



# GESUND BLEIBEN IM MUSIKERALLTAG!

## Projekt „ORCHESTRA“

**Gesundheitsförderung von Berufsmusikerinnen und Berufsmusikern**

### WER IST AM PROJEKT BETEILIGT?

Beim Projekt „ORCHESTRA“ handelt es sich um ein Projekt der Hochschule für Gestaltung Schwäbisch Gmünd (HfG) unter Leitung von Simon Busse, dem zuständigen Dozenten, in Kooperation mit dem Badischen Staatstheater Karlsruhe, dem Möbelunternehmen Wilde + Spieth und der Unfallkasse Baden-Württemberg.

### WAS IST DAS ZIEL DES PROJEKTS?

Für eine gute körperliche Gesundheit und insbesondere zur Prävention von gesundheitlichen Beschwerden im Bereich des Muskel-Skelett-Systems ist eine gesunde Arbeitshaltung beim Musizieren unerlässlich. Da die physische Gesundheit von Orchestermusizierenden unter anderem durch den Einsatz von ergonomischem Mobiliar gefördert werden kann, haben es sich die Studierenden der Hochschule für Gestaltung Schwäbisch Gmünd zur Aufgabe gemacht, geeignete Konzepte zu entwickeln und ergonomisches Mobiliar zu entwerfen. Ziel des Projekts ist somit die Entwicklung ergonomischer Orchestermöbel für Berufsmusikerinnen und -musiker durch Studierende der HfG Schwäbisch Gmünd zur Förderung der Musikergesundheit.

### WARUM WURDE DAS PROJEKT INS LEBEN GERUFEN?

Hauptberuflich tätige Orchestermusizierende gelten als gesundheitlich stark belastete Berufsgruppe. Beengte Arbeitsbedingungen im Orchestergraben, ein hoher Lärmpegel, Leistungsdruck und Lampenfieber sowie stundenlanges Ausführen von gleichartigen Bewegungen beim

## MUSIK UND MUSKELN

.....

Ein Großteil der hauptberuflich tätigen Orchestermusikerinnen und -musiker leidet aufgrund ihrer Arbeitstätigkeit täglich an gesundheitlichen Beschwerden, insbesondere im Bereich des Muskel-Skelett-Systems. Zur Förderung der Musikergesundheit und speziell zur Förderung einer ergonomisch günstigen Arbeitshaltung, entwickelten die Studierenden des Fachbereichs Industrial Design der Hochschule für Gestaltung Schwäbisch Gmünd im Rahmen des Projekts „ORCHESTRA“ verschiedene Konzepte für ergonomisches Orchestermobiliar.

Musizieren sind Umstände, mit denen die Musikerinnen und Musiker in ihrem