

Wenn Musikmachen schmerzt

Lorsque la pratique de la musique est source de douleurs
Quando la musica fa male

TOBIAS KÜHN

Schmerzen im Arm, Probleme mit den Zähnen oder Auftrittssängste sind medizinische Sorgen, die viele Musikerinnen und Musiker plagen. Die Schweizerische Gesellschaft für Musikmedizin widmet sich seit 20 Jahren der Gesundheit der Musizierenden. Ihre Präsidentin, Martina Berchtold-Neumann, gibt im Gespräch mit «unisono» einen Überblick über das Thema.

Martina Berchtold-Neumann, wie geht es den Schweizer Musikern ganz allgemein?

Das ist eine schwierige Frage. Man kann da keine allgemeine Aussage für die Schweiz machen. Was ich aber sagen kann: Der Beruf des Musikers kann sehr belastend sein und es kann zahlreiche Beschwerden geben.

Douleurs dans le bras, problèmes dentaires ou trac sont des soucis d'ordre médical qui tracassent nombre de musiciennes et musiciens. L'Association suisse de médecine de la musique (SMM) se consacre depuis 20 ans à la santé des musiciens. Sa présidente, Martina Berchtold-Neumann, donne une vue d'ensemble du sujet dans une interview accordée à «unisono».

Martina Berchtold-Neumann, comment vont les musiciens suisses, en général?

Question difficile. On ne peut en tout cas pas y répondre de manière globale pour la Suisse. Je puis toutefois affirmer que la profession de musicien peut être très pesante et source de nombreux maux. Le plus souvent, il s'agit de douleurs liées à une posture toujours iden-

Dolori al braccio, danni ai denti o ansia da palcoscenico sono problemi di salute che affliggono molti musicanti. Da vent'anni, l'Associazione svizzera di medicina per musicisti (SMM) si dedica alla salute di chi fa musica. La sua presidente, Martina Berchtold-Neumann, dà all'interlocutore di «unisono» una visione generale di questo tema.

Martina Berchtold-Neumann, come stanno i musicisti svizzeri in generale?

È una domanda difficile. Non si può fare un'affermazione valida per l'intera Svizzera. Ma posso dire questo: la professione di musicista può essere logorante e può causare numerosi disturbi. I più frequenti sono situazioni di dolore che possono essere collegate alla

Ob Auftrittssängst, Schmerzen aufgrund einseitiger Haltung oder Zahnprobleme: Musiker können sehr belastet sein und zahlreiche Beschwerden haben. Trac, douleurs dues à une posture insuffisamment variée ou problèmes dentaires: les musiciens peuvent être très sollicités et souffrir de nombreux maux.
Ansia da palcoscenico, dolori dovuti a una postura costante o problemi ai denti: i musicisti possono esserne oppressi e soffrire di numerose patologie.



Am häufigsten sind Schmerzproblematiken, die unter anderem mit einseitigen Haltungen am Instrument zusammenhängen können. Relativ häufig sind aber auch psychische Probleme, wie zum Beispiel Lampenfieber oder Burn-out.

Es gibt also mehr Fälle als man denkt?

Auf jeden Fall. Es ist eigentlich immer noch ein bisschen ein Tabuthema. Die Musiker geben zum Beispiel ungern zu, dass sie Lampenfieber haben. Und oftmals denken Musiker auch, dass Schmerzen einfach dazu gehören.

Sagen wir, ich spiele Flöte und mir tut regelmässig der Arm weh. Wann sollte ich zum Arzt gehen?

Das ist natürlich die Frage: Wann geht man zum Arzt? Man wird sicher nicht am ersten Tag gehen. Aber wenn man merkt, dass ein Problem ständig wiederkehrt, dann sollte man doch zum Arzt. Das Problem ist allerdings, dass sich die Ärzte mit Musikern teils schlecht auskennen. Dabei können für einen Profimusiker körperliche Beschwerden existenziell werden, da sie die Berufsausübung beeinträchtigen können.

Und deshalb gibt es die Schweizerische Gesellschaft für Musikmedizin...

