

08.02.2011

/ **NACHLESEN** / **MITMACHEN** / Kontakt / Print-Magazin bestellen /
 / Standorte Wien-Salzburg-Innsbruck / KLAVIER Kauf / KLAVIER Miete / KLAVIER Service /

/ [zurück zur Übersicht](#) /



Fehlstellung Ringfinger nach Grundgliedbruch



Sehnentzündung Mittelfinger



Haltungsfehler und Muskelschwäche

Hand, Klavier und Sport

Der Chirurg, Sportmediziner und Pianist Dr. Günther Straub über die Bedeutung unserer Hände, den "Hochleistungssport" Klavierspielen und die Wichtigkeit eines gesunden Körpers für einen gesunden Geist!

"Mangels anderer Beweise würde mich der Daumen vom Dasein Gottes überzeugen."
 (Isaac Newton)

Die Hände sind unser tägliches Werkzeug. Was wären wir ohne deren selbstverständlichen Gebrauch, Präzision, Kraft, Sensibilität und Ausdrucksfähigkeit? Schon ein Händedruck kann viel vermitteln, Kinder entdecken ihre Welt durch „begreifen“ und wir sind beeindruckt von pianistischen Darbietungen auf hohem Niveau.

Professionelles Klavierspiel ist allerdings multisensorischer Hochleistungssport mit oft 6 bis 10 Stunden täglicher Übungszeit. Ein Solo-Klavierabend besteht aus weit über 100.000 Einzelanschlägen.

Es handelt sich dabei sowohl um physische Belastungen der Hände bzw. Arme als auch neuropsychologische Aspekte der zentralen Steuerung (Gehör, Auge-Hand- Koordination, Konzentration) und ästhetisch-gefühlsbetonte Komponenten.

Im Gegensatz zu manuellen Schwerarbeitern steht beim Klavierspiel zwar die Feinmotorik und Geläufigkeit im Vordergrund, aber die Muskel-Sehnen-Belastung ist trotzdem enorm.

Im Gehirn nimmt das Steuerungsareal für die Hand einen Platz ein, der größer ist als Auge und Mund zusammen, die Hand ist durchaus der periphere Fortsatz des Gehirns. Wir können also von einem „zentralen“ und „peripheren“ Organ Hand sprechen.

Korrekterweise sollte man den ganzen Arm berücksichtigen, denn mühelos perlendes Klavierspiel ist von einer korrekten Haltung und Spannung des Schulterbereiches abhängig, genauso wie Drehbewegungen des Unterarmes, die sich in Ellbogen- und Handgelenk gleichzeitig abspielen.

Die individuellen anatomischen Voraussetzungen der Hände sind bedeutsam, Menschen sind eben verschieden gebaut. Manche Hände eignen sich ganz einfach besser zum Klavierspiel als andere. Rigide Gelenke, kleine Spannweiten oder Längenprobleme einzelner Finger können ganz einfach limitierend sein.

Immerhin haben wir heute die Möglichkeit, ein medizinisches „Hand-Profil“ zu erstellen, das die einzelnen Fingerspannweiten und Größenverhältnisse dokumentiert. Mediziner und Instrumentallehrer erhalten daraus oft nützliche Hinweise auf Problemursachen. Im Einzelfall sollte man auch einmal einen Instrumentenwechsel empfehlen (dürfen).

Paradoxiereise trifft man immer wieder PianistInnen mit sehr kleinen Händen, die sich ausgerechnet an Liszt und Rachmaninoff messen.

Die traditionelle Aversion professioneller PianistInnen gegen Sport ist heute nicht mehr zu rechtfertigen. "Mens sana in corpore sano".

Längeres und gutes Klavierspiel erfordert eine stabile Körperposition und trainierte Haltemuskulatur im Bereich Wirbelsäule, Rücken, Schultergürtel und der Arme. Dies erlangt man allerdings nur mit konventionellem Muskeltraining, wenn uns auch viele sogenannte Gurus und andere Heiler das Gegenteil weismachen wollen.

Training der stabilisierenden Handkräfte kann lokale „Konditionslücken“ schließen und die Zeitaufwand-Nutzen-Relation ist überdies sehr profitabel.

Es gilt auch in der Musik uneingeschränkt, dass regelmäßiger Sport – und ich rede hier von Grundlagenausdauer und gesundheitsorientierter Ausführung und nicht von sportlichen Höchstbelastungen – gesund ist.

Nicht umsonst sagen Betroffene nach einiger Zeit des Trainings „ich bin viel 'geschickter' geworden“. Mittlerweile gibt es an diversen Ausbildungszentren schon entsprechende Programme für körperliche Ausbildung.

Hochgezogene Schultern, zu flaches Handgewölbe, falsche Sitzposition, Muskelbalancstörungen, mangelndes körperliches Training, Stress, Ernährungsstörungen, angeborene Gelenkhypermobilität, Sehnenanomalien, etc., die Liste der Ursachen lässt sich beliebig erweitern. Eine Fülle von Beschwerden der Hände sind Folge muskulärer Balancstörungen, die in Kombination mit technischen Mängeln und der tausendfachen Wiederholung erst manifest werden – und eben nicht die so beliebte „Sehnenscheidenentzündung“ .

Wer nur Kaffee trinkt, sich zu wenig, unregelmäßig oder falsch ernährt, ein chronisches Schlafdefizit aufweist, 20 Zigaretten raucht und auch noch unter fremd (Lehrer, Eltern, Institute) oder selbst (Erfolg, Prüfung, Konzert) versuchtem psychischem Druck steht, ist guter Kandidat für Störungen des Bewegungsapparates, die ja oft nur der Ausdruck eines grundsätzlichen Problems sind, also "somatisiert" werden.

In diesem Zusammenhang ist die Idee eines höhenverstellbaren Klaviers attraktiv, könnte

Mehr Infos

www.handchirurgie.at

man doch Sitzbank UND Klavier nach den persönlichen Größenverhältnissen einstellen, dazu gibt es ja in der Autoindustrie und auch im Sport Vergleichbares.

Gesundes Musizieren umfasst eine ausgewogenen Mischung aus Training = Üben, sportlichen Aktivitäten und gesunder allgemeiner Lebensführung nach dem Motto: Qualität statt Quantität.

Unberührt von all dem verbleiben jene Erkrankungen, die handchirurgische Eingriffe auch bei ProfimusikerInnen erfordern. Diese gehören dann in die Hand des Erfahrenen, damit die Karriere nicht „im Handumdrehen“ beendet ist.

Mehr Informationen zum Thema erhalten Sie beim Autor des Artikels:

Dr. Günther Straub
Unfallchirurgie - Handchirurgie- Sportmedizin

Untere Donaulände 21-25 (Medicent)
4020 Linz
+ 43 732 9010 -1090
www.handchirurgie.at



Dr. Günther Straub

Literatur:

Blum, Jochen: Medizinische Probleme bei Musikern (Georg Thieme Verlag)
Neuhaus, Heinrich: Die Kunst des Klavierspiels (Ed. Gierig, HG 535).
Spitzer, Manfred: Musik im Kopf (Schattauer Vlg.)
Wagner, Christoph: Hand und Instrument (Vlg. Breitkopf & Härtel, 2005)

© Dr. Günther Straub, www.handchirurgie.at

[/ nach oben /](#)
[/ zurück zur Übersicht /](#)