wir eine erschwerende Bewegung und auch Schmerzen. Genau so ist es unnatürlich, wenn wir die Handgelenke links oder rechts beugen. Viele Gitarristen spielen mit einem leicht gebeugten Handgelenk des Zupfarms (z.B. *rechtes Handgelenk nach rechts gebeugt bei: Francisco Tarrega, Foto Seite 5*). Eigentlich ist die Bewegung beim Zupfen ähnlich dem Fäusteballen, und indem wir gerade Handgelenke haben, erleichtern wir die Bewegung der Finger.“ (\* Experiment von Scot Tennant – Pumping Nylon DVD)

- **Syndrom des trägen Fingers**

Nicht alle Menschen haben vollständig getrennte Sehnen der Fingerbeuger. Es gibt Verbindungen zweier oder mehrerer Sehnen, die keine isolierte Beugung aller Finger in allen Gelenken erlauben. Am meisten tritt eine Verbindung zwischen dem Ringfinger und dem kleinen Finger auf. Die Vielzahl der Menschen kann den kleinen Finger nicht unabhängig beugen und auch der Mittelfinger ist häufig mit dem Ringfinger verbunden. In der linken Hand des Gitarristen müssen Ringfinger und kleiner Finger unabhängig voneinander eingesetzt werden. Als Folge von Verbindungen zwischen den Sehnen müssen sich die Finger jedoch gemeinsam beugen, wobei der Ringfinger versucht, dem kleinen Finger zu folgen. Bei etwa 10 % der Menschen schließen die Sehnenbrücken eine unabhängige Beugung des kleinen Fingers aus. Mit Übungen müssen diese Menschen ihren Ringfingern beibringen, sich unabhängig von den anderen Fingern zu beugen. Dadurch werden die Sehnenverbindungen beim Üben so stark belastet, dass als Folge Schmerzen im Unterarm oder in der Kleinfingerseite des Handgelenks auftreten können.

Wenn solche Beschwerden auftreten ist es wichtig, sofort mit den Trennungsübungen aufzuhören. Es ist weiterhin sinnvoll, Griffe mit großer Dehnung zwischen Ring- und Mittelfinger oder Ringfinger und kleinem Finger mit Fingersatzänderungen zu vermeiden oder das Repertoire zu wechseln. Auch eine Behandlung mit Eis kann die Beschwerden lindern. Da die Ursache der Probleme nicht behebbar ist, sollten die Gitarrenlehrer diese anatomische Besonderheit kennen und akzeptieren und somit vermeiden, dass bei manchen Studenten das vermehrte Üben zur Lösung des „trägen Fingers“ zu Überlastungsbeschwerden führt.

- **Druckschaden der peripheren Nerven (Nervenkompressionssyndrome)**

Bei einem Druckschaden der Nerven sind die Fingerspitzen der linken Hand oder der Griffhand des Gitarristen betroffen. Dies entsteht durch Zug oder Druckbelastung oder auch durch eine Unterbrechung der Blutzufuhr, die bei großer Intensität zum Zerreißen oder Durchtrennen eines Nervs führen kann. Der stechende Schmerz ist normalerweise innerhalb von zwei Tagen vorbei. Weiße Fingerspitzen sind ein klares Zeichen dafür, dass ein Gitarrist die Finger zu stark an die Saite drückt. Er muss umlernen, und die Saite nur so viel an das Griffbrett drücken, wie für den Klang nötig ist. Eine gute Übung ist die allmähliche Drucksteigerung des Fingers an der Saite bis eine Note ohne Summen erklingt.

- **Nervenschäden am Zeigefinger**

Nervenschäden am Zeigefinger sind typisch für Gitarristen und werden durch die Druckbelastung oder bei chronischem Druck der Zeigefinger an das Griffbrett bei Barregriffen verursacht. Der Barregriff ist für Gitarristen ein anstrengender Griff, wo mit der inneren Seite des Zeigefingers mehrere Saiten gleichzeitig gedrückt werden. Bei manchen schwereren Stücken muss man diesen Griff auch längere Zeit durchhalten, was bei zu großer Kraftwirkung zu Nervenschäden führen kann. Bei der sogenannten Zeigefinger-Nervenentzündung ist meist die innere Seite des Fingerendgelenks und Fingermittelgelenks des Zeigefingers geschädigt.

Auch bei Barregriffen sollte man den richtigen Druck anwenden und Kraft sparen.

Außerdem ist nicht immer ein voller Barre nötig: die Gitarristen können lernen, innerhalb des Barregriffs bei nicht gespielten oder nicht gebrauchten Saiten den Druck zu entlasten. Übermäßiger Druck in der Griffhand ist bei Gitarrenschülern und Gitarristen mit fehlerhafter Spieltechnik sehr häufig eine Ursache für Verspannungen und die erste Stufe zu überspielten Krankheiten. Ein weiteres Beispiel ist der übermäßige Druck der Daumen hinter dem Griffbrett. Dieser Druck hat keinen Einfluß auf die Klangproduktion, aber er ist ein Zeichen, dass die Hand verspannt an den Gitarrenhals greift.

- **Das Gitarrenkantensyndrom**

„Die meisten „klassischen“ Gitarristen legen den rechten Unterarm auf die Gitarrenkante, wobei die Auflagestelle individuell unterschiedlich ist, beim Einzelnen aber häufig relativ konstant bleibt. An der Auflagestelle auf der Kante kann nicht nur eine sichtbare Eindellung am Arm entstehen, sondern in der Folge können auch Schmerzen und Beeinträchtigungen der Fingerbewegungen auftreten. Man spricht bei derartigen Beschwerden von einem Gitarrenkantensyndrom.“ (R. Klöppel, S. 105) Bei mehreren Gitarristen wurden auch Bewegungsstörungen beobachtet, z.B. Schwierigkeiten beim schnellen Wechselschlag, Kribbeln und Mangeldurchblutung und manchmal leichte Kraftminderungen der Beugemuskeln. Wahrscheinlich betrifft der Druckschaden zumeist die Muskulatur und Muskelhüllen oder oberflächlich am Unterarm verlaufende Fingerbeuger, aber er kann auch zu Schädigungen im Sehnengleitgewebe der Fingerbeuger,

ähnlich wie bei der sogenannten Sehnenscheidenentzündung, führen. Bei solchen Schädigungen ist es notwendig, den größten Druck am Unterarm zu verhindern. Entweder kann der Gitarrist eine sogenannte Unterarmsocke mit Polster an der inneren Seite des Unterarmes anziehen oder eine Unterarmstütze benutzen. Die Unterarmstützen werden mit Saugknöpfen an der Gitarrenkante angewendet und runden die scharfen Ecken der Gitarrenkante ab.

- **Berufsbedingte Muskelkrämpfe (focale Dystonie)**

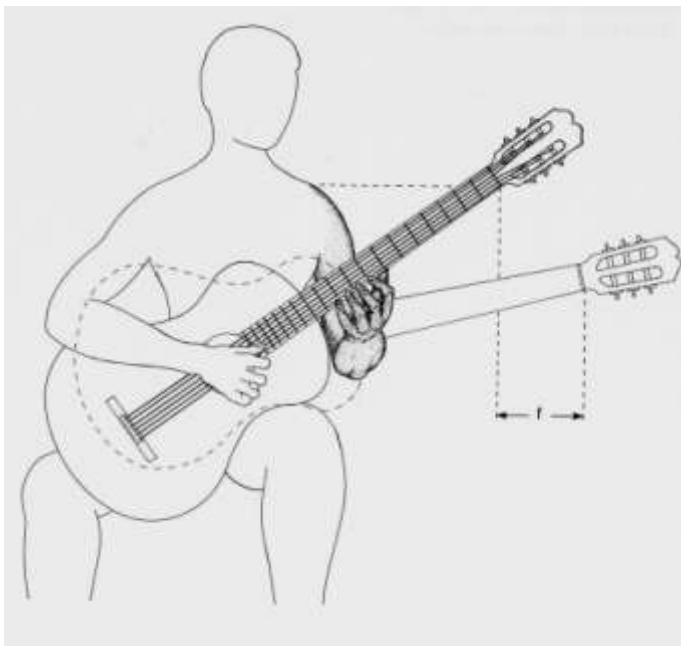
Sogenannte „focale Dystonien“ sind Muskelkrämpfe, die mit einem Verlust der normalen Kontrolle über Bewegungen innerhalb einer spezialisierte Tätigkeit einhergehen. Bei Gitarristen ist meist der Finger oder Unterarm der rechten Hand betroffen. Bei den Fingern sind Bewegungsstörungen sichtbar, die die zeitliche Präzision oder die Kraftentwicklung beeinträchtigen. Häufig beginnt der einzelne Finger allmählich nicht mehr zu gehorchen. Dabei kann es vorkommen, dass er sich unwillkürlich beugt und in die Handfläche einrollt. Oft wird auch über einen Verlust der Unabhängigkeit einzelner oder mehrerer Finger geklagt, manchmal über Verlust von Lockerheit und Schnelligkeit. Focale Dystonie geht über Überlastungsbeschwerden hinaus und die Betroffenen haben selten Schmerzen. Es ist bezeichnend, dass sowohl bei der Gitarre als auch bei anderen Instrumenten (z.B. Flöte, Klarinette) normalerweise die Hand, die gleichzeitig spielen und das Instrument halten muss, betroffen ist. Eventuell ist die fokale Dystonie bei Gitarristen mit dem Gitarrenkantensyndrom verbunden, aber die Unterscheidung von einander ist schwierig.

Die Ursache der Erkrankung ist noch unklar. Renate Klöppel (S. 198) spricht über die wahrscheinlichen Ursachen: „Tatsächlich legen verschiedene Beobachtungen auf den ersten Blick eine physische Ursache nahe. Dies ist unter anderem die meist stark ausgeprägte Beschränkung auf eine Tätigkeit [...]. Als psychische Ursachen wurden [...] Erwartungsängste und Zwangsbefürchtungen bei unter starkem Erfolgsdruck stehenden Musikern verantwortlich gemacht [...].“ Unter Musikern mit fokaler Dystonie befinden sich vor allem ambitionierte Menschen, oft sehr begabt, die einen hohen Leistungs- und Perfektionsanspruch haben. Die Schmerzen können auch durch vermehrtes Üben unter Zeitdruck beginnen, aber der Spieler forciert mit seinem Üben weiter. Die Schmerzen können danach abklingen, aber die Bewegungsstörung bleibt. Ob dies eine Störung der Bewegungskontrolle durch das Gehirn nach sich zieht, oder ob es Funktionsstörungen in bestimmten Bereichen des Gehirns sind, ist noch unklar.

- **„Tennisellenbogen“ (Epikondylitis lateralis humeri)**

Der sogenannte Tennisellenbogen ist eine Überlastung der Sehnenursprünge der Streckmuskeln von Hand und Fingern am seitlichen Knochenvorsprung des Oberarmknochens in der Nähe des Ellenbogengelenks. Dort kommt es zu einem Zerreißen der Sehnenfasern und als Folge zu Druck- und Bewegungsschmerzen. Bei betroffenen Gitarristen tritt ein Druckschmerz an der Außenseite des linken Ellenbogengelenkes auf. Die Streckung im Hangelenk gegen einen Widerstand, eine typische

Ausdehnungsmethode für Gitarristen, ruft ebenfalls Schmerzen an dieser Stelle hervor. Die Muskulatur ist oft verhärtet und druckempfindlich. Diese Erkrankung ist mit der Suspensionsstelle des linken Arms verbunden. Mit häufigen Umwendbewegungen der Ellenbogen zusammen mit einer Rotation in der linken Schulter kann ein Gitarrist auch einen Armnerv schädigen. Das bedeutet, dass die Symptome von Suspensorsyndrom und „Tennisellenbogen“ ähnlich sind. Klassische Gitarristen, die die Gitarre flacher halten, sodass der Gitarrenhals niedriger liegt, müssen für die Verlagerungen der Griffe in größerem Maße das Ellenbogengelenk bewegen und das Schultergelenk rotieren und haben somit häufiger Überlastungsbeschwerden in der Umgebung des Ellenbogens. Als Therapie ist zunächst Schonung erforderlich, und nach dem Abklingen der Beschwerden sind vorsichtige Dehnübungen und allmählich gesteigerte Kräftigungsübungen für die Streckmuskeln sinnvoll.



*Bild: Manfred Bartusch – Die linke Hand des Gitarristen: Durch Anheben des Gitarrenhalses aus der Waagerechten erspart sich der Gitarist die endgredige Rotationsbewegung aus dem Schultergelenk und entlastet die Muskulatur am Ellenbogen.*

- **Schalterschmerzen (Rotatorenhnensyndrom, Rotorenmanschettensyndrom)**

- a) **Schalterschmerzen in der linken Schulter**

Auch Schalterschmerzen sind bei Gitarristen häufig. Das sind Beschwerden von Muskeln und Sehnen in der Umgebung der Schulter, die durch eine Reizung von Sehnen und Sehngleitgewebe über längere Zeit hinweg verursacht werden. Insbesondere sind die Muskeln, die zu der Rotatorenmanchette gehören, betroffen. Typisch sind Schmerzen beim Heben des Arms, die sich verstärken, wenn der Arm beim Heben nach innen gedreht ist oder eine Last anhebt. Bei Gitarristen ist die häufigste Ursache ein Hochziehen der Schulter beim Spielen.

In der linken Schulter wird die aufgehobene Suspension durch die Abwinklun des Oberarmes scheinbar zusätzlich proniert. Deswegen ist es für Gitarristen sinnvoll, wenn der

Gitarrenhals nicht waagrecht, sondern schräg nach oben links gehalten wird. Eine Kreisbogenbewegung der linken Hand bei Bewegungen entlang des Griffbrettes ist auf diese Weise mehr als ein Drittel kleiner und erspart die Rotationsbewegung aus dem Schultergelenk.

Die gehobene Schulter ist häufig auch verbunden mit stressigen Situationen - ein menschlicher Abwehrmechanismus. Es ist wichtig, dass der Gitarrist das Bewusstsein dafür entwickelt, ob seine Schulter während des Spiels angehoben ist und er sie lockern kann. Es ist häufig zu bemerken, dass angehobene Schultern eine unbewusste Gewohnheit bleiben und zu Erkrankungen im Schulterbereich führen können.

### **b) Schulterschmerzen der rechten Schulter**

Die Probleme in der rechten Schulter sind anders gelagert. Bei nur einer angehobenen Schulter spürt der Gitarrist die Minderung seiner Fähigkeiten beim Zupfen bezüglich der Geschwindigkeit und Präzision, was normalerweise bei stressigen Situationen auftritt. Rotatorensyndrome in der rechten Schulter sind eine Seltenheit. Die klassischen Gitarristen haben Probleme mit der rechten Schulter vor allem, wenn sie die Schulter nach vorne ziehen, um den Unterarm zu einer günstigen Position zu bringen. Dies führt zu einer ungünstigen Dauerbelastung der Muskeln und Sehnen in der Schulterumgebung. Mehr als die Schmerzen in der rechten Schulter spüren Gitarristen die Schmerzen unter dem rechten Schulterblatt. Mit der nach vorne gezogenen Schulter ist das Schulterblatt aus seiner Neutralposition gehoben, dadurch werden die vorderen Sägemuskel und Rautenmuskel sehr belastet, wenn sie längere Zeit aktiv sind. Ursache der ungünstigen Haltung ist die Form des Instrumentes. Bei den flacheren elektrischen Gitarren gibt es das Problem nicht, weil der Unterarm auch bei entspannter Haltung der Schulter aufgelegt werden kann. Eine Gitarre mit abgeschrägten Kanten könnte eine Lösung für akustische Gitarren darstellen, aber für eine Konzertgitarre würde es sich zu sehr auf die Qualität des Klanges auswirken.

Bei Gitarristen gibt es noch keine richtige Lösung für alle, jeder hat bis jetzt rein empirisch probiert seine rechte Schulter entspannt zu „halten“. Eine Lösungsmöglichkeit ist die Unterarmstütze. Sie kann einen günstigeren Winkel des rechten Arms zu den Saiten bringen. Eine andere Möglichkeit ist die Änderung der Gitarrenhaltung, wobei die Gitarrendecke leicht nach oben aufgerichtet ist und dadurch die Saiten einfacher erreichbar sind. Leider bringt diese Haltung auch Änderungen für die linke Hand mit sich und bietet deswegen nicht allen Gitarristen die erhofften Vorteile.

Wie bei anderen Überlastungsbeschwerden ist auch bei der Schulter eine Schonung der erste Therapieschritt. Schmerzerzeugende Bewegungen sollten vermieden und nach ersten Besserungen mit Bewegungs- und Dehnungsübungen begonnen werden. Nach vollständigem Abklingen der Schmerzen sind Kräftigungsübungen wichtig oder als Alternative der Besuch eines Yoga- oder Feldenkraiskurses zu empfehlen. Am Ende meiner Masterarbeit stelle ich einige sinnvolle Übungen vor.

## ▪ **Nackenbeschwerden**

Nackenbeschwerden bei Gitarristen hängen zusammen mit der Haltung am Instrument, das heisst der allgemeinen Körperhaltung beim Sitzen und einer fehlerhaften Schulterhaltung. Die typische Kopfdrehung nach links und eine asymmetrische Belastung der Halswirbelsäule und der Nackenmuskulatur kann durch jahrelanges täglich mehrstündiges Üben zur Einklemmung der Nervenwurzeln führen. Bei einer asymmetrischen Kopfhaltung besteht die Tendenz zur Verkürzung der linksseitigen Muskulatur zwischen Kopf und Schulter, und sie hängt mit der schon oben beschriebenen angehobenen linken Schulter zusammen. Nicht selten ist bei Gitarristen auch die Angewohnheit vertreten, den gesamten Oberkörper zur linken Seite zu neigen und dadurch den Nacken und Rücken zu stark zu belasten. Viele Gitarristen, die traditionell sitzen, haben aufgrund dieser Neigung eine stärker entwickelte linke Seite der Bauch- und unteren Rückenmuskulatur. Eine andere Angewohnheit ist, den Kopf über die Gitarre nach vorn zu neigen um Griffbrett und Saiten sehen zu können. Dies verursacht ebenso eine unnötige Belastung im Nacken- und Schulterbereich. Auch dieses Problem geht aus der Gitarrenhaltung hervor, da häufig eine Haltung mit der Gitarrendecke senkrecht zum Boden die Tendenz einer Kopfneigung nach vorne zur Folge hat.

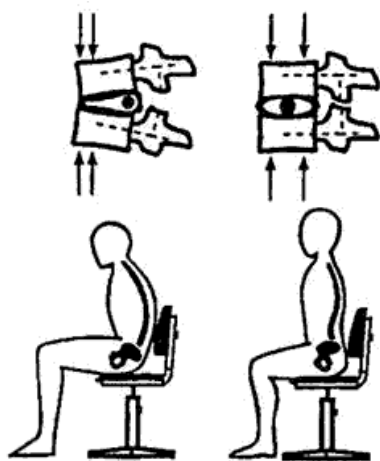
Die Behandlung muß darauf hinzielen, die Ursachen der Beschwerden zu vermeiden, weswegen entweder eine Korrektur der Haltung beim Sitzen, das heisst eine aufrechte Haltung mit entspanntem Schultergürtel und entspannter Halswirbelsäule, oder die richtige Einrichtung des Instrumentes nötig ist. Eine Selbstbeobachtung ist ebenfalls wichtig: Kann bewusste Entspannung die verspannten Muskeln entlasten, oder kann eine andere Haltung des Instrumentes mehr Flexibilität und Lockerheit bringen ohne Erschwerung des Spieles? Neben Ausgleichsbewegungen und Dehnungsübungen sind regelmäßige Pausen beim Üben sehr wichtig, um die Nackenwirbelsäule zu entspannen. Außerdem sind auch unabhängig vom Spiel Kräftigungsübungen für den Schulter-Nackenbereich sinnvoll. Für Gitarristen mit Nackenbeschwerden wird besonders die Alexandertechnik und die Feldenkraismethode empfohlen.

## ▪ **Wirbelsäulenbeschwerden**

Inbesondere klassische Gitarristen leiden an Schmerzen im Rücken. Die belastende Instrumenthaltung führt sehr häufig zu einer gekrümmten Körperhaltung, und dadurch zu Beschwerden in der Wirbelsäule. Durch diese Fehlhaltung wird die Muskulatur übermäßig beansprucht und die Atmung beeinträchtigt. Manchmal ist der Rundrücken auch mit einem verstärktem Hohlkreuz kombiniert. In diesem Fall sind die Bauchmuskeln und die Rückenmuskeln im Bereich der Brustwirbelsäule kraftlos und überdehnt, während die Rückenmuskeln der Lendenwirbelsäule und die Hüftbeuger verkürzt sind. Eine typische Beschwerde solcher Überbelastungen sind Nervenwurzeln im Bereich der Brustwirbelsäule, die durch Wirbelsäulenveränderungen entstehen. Sie verursachen Schmerzen im Rücken und in den Rippen. Wenn die Schmerzen erst aufgetreten sind, stellen Entspannungs- und Dehnungsübungen im Liegen die erste Hilfe für die Verspannungen in der Brustwirbelsäulenmuskulatur dar.

Eine traditionelle Gitarrenhaltung führt auch zu stereotypen Fehlhaltungen, die Rückenschmerzen verursachen können. Manfred Bartusch schreibt über typische Fehler vieler Gitarristen, die zu Wirbelsäulenbeschwerden führen: „Gedankliche Bewegungsachse im Schultergelenk bei für den Gitarristen nicht brauchbaren Abduktionsbewegungen: Die bereits maximal supinierte linke Hand wird durch die Abwinklung des Oberarmes zusätzlich poniert. Ein erneutes Supinieren, um die Achse der Fingergrundgelenke griffbrettnah zu parallelisieren, ist nicht mehr möglich. Der Fehler der Oberarmabduktion erzwingt einen weiteren Fehler: Der Gitarrist dreht den Körper leicht nach links, beugt Körper, Brust und linke Schulter griffbrettwärts, um mittels dieser gekrümmten Körperhaltung, über den Endpunkt hinaus nachzu-supinieren. Er wundert sich, wenn alsbald auf diese Zwangsstellung Kreuz- und Rückenschmerzen folgen.“

Viele Gitarristen neigen ihre Körper nach links über das erhobene linke Bein und drehen dabei die Wirbelsäule leicht nach links. Als Folge überlasten sie eine Körperseite, nämlich die linke, und bringen das Gleichgewicht beim Sitzen auf den linken Sitzbeinhöcker. Das kann Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich verursachen und dadurch Bandscheiben-erkrankungen zwischen den Wirbeln. Eine ungünstige Haltung verstärkt die Belastung der Bandscheiben durch zusätzlich auftretenden Flüssigkeitsverlust. Eine Sitzhaltung mit aufgerichteter Wirbelsäule belastet die Bandscheiben gleichmäßig, wobei ein Rundrücken oder andere Zwangshaltungen die Bandscheibenbelastung verstärken und die Versorgung mit Bandscheibenflüssigkeit beeinträchtigen.



*Verstärkte  
Bandscheibenbelastung bei  
nach vorgebeugtem  
Oberkörper*

*und gleichmäßig belastete  
Bandscheiben –Sitzhaltung mit  
aufgerichteter Wirbelsäule*

Schmerzen in der Lendenwirbelsäule sind Folgen der Überlastung der Bandscheiben im Lendenwirbelsäulenbereich, wo sich viele Nerven in den Zwischenwirbellöchern befinden.

Als weitere Folge dieser Fehlhaltung ist auch die Muskulatur der linken Oberschenkel zusätzlich belastet, was zu Verspannungen in der linken Leiste, die wegen des auf die Fußbank gehobenen Beins verkürzt ist, führen kann. Die leichte Drehung der Wirbelsäule zieht an den Muskeln und Sehnen der linken Oberschenkel, während diese zur

Stabilisierung der Gitarre gespannt sind. Diese starke Belastung kann schnell zu Beschwerden in der linken Oberschenkelinnenseite führen.

Eine krankengymnastische Behandlung ist in diesem Fall unverzichtbar. Durch eine Korrektur der Haltung und eine Kräftigung der Muskeln des Stützapparates nimmt in der Regel die verstärkte Muskelspannung ab. Auch Ausgleichsübungen (Übung 11, unten) sind nach dem Üben am Instrument und in den Pausen wichtig für das Entspannen des Stützapparates und die Regeneration der Muskeln. Gitarristen mit Rückenbeschwerden sollten auch die Gitarrenhaltung überprüfen und, wenn erforderlich, verbessern. Für diejenigen, die Überlastungsschäden im linken Oberschenkel haben, ist die traditionelle Gitarrenhaltung nicht empfehlenswert. Eine Gitarrenstütze oder ein Kissen sollte die Verspannungen entlasten und eine aufrechte Sitzhaltung ermöglichen. Gitarristen mit akuten und chronischen Rückenschmerzen sollten sich möglichst von einem mit dieser Problematik vertrauten Arzt oder Therapeuten beobachten lassen.

## **PRÄVENTION**

Überlastungsschäden können verschiedene Ursachen haben. Die nicht nur wegen der stereotypen Arbeit am Instrument normalerweise vorkommenden medizinischen Probleme hängen aber noch mit anderen Faktoren zusammen. Wer beispielsweise von einem Tag auf den anderen seine Übezeit erheblich steigert, riskiert sich Überlastungsschäden zuzuziehen. Außerdem spielt bei Überlastungen die Psyche eine wichtige Rolle: Stress vor Konzerten, ein anhaltender Stress durch zu hohe Erwartungen usw. Weitere Faktoren könnten auch ein Lehrer-, Technik- oder Instrumentenwechsel sein. Für Musiker ist das Wissen um mögliche Ursachen für Überlastungsschäden schon die erste Prävention, zum Beispiel das Wissen, dass eine allmähliche Steigerung der Übezeit und eine gute Vorbereitung auf ein Konzert das Risiko von Überlastungsschäden mindert, oder dass ein Musiker nicht das Üben mit „kalten“ oder müden Händen forcieren sollte.

Die allseitige Prävention ist so bei den von Berufserkrankungen nicht betroffenen als auch den betroffenen Gitarristen, eine wichtiger Prozess in ihrer Tätigkeit. So wie Leistungssportler sollten sich alle Musiker über die Vorteile der Präventivbehandlung bewusst werden. Die klassische Gitarrenhaltung und alltägliches stundenlanges Üben belastet den Stützapparat. Hinzu kommt, dass viele Stunden im Sitzen einen Bewegungsmangel nach sich ziehen. Um langfristig die Überlastungsschäden und Erkrankungen zu vermeiden, sind bewusste präventive Übungen für den körperlichen Ausgleich allerdings die beste Vorgehensweise. Außerdem streben wir die Gesundheit und Elastizität bei der Arbeit mit Wirkung bis ins hohe Alter an.

Als primäre Prävention ist es wichtig, den Aufwärm- und Cool-downprozeß in das tägliche Üben einzuführen und einseitige Gelenkbelastungen zu korrigieren. Hier gelten auch die Haltungskorrekturen und der Gebrauch von Hilfsmitteln (zum Beispiel die Unterarmstütze), wenn sie für die Entlastung des Stützapparates vorteilhaft sind. Als zweites sollte das Lungen-Herzkreislaufsystem durch Beseitigung eines allgemeinen Bewegungsmangels

stabilisiert werden. Eben die Bewegung ermöglicht die Regenerierung des Körpers nach der statischen Haltung beim Sitzen. Ein Cardio-Training verbessert die Sauerstoffversorgung und dadurch auch die Regeneration, ermöglicht länger ausdauernde Konzentration beim Üben und mehr Energie für die tägliche Arbeit.

Die Präventionsübungen für Gitarristen sind in verschiedene Teile geteilt. Die Übungen sind in eine unverbindliche Reihenfolge gebracht, sodass jeder Gitarrist sein persönliches Programm nach seinen individuellen Bedürfnissen zusammenstellen kann.

### Aufwärmübungen:

1. **Schüttelarm** zum Aufwärmen und Lockern der Muskeln: Hand in alle Richtungen schütteln, dann Ellenbogen, Schulter und schließlich den ganzen Körper.  
*Kontrolle der Übung:* Dazu die Arme ausgestreckt vor dem Körper (in Augenhöhe) mit den Handflächen langsam zusammenführen. Man hat die Muskeln richtig gelockert, wenn die eine Armlänge („Schüttelseite“) länger ist als die andere. Übung auf der anderen Körperseite wiederholen.
2. **Die Arme und Schultern durchmassieren:** Unterarme, Oberarme und die Schulter massieren. *Weitere Übung:* Man kann für diese Übung auch einen Tennisball benutzen. Linke und rechte Schulter mit dem Tennisball auspressen und in die Tiefe massieren. Die durch die statische Haltarbeit verkürzte Schultermuskulatur des linken und rechten Armes wird durch die Massage wieder gedehnt. Man verspürt ein leichtes Ziehen, wenn diese Bereiche bereits verspannt sind.



### Muskel- und Sehnenstoffwechsel anregen – Sehnenpflege

Die folgenden Übungen dienen dazu, den Sehnenstoffwechsel der am stärksten belasteten Muskeln und Sehnen anzuregen. Durch die Massage wird einer Verklebung oder Verknorpelung von Sehnen vorgebeugt. So wie der Gitarrist seine Fingernägel feilt, sollte er genauso viel Mühe für die Pflege seiner Sehnen aufbringen. Diese Übungen dürften im Einspielprogramm eines Gitarristen nicht fehlen.

3. **Sehnenkneifen** zwischen Daumenbeere und Fingermittelglied: Jeden Finger der linken und rechten Hand gut durchkneten. Wenn sich nach der Übung in den Händen ein angenehm warmes Gefühl einstellt, hat man richtig geknetet.



4. **Fingerspitzer:**

Jeden Finger am End-, Mittel- und Grundgelenk mit dem Zangengriff durchmassieren. Wer mit dem Zangengriff nicht zurechtkommt, kann auch die Finger mit der ganzen Hand umfassen und durchmassieren.



5. **Handkantenbeil:**

Mit der Handkante der einen Hand auf die Schwimmhäute zwischen den Fingern der anderen Hand klopfen. Pro Zwischenraum ca. zwei- bis dreimal klopfen. Diese Übung regt besonders die Durchblutung der Hand an. Sie ist gut geeignet für Gitarristen, die Probleme mit kalten Fingern haben.



6. Den **Kleinfingerballen** zwischen Daumenbeere und Zeigefingermittelglied schnipsen. Dabei werden die Muskeln massiert, die für die zum Teil recht kraftaufwändigen Beuge- und Streckbewegungen des kleinen Fingers zuständig sind.



### Übungen zum Dehnen und Ausgleichen:

7. **Dehnung der Hände**

Diese Übung ist besonders vor schwierigen Stücken mit Überstreckungen und komplizierten Griffwechseln zu empfehlen, da die Beuge- und Streckersehnen der Finger gedehnt werden.

Der Arm zeigt in Suspensionsstellung (Daumen außen) nach vorne. Die Hand ist gestreckt und die Finger zeigen nach unten. Mit dem Daumen der anderen Hand alle fünf Finger in der folgenden Reihenfolge dehnen:

1. Fingerendgelenk
2. Fingermittelgelenk
3. Fingergrundgelenk
4. Mittelhandknochen und Handgelenk

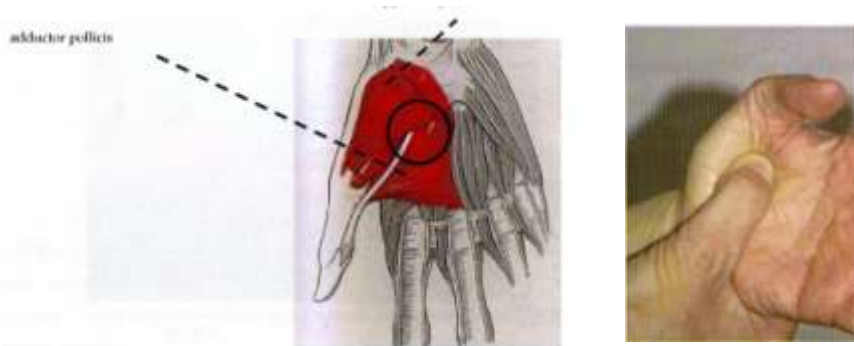
Nach der Übung die gedehnte Hand ausschütteln.



*Anmerkung zum Dehnen:* Dehnen ist keine Selbstpeinigung. Das bedeutet, dass man eine Dehnung nie übertreiben sollte. Richtig „genießen“ kann man nur dann, wenn man in der Muskulatur ein leichtes Ziehen verspürt. Die Handdehnungen als Aufwärmübungen sollte man zwischen drei bis fünf Sekunden halten. Besonders die Handgelenkdehnung (4.) ist auch ein Übung der Cool-Down Phase, da kann man die Dehnung länger halten.

### 8. Triggerpunkt Daumenballen:

Schmerzpunkt zwischen *adductor pollicis* (Anzieher des Daumens) und *opponens pollicis* (Gegenübersteller des Daumens) quer zum Verlauf massieren. Wenn man den Punkt richtig erwischt, kann er – je nach Überlastungsgrad – sehr schmerzhaft sein. In diesem Fall aber nicht die Massage abbrechen, sondern den Schmerz ein wenig „genießen“ und zwar so lange, bis er allmählich nachlässt.



### 9. Nackendehnung:

Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur: Kopf zur Seite neigen und mit einer Hand über dem Ohr fixieren. Den anderen Arm gestreckt zum Boden ziehen (Gegenzug) und zwar so, als würde man mit der Hand einen Punkt unter der Stuhlauflage abtasten. In dieser Dehposition fünf Sekunden verharren und danach wieder entspannen. Diesen Vorgang dreimal wiederholen. Wenn man mit der Hand den Kopf nach vorne zieht (ca.45 Grad), wird die hintere Nackenmuskulatur gedehnt.



## 10. Dehnung der Unterarmmuskulatur:

- Supinator: Handgelenk des gestreckten Armes maximal beugen, die Finger der Gegenhand drücken vom Handrücken maximal auf das Grundgelenk des Zeigefingers. Die Finger weisen ca. 45 Grad nach außen.
- Pronator: Vorgehen wie bei Supinatordehnung, nur dass die Fingerkuppen ca. 45 Grad körperwärts weisen, dabei vom Stuhl abstützen.



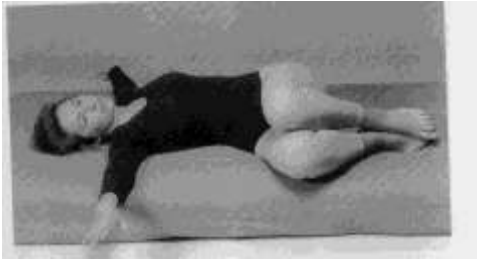
## 11. Körperdehnungen für die Entlastung des Stützapparates sind besonders für Gitarristen, die unter Rückenschmerzen leiden, empfehlenswert.

Übung 1: Dehnung der Körperseiten: aus Vierfüßler (Knie unter die Hüfte, Hände unter die Schultern), Blick seitlich nach hinten zu den Fersen schauend, soweit dehnen ohne Becken zu verschieben. Bei Gitarristen, die mit einer Fußbank spielen, kommt es häufig vor, dass die linke Körperseite verkürzt ist. In dem Fall die linke Seite länger dehnen.

Übung 2: Dehnung des unteren Rückens: Hocke im Liegen, beide Unterarme ziehen die Knie zur vorderen Brustwand. Der unteren Rücken ist „lang“ und entspannt.



Übung 3: Im Liegen die Beine in der Hocke und die Arme zu den Seiten ausstrecken. Dann die Knie nach links zum Boden fallen lassen und den Kopf nach rechts drehen. Danach die andere Seite.



Übung 4: Für Gitarristen, die mit einer Fußbank spielen, ist es wichtig die linke Leiste auszudehnen. Mit geschlossenen Füßen in eine tiefe Hocke gehen und dabei die Hände in einer Linie mit den Füßen stellen. Linkes Bein weit nach hinten bewegen und die Hüfte zum Boden schieben. Schultern nach hinten ziehen und nach oben schauen.

### **Kräftigungsübungen**

Kräftigung des oberen Rückens: Diese Übung ist besonders für Gitarristen empfehlenswert, die Probleme im Schulter- und Nackenbereich haben.

Übung 1: Beide Hände hinter dem Kopf verschränken. Den Kopf langsam nach hinten schieben und die Schulterblätter nach unten zusammenziehen. Erst langsam nachgeben, wenn der Zug am Rücken unangenehm wird. Diese Übung drei- bis viermal wiederholen.

Aufrechte Haltung beim Sitzen: Diese Kräftigungsübung ist für Gitarristen mit Rundrücken, Wirbelsäulen- und Schulterproblemen geeignet.

Übung 2: Auf dem Rücken liegen und die Knie ca. 90 Grad anwinkeln. Den unteren Rücken in den Boden pressen und beide Pobacken zusammenpressen. Dannach die Hüfte nach oben ziehen und den Körper vom Boden heben, danach die Schultern lockern. Die Übung fünfmal wiederholen.



## SCHLUSSWORT

Die belastende Zwangshaltung der klassischen Gitarristen verursacht viele medizinische Probleme. Vor allem durch das Mißverhältnis zwischen notwendiger Haltearbeit der Rückenmuskeln und deren Kraft und Ausdauer werden Schmerzen verursacht. Um solche Überlastungsbeschwerden zu vermeiden und bis in das hohe Alter hinein gesund zu musizieren, ist die präventive Arbeit wichtig, das heisst den Körper keinen unnötigen Belastungen auszusetzen und für richtiges und nicht übertriebenes Üben zu sorgen. Sport, Gymnastik, Ausgleichs- und Entspannungsübungen stellen einen Teil der Prävention von Überlastungsschäden dar, den ein Musiker verhältnismäßig zu der Menge seiner Tätigkeit machen sollte. Pausen innerhalb des Übens geben dem Körper die Gelegenheit zu entspannen: Gitarristen sollten mindestens alle 45 Minuten aufstehen und die am meisten belasteten Muskeln ausdehnen.

Aufgrund der Tatsache, dass die Gitarristen beharrlich nach neuen Möglichkeiten für eine günstigere und gesündere Spielhaltung suchen, gibt es heute eine Menge verschiedener Haltungsmöglichkeiten (siehe Anhang). Dementsprechend stellt sich die Frage nach der Richtigkeit der traditionellen Gitarrenhaltung. Es ist bewiesen, dass die Fußbankhaltung eine günstige Position für die Arme und Hände beim Gitarrenspiel und daraus folgend eine Spitzen-Gitarrentechnik ermöglicht, aber sie ist hochbelastend für den Rücken und den Hüftbereich. Weil die physische Konstitution von Menschen so unterschiedlich voneinander ist, ist jeder Einzelne in anderer Weise empfindlich für Überlastungen seines Stützapparates und seiner Muskel-Sehnenkette. Auch die psychische Kondition jedes Einzelnen ist anders. Nicht alle haben die gleiche Fähigkeit, Stress und sozialen Druck zu verarbeiten. Der Stress ist ein wichtiger Faktor bei Verspannungen und vergrößert das Risiko einer Berufserkrankung.

Gitarrenstützen und -kissen ermöglichen eine ergonomische Sitzhaltung, wodurch das Überlastungsrisiko des Sitzapparates gemindert wird, aber viele Konzertgitarristen sehen einen großen Nachteil in der Stabilisierung der Gitarre. Bei der im Oberkörper offeneren aufrechten Sitzhaltung verlieren die Arme, die für die Stabilisierung des Instrumentes wichtig sind, ein wenig das Gewicht. Vornehmlich betrifft dies den rechten Arm, der auf der Gitarrenkante liegt. Deswegen spielen fast alle heutigen Konzertgitarristen ihre Konzerte mit einer Fußbank, gebrauchen aber beim täglichen Üben Gitarrenstützen oder -kissen zur Entlastung ihres Rückens.

Weil Körpergröße und -proportionen eine so wichtige Rolle bezüglich der Gitarrenhaltung spielen, ist es bei jedem Gitarristen sinnvoll, dass er die Haltung findet, die seinem eigenen Spielraum entspricht und nicht wegen Lehrer oder Gesellschaft seinen Körper in die „vorgeschriebene“ Haltung zwingt. In den meisten Gitarrenschulen bildet die Fußbankhaltung noch die bestehende Praxis, und so hat ein junger Gitarrist normalerweise keine Wahl. Einmal an die Fußbank gewöhnt wechselt er erst zu einer Gitarrenstütze oder einem Kissen, wenn er Verspannungen und Schmerzen begegnet. Heute gibt es immer mehr klassische Gitarristen, die bewusst zu einer ergonomischeren Variante der Gitarrenhaltung

wechseln. Auch die traditionelle Meinung, dass die Fußbankhaltung die einzige richtige Haltung ist, ändert sich. Gleichwohl welche Haltung ein klassischer Gitarrist benutzt, er sollte sich in seiner Haltung wohlfühlen. Zusammen mit einem ausbalancierten und richtigen Üben kann er gesund und entspannt musizieren.

## LITERATURVERZEICHNISS:

Klöppel, Renate: Das Gesundheitsbuch für Musiker; *Gustav Bosse Verlag, Kassel, 1999*

Schnack, Gerd: Gesund und Entspannt musizieren; *Gustav Fischer, Bärenreiter, Stuttgart, 1994*

Tennant, Scott: Pumping Nylon, The classical guitarist technique handbook and DVD;  
*Alfred Publishing Co., Inc., USA, 1995*

Bartusch, Manfred: Die linke Hand des Gitarristen; *Kyrwalda Verlag, Bramsche, 1990*

Ostermeier, Wolfgang: Körperübungen für den Gitarristen; *G.Thieme Verlag, Stuttgart;1991*

Fernandez, Eduardo: Technique, Mechanism, Learning; *Mel Bay Publications Inc., Pacific, USA, 2001*

van Lysbeth, André: Učim se Yoge; *Mladinska Knjiga, Ljubljana, Slowenien, 1975*

Iñesta Mena, Claudia; Terrados, Nicolas; García, Daniel; Perez, Jose Antonio: Heart Rate in professional Musicians; *Journal of Occupational Medicine and Toxicology, Spanien, USA, 2008*

### Andere Quellen:

[www.azabagic.com](http://www.azabagic.com)

[www.guitarsessions.com](http://www.guitarsessions.com) - Foto: Denis Azabagić

[www.vamu.se](http://www.vamu.se) – Foto: Dynarette Kissen

[www.ergoplay.de](http://www.ergoplay.de) – Foto: Ergoplay

<http://www.philippbauer.de/info/bio/fehlbelastungen> - Foto: Wirbelsäulebeschwerden

<http://commons.wikimedia.org> – Foto: Francisco Tarrega

<http://buildingtheergonomicguitar.com/2007/01/lap-strap-for-guitar-support.html> - Foto:  
Building an ergonomic guitar - Gitarrenhaltung mit einem Fagottgürtel

[www.yogatic.com/sitemap/yoga-poses/](http://www.yogatic.com/sitemap/yoga-poses/) - Foto: Yoga übung für den Rücken

ANHANG:

Andere Ideen für die klassische Gitarrenhaltung:



Dioniso Aguado und seine Haltung



Aria Gitarrenstütze



Gitarrenhaltung mit einem Fagottgürtel

## Erklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die Arbeit selbstständig und mit den angegebenen Hilfsmitteln verfasst habe.

Karlsruhe, den 7. Oktober 2008

Ravi Shrestha