Genau. Die SMM wurde vor 20 Jahren von der Posaunistin Pia Bucher gegründet, nachdem sie ein gesundheitliches Problem hatte, aber keine geeigneten Ansprechpersonen fand. Kein Arzt hatte die Dimension der Problematik verstanden. Deshalb haben wir uns bei der SMM darauf spezialisiert, dass wir nur mit Ärzten zusammenarbeiten, die selbst musikalisch versiert sind und somit die Lage des Musikers besser kennen und einschätzen können. Heute besteht die SMM zu je einem Drittel aus Ärzten, Musikern und Therapeuten.

Für Musiker bietet die SMM eine kostenlose Beratungsstelle an. Ist diese auch für Amateure gedacht?

Ja, auch der Amateurmusiker kann sich bei uns kostenlos beraten lassen. Die Beratungsstelle betreut unser Vizepräsident, Peter Schönenberger, ein Hausarzt und Arbeitsmediziner. Der hört sich das Problem an und verweist dann gegebenenfalls auf die Spezialisten in der Nähe des Wohnortes. Ganz wichtig ist, dass die Behandlung eines Musikers oft interdisziplinär ist. Der Arzt muss sich um ihn kümmern. Aber auch der Physiotherapeut muss eine Ahnung davon haben, wie man eine Querflöte oder eine Trompete hält.

tique due à l'instrument. Mais les problèmes psychiques – trac ou burn-out par exemple – ne sont pas moins fréquents.

Il existe donc davantage de cas qu'on ne l'imagine?

C'est certain. Le sujet reste en fait encore quelque peu tabou. Par exemple, les musiciens n'avouent pas volontiers qu'ils souffrent du trac. Et souvent, ils pensent que les douleurs font en quelque sorte partie du jeu.

Imaginons que je joue de la flûte et que mon bras me fait régulièrement souffrir. Quand devrais-je consulter un médecin?

C'est bien là toute la question: quand faut-il voir un médecin? On ne le fera certainement pas le premier jour. Mais si l'on remarque qu'un problème devient récurrent, alors il faudrait prendre rendez-vous. Cela dit – et c'est ennuyeux –, le corps médical ne connaît parfois pas très bien le monde musical. Or, pour un musicien professionnel, des douleurs physiques peuvent devenir existentielles, car elles peuvent l'empêcher d'exercer sa profession.

Et c'est pour ça que l'Association suisse de médecine de la musique existe...

Exactement. La SMM a été fondée il y a 20 ans par la tromboniste Pia Bucher, qui avait dû faire face à un problème de santé, mais n'avait pas trouvé d'interlocuteur capable de lui venir en aide. Aucun médecin ne comprenait l'étendue du problème. C'est la raison pour laquelle, au sein de la SSM, nous nous sommes spécialisés dans ce domaine et ne collaborons qu'avec des médecins eux-mêmes musiciens et dès lors en mesure d'appréhender et d'évaluer la situation du patient. La SMM se compose aujourd'hui – à parts égales – de médecins, de musiciens et de thérapeutes.

La SMM offre aux musiciens un service de conseils gratuit. Est-il également adapté aux amateurs?

Oui, les musiciens amateurs peuvent aussi nous demander des conseils gratuits. Ce service est géré par notre vice-président, Peter Schönenberger, généraliste et médecin du travail. Il écoute la nature du problème, puis recommande les spécialistes compétents à proximité du domicile du patient. Critère important, le traitement, pour un musicien, est souvent interdisciplinaire. Le médecin est certes sollicité, mais le physiothérapeute doit savoir de quelle manière on tient une flûte traversière ou une trompette.

A quels problèmes médicaux les musiciennes et musiciens à vent sont-ils confrontés en particulier?



Die Präsidentin der SMM, Martina Berchtold-Neumann, ist Psychologin und spielt Geige.

La présidente de la SMM, Martina Berchtold-Neumann, est psychologue et violoniste.

La presidente della SMM, Martina Berchtold-Neumann, è psicologa e suona il violino.

postura da mantenere con lo strumento. Ma anche problemi psichici, come per esempio ansia da palcoscenico o burn-out, si manifestano relativamente spesso.

Si verificano quindi più casi di quanto si pensi?

Sicuramente. In realtà, il tema costituisce ancora un po' un tabù. I musicisti ammettono malvolentieri, per esempio, di soffrire di ansia da palcoscenico. E spesso pensano che il dolore faccia semplicemente parte del lavoro.

Mettiamo il caso che io suoni il flauto e il braccio mi faccia male regolarmente. Quando sarebbe il caso di andare dal medico?

La domanda è proprio questa: quando andare dal dottore? Di sicuro, non lo si fa il primo giorno. Ma quando ci si rende conto che un problema si ripresenta regolarmente, allora bisogna andare dal medico. Il problema, però, è che i medici non si intendono molto di musicisti. Invece, per un musicista professionista i dolori fisici possono diventare sofferenze esistenziali, poiché possono pregiudicare l'esercizio della sua professione.

Die Schweizerische Gesellschaft für Musikmedizin (SMM)

Die SMM beschäftigt sich mit berufsspezifischen Erkrankungen bei Musikern sowie deren Therapie und fördert die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Psychologen und Therapeuten. Ein besonderes Anliegen ist der SMM die Prävention und Gesundheitsförderung im Musikerberuf.

Die SMM führt eine gesamtschweizerische Anlauf- und Beratungsstelle für Musikermedizin. Ausserdem gibt es interdisziplinäre Musikersprechstunden in Bern, Basel, Genf, Locarno, Luzern und Zürich. Sie sind eingebettet in ein Netzwerk von medizinischen und therapeutischen Spezialisten unterschiedlicher Fachrichtungen.

Anlauf- und Beratungsstelle für Musikermedizin:
Dr. med. Peter Schönenberger
T 079 881 6330
beratung@musik-medizin.ch
www.musik-medizin.ch

L'Association suisse de médecine de la musique (SMM)

L'Association suisse de médecine de la musique (SMM) consacre son activité à des maladies professionnelles spécifiques des musiciens et à leurs thérapies. Elle encourage par ailleurs la collaboration interdisciplinaire entre médecins, psychologues et thérapeutes. Prévention et promotion de la santé dans le cadre des professions musicales constituent également deux de ses chevaux de bataille. La SMM gère un service d'aide et de conseil national pour la médecine réservée aux musiciens. Il existe en outre des possibilités de consultation pour les musiciens à Berne, Bâle, Genève, Locarno, Lucerne et Zurich. Elles sont partie intégrante d'un réseau de spécialistes en médecine et en thérapies d'orientations multiples.

Service d'aide et de conseil pour la médecine réservée aux musiciens:
Dr Peter Schönenberger
Tél.: 079 881 6330
beratung@musik-medizin.ch
www.musik-medizin.ch

L'Associazione svizzera di medicina per musicisti (SMM)

La SMM dedica la sua attività a patologie specifiche collegate all'esercizio della professione dei musicisti e alle terapie a esse collegate, e promuove una collaborazione interdisciplinare tra medici, psicologi e terapeuti. Preoccupazioni particolari della SMM sono la prevenzione e la promozione della salute nell'esercizio delle professioni musicali. La SMM gestisce un servizio di consulenza e supporto della medicina per musicisti a livello nazionale. Sono inoltre organizzati degli incontri di consulenza a Berna, Basilea, Ginevra, Locarno, Lucerna e Zurigo, incontri che si collocano all'interno di una rete di specialisti in medicina e in terapia con varie specializzazioni.

Servizio di informazione e di consulenza in medicina per musicisti:
Dr Peter Schönenberger
T 079 881 6330
beratung@musik-medizin.ch
www.musik-medizin.ch

Mit welchen besonderen medizinischen Problemen kämpfen Blasmusikerinnen und Blasmusiker?

Als Beispiel kann ich vielleicht typische Beschwerden von Flöte, Klarinette, Oboe und Trompete nennen. Beim Spielen der Querflöte zum Beispiel muss der Kopf etwas gedreht und die linke Schulter angehoben werden. Darunter können Wirbelsäule und Armnerven leiden. Auch zum Beispiel die Abknickung des Handgelenks oder die zu hohe Position des Ellbogens können Probleme verursachen. Das führt dann zu Schmerzen und Gefühlsstörungen bis in die Finger.

Was ist das Problem bei den Klarinetten?

Da wiegen die Instrumente sehr viel mehr, als man denkt. Die müssen dann ja permanent in ihrer Position gehalten werden. Auf diese Weise entsteht der sogenannte Klarinetten-daumen. Das ist eine Überlastung des Daumengelenks am rechten Daumen. Das führt schnell zu einer Arthrose. Da könnte man zum Beispiel einen Tragegurt zur Abhilfe nehmen.

Bei der Oboe?

Der Oboist muss beim Spielen viel Druck aufbauen, ohne dass aber viel Luft zur Tonerzeugung gebraucht wird. Das gibt einen Luftstau. Und das kann schon Mal auf den

Je peux peut-être vous donner, à titre d'exemple, les douleurs typiques dont souffrent les flûtistes, les clarinettes, les hautboïstes et les trompettistes. Lorsqu'on joue de la flûte traversière, on tourne légèrement la tête et relève l'épaule gauche. La colonne vertébrale et les nerfs du bras peuvent en souffrir. De même, par exemple, la torsion du poignet ou la position trop haute du coude peuvent causer des problèmes. Il en résulte alors des douleurs et des troubles sensoriels perceptibles jusque dans les doigts.

Et pour les clarinettes, quel est le problème?

En l'occurrence, les instruments sont beaucoup plus lourds qu'on ne l'imagine. Or ils doivent être maintenus en permanence dans leur position. C'est ainsi que survient le «pouce de la clarinette», une surcharge sur l'articulation du pouce droit, qui peut rapidement entraîner de l'arthrose. Dans ce cas, une sangle de port pourrait se révéler utile.

Qu'en est-il du hautbois?

Lorsqu'il joue, le hautboïste génère une très forte pression, même s'il n'utilise que peu d'air pour produire un son. Il en résulte une surpression qui peut avoir des répercussions sur la circulation, avant que la pression interne de l'œil n'augmente également. Sont-ce là des sources d'ennuis de santé? On peut certes le contester, mais rien n'empêche de rester vigilant.

L'Associazione svizzera di medicina per musicisti esiste proprio per questo...

Esatto. La SMM è stata fondata 20 anni fa dalla trombonista Pia Bucher, dopo che aveva avuto un problema di salute per il quale non aveva trovato un interlocutore abile. Nessun dottore aveva capito le dimensioni della problematica. Per questa ragione, noi della SSM ci siamo specializzati in questo campo, collaborando solo con medici che fanno musica attivamente e quindi sono in grado di capire e valutare meglio la condizione dei musicisti. Oggi la SMM consiste per un terzo di dottori, per un altro terzo di musicisti e per l'ultimo terzo di terapeuti.

La SMM offre ai musicisti un servizio di consulenza gratuito. Questo è pensato anche per dei dilettanti?

Sì, anche i musicisti dilettanti possono venire da noi gratuitamente per una consulenza. A occuparsi del servizio c'è il nostro vicepresidente, Peter Schönenberger, medico di famiglia e del lavoro. Si fa spiegare il problema e quindi indica gli specialisti competenti in prossimità del proprio domicilio. È molto importante tenere presente che il trattamento di un musicista è spesso interdisciplinare. È il dottore che deve occuparsi di lui, ma anche il fisioterapeuta deve avere un'idea di come si tiene un flauto o una tromba.

Kreislauf gehen, dann steigt auch der Augeninnendruck. Ob dabei Gefässe zu Schaden kommen, ist umstritten, aber immerhin muss man das im Auge behalten.

Und schliesslich die Trompeter und Blechbläser...

Hier stehen vor allem die Gebisschäden im Fokus. Beim Musizieren werden die Zähne durch den Druck des Mundstücks und durch die Lippenspannung belastet. Das kann eine Verschiebung der Zähne zur Folge haben. Da könnte man als Abhilfe an eine Schiene denken. Aber das sind dann alles individuelle Lösungen, die jeder Bläser mit seinem Zahnarzt besprechen muss.

Sie selbst sind Psychologin.

Wie wichtig ist dieser Bereich?

Auch das ist ein grosses Thema. Auftrittsangst zum Beispiel kann einen regelrecht daran hindern, gut zu spielen. Es gibt viele Musiker, die nehmen Betablocker. Das ist ein Medikament, das man auch für Herzbeschwerden nimmt. Das sediert dich ein Stück weit und dadurch hast du nicht diese Symptome, die du kennst, wenn du aufgeregt bist, zum Beispiel nasse Hände, Zittern, Schweissausbrüche. Dann kannst du natürlich besser spielen, aber du hast ein starkes Medikament genommen. Damit das nicht nötig ist, arbeiten wir sehr viel daran, Auftrittsängste auch psychologisch anzugehen.

Wie steht es mit dem Alkohol?

An Festen und nach Proben wird ja gerne getrunken...

Symposium

«La douleur comme signal d'alarme»

Cette année, le symposium de la SMM – 16^e du nom – sera consacré à «la douleur comme signal d'alarme». Des spécialistes y feront part de suggestions issues de leurs domaines de prédilection, à savoir médecine ou psychologie. Des exemples pratiques du travail avec des musiciens inspirés des consultations avec ces derniers et de la recherche sur les fascias complèteront le programme de la journée.

Le symposium aura lieu le 27 octobre à la «Marianischer Saal» de Lucerne. Il s'adresse aux spécialistes du domaine, mais également aux musiciens. Les présentations seront compréhensibles pour tous. Inscription sous www.musik-medizin.ch.

Terminons avec les trompettistes et autres cuivres...

Pour cette catégorie de souffleurs, c'est la dentition qui est particulièrement exposée. Les dents subissent une forte charge du fait de la pression exercée par l'embouchure et de la tension des lèvres, et peuvent dès lors subir un décalage. On pourrait alors penser qu'une gouttière dentaire résoudrait le problème. Mais chaque souffleur doit en l'occurrence discuter avec son dentiste de la solution qui lui convient.

Vous êtes vous-même psychologue. Quelle est l'importance de ce domaine?

Quali sono i problemi medici con i quali i musicisti che suonano uno strumento a fiato devono confrontarsi in particolare?

Posso forse prendere a modello i dolori tipici causati da flauto, clarinetto, oboe e tromba. Quando si suona il flauto, per esempio, la testa deve essere leggermente girata e la spalla sinistra viene sollevata un po'. Questo può far soffrire la colonna vertebrale e i nervi del braccio. Anche il modo di posizionare il polso o il fatto di tenere i gomiti troppo alti possono causare dei problemi, e portare a dolori e disturbi di percezione che arrivano fino alle dita.

Qual è il problema creato dal clarinetto?

Gli strumenti pesano molto più di quanto si pensi. E devono essere tenuti sempre nella stessa posizione. Questo provoca il cosiddetto «pollice del clarinetista»: un sovraccarico dell'articolazione del pollice destro. Questo porta rapidamente a un'artrosi. Ci si potrebbe per esempio aiutare con una tracolla.

E con l'oboe?

L'oboista, quando suona, deve creare una forte pressione, senza però che molta aria sia utilizzata per l'emissione del suono. Ne risulta un accumulo esagerato d'aria. E questo può avere degli effetti sulla circolazione a cui segue un aumento della pressione interna dell'occhio. Se questo porti a dei danni è controverso, ma bisogna comunque tenerlo presente e fare attenzione.

Wirbelsäule, Armnerven oder das Handgelenk können unter dem Spiel der Querflöte leiden.

Colonne vertébrale, nerfs du bras ou poignet peuvent faire souffrir les flûtistes.

La colonna vertebrale e i nervi del braccio possono risentire dello studio del flauto.



Ich glaube, Bläser trinken auch gerne einen, bevor sie spielen – jedenfalls die, die ich kenne. Alkohol ist dann ein Bläserproblem, wenn sie's nehmen, um z. B. mit der Auftrittsangst umzugehen. Und das machen Bläser. Natürlich trinkt man Alkohol, aber auch hinterher zum Feiern, was ja auch Spass macht. Wie der Mensch feiert, das ist nicht musikerspezifisch.

Symposium

«Warnsignal Schmerz»

Das diesjährige 16. Symposium der SMM widmet sich dem Thema «Warnsignal Schmerz». Fachpersonen werden am Anlass Anregungen aus medizinischen und psychologischen Fachgebieten mitbringen. Praktische Beispiele der Arbeit mit Musikern aus den Musikersprechstunden und der Fasziensforschung runden den Tag ab.

Das Symposium findet am Samstag, 27. Oktober im Marianischen Saal Luzern statt. Es richtet sich sowohl an Fachpersonen wie auch an Musiker, und die Vorträge werden in verständlicher Sprache gehalten. Anmeldung unter www.musik-medizin.ch.

Der Klarinettenadaumen, eine Überlastung des Daumengelenks, ist ein häufiges Problem von Klarinettenisten.

Le «pouce de la clarinette», une surcharge sur l'articulation du pouce droit, est un problème fréquent chez les clarinettes.

Il «pollice del clarinetista», un sovraccarico dell'articolazione del pollice destro, è un problema frequente presso i clarinetisti.



Là encore, vaste sujet. Le trac, par exemple, peut vraiment empêcher un musicien de bien jouer. Nombreux sont d'ailleurs ceux à prendre des bêtabloquants, également prescrits en cas de troubles cardiaques. Ces comprimés agissent un peu à l'image d'un sédatif et font disparaître les symptômes connus tels que mains moites, tremblements ou accès de transpiration. L'interprète joue évidemment mieux, mais se trouve sous l'emprise d'un médicament puissant. Pour éviter d'en arriver là, nous travaillons intensivement sur la lutte contre le trac par le biais de l'approche psychologique.

Venons-en au problème de l'alcool, souvent présent lors des fêtes ou après les répétitions...

Je crois que les souffleurs consomment aussi volontiers de l'alcool avant de jouer – en tout cas ceux que je connais. L'alcool devient un problème lorsque les musiciens en boivent par exemple pour vaincre le trac. Ce que font certains, d'ailleurs. Bien entendu, on consomme aussi de l'alcool après la prestation, dans un contexte festif, ce qui est en fait sympathique. Mais quelle que soit la manière de faire la fête, le sujet n'est pas spécifique aux musiciens.

Simposio

«Il dolore, un segnale d'allarme»

Il 16° Simposio della SMM - un appuntamento annuale – è dedicato quest'anno al tema «Il dolore, un segnale d'allarme». Per l'occasione, specialisti proporranno stimoli e idee in diversi campi medici e psicologici. Esempi pratici del lavoro con musicisti durante gli incontri di consultazione e della ricerca sulle fasce completeranno la giornata.

Il Simposio avrà luogo sabato 27 ottobre nella «Marianischer Saal» di Lucerna. È indirizzato sia a specialisti che a musicisti; le presentazioni si terranno in lingue comprensibili per tutti. Iscrizioni alla pagina www.musik-medizin.ch.

Arriviamo infine a trombettisti e ottoni...

Qui in primo piano ci sono soprattutto i danni ai denti. Quando si suona, i denti subiscono la pressione causata dal bocchino e dalla tensione delle labbra. Questo può avere come conseguenza lo spostamento dei denti. Si potrebbe pensare a proteggersi con un tutore per i denti, ma si tratta di soluzioni individuali di cui ogni musicista deve discutere con il suo dentista.

Lei è psicologa. Quanto è importante questo campo?

Anche questo è un grande tema. L'ansia da palcoscenico, per esempio, può impedire a qualcuno di suonare bene. Ci sono molti musicisti che assumono dei betabloccanti. Si tratta di un medicamento prescritto in caso di disturbi cardiaci. Agisce in modo da sedare la persona per un po', e così non si hanno quei sintomi ben conosciuti quando si è agitati, come le mani madide, la tremarella, l'eccesso di sudorazione. Ovviamente si può suonare meglio, ma si assume un medicamento molto potente. Affinché questo non sia necessario, lavoriamo molto a un approccio psicologico all'ansia da palcoscenico.

E l'alcool? Spesso alle feste e dopo le prove si beve volentieri...

Credo che gli strumentisti a fiato bevano volentieri qualcosa anche prima di suonare – perlomeno, quelli che conosco io. L'alcool può diventare un problema se, per esempio, lo si assume per superare l'ansia da palcoscenico. E ci sono degli strumentisti a fiato che lo fanno. Certamente si beve dell'alcool anche quando si ha terminato, per festeggiare e per divertirsi. Ma questo modo di divertirsi non è specifico dei musicisti.

Bei den Blechbläsern stehen vor allem Gebisschäden im Fokus der Musikermedizin.

Chez les cuivres, c'est la dentition qui est particulièrement exposée.

La medicina per musicisti, nel caso degli ottoni, si focalizza soprattutto sui danni ai denti.



Was sollten Dirigenten oder Musiklehrer beachten, um die Gesundheit der Musiker zu verbessern?

Bei Musikpädagogogen ist wichtig, dass sie das Tabu brechen. Dass sie also wissen, was es alles für Störungen geben kann, dann aber auch dazu aufmuntern, das zuzugeben oder sich darum zu kümmern. Auch bei den Dirigenten ist es wichtig, dass sie ein bisschen auf ihre Leute achten und sie dazu ermuntern, zuzugeben, wenn Probleme auftreten. Dass man also eine Kultur der Offenheit pflegt. Aber natürlich kann man von einem Musikpädagogen nicht erwarten, dass er medizinisch geschult ist. Er ist ein guter Ansprechpartner, aber wird immer an Fachleute verweisen.

Hat die Gesellschaft für Musikmedizin Tipps oder Broschüren, die man sich bei gesundheitlichen Fragen anschauen kann?

Wir haben eine Literaturliste auf unserer Website. Ansonsten bieten wir jedoch keine Flyer oder so etwas für die unterschiedlichen Beschwerden. Und zwar einfach deshalb, weil die Beschwerden so individuell sind. Wenn jemand Schmerzen hat, muss man das diagnostizieren. Es könnte ja alles Mögliche sein und muss nicht mit dem Musizieren zusammenhängen. Schmerz ist letztlich eine Aufforderung an uns, sich um uns zu kümmern. ■

A quoi les directeurs ou professeurs de musique devraient-ils veiller pour préserver la santé des musiciens?

Du côté des pédagogues musicaux, il est important de briser le tabou. Car ils connaissent les douleurs susceptibles de survenir et devraient donc inciter leurs élèves à tirer la sonnette d'alarme lorsqu'ils rencontrent un problème, ou à prendre les mesures nécessaires le cas échéant. Les directeurs devraient eux aussi faire attention à leurs ouailles et les encourager à se manifester lorsque des ennuis de santé apparaissent. Il s'agit en fait de promouvoir une culture de l'ouverture. Mais bien entendu, on ne peut pas attendre d'un professeur de musique qu'il soit au bénéfice d'une formation médicale. Il est certes un interlocuteur de qualité, mais renverra toujours à des spécialistes.

L'Association suisse de médecine de la musique donne-t-elle des conseils ou publie-t-elle des brochures que l'on peut consulter en cas de problèmes de santé?

Une liste d'ouvrages figure sur notre page d'accueil. Sinon, nous n'offrons pas de dépliants ou autres en lien avec les différentes douleurs, tout simplement parce que chaque cas est personnel. Qui souffre doit faire faire un diagnostic. Les causes peuvent être multiples et ne sont pas forcément liées à la pratique de la musique. La douleur est en fin de compte une invitation à s'occuper de soi. ■

A cosa dovrebbero fare attenzione i direttori e i docenti di musica per migliorare la salute dei musicisti?

È importante che chi si occupa di pedagogia musicale rompa il tabù. Perché può informare su quali disturbi possono sopravvenire, ed esortare ad ammettere i dolori e a occuparsi di curarli. È anche importante che i direttori facciano un po' di attenzione ai loro musicanti e li incoraggino a parlare quando si manifesta un problema. Perché una cultura della sincerità può aiutare. Ma ovviamente non ci si può aspettare che un maestro di musica sia un esperto di medicina. È un ottimo interlocutore, ma vi indirizzerà sempre a uno specialista.

Presso l'Associazione svizzera di medicina per musicisti si possono trovare delle brochure o avere dei consigli, in caso di domande riguardanti la salute?

Sulla nostra pagina web c'è una lista della letteratura in merito. Non disponiamo di volantini o simili che descrivano le differenti patologie, e questo perché, semplicemente, i disturbi sono molto individuali. Chi soffre di dolori deve farsi visitare. Potrebbe trattarsi di cause molto diverse e non necessariamente collegate al fare musica. Alla fine, il dolore è un invito a occuparci di noi stessi. ■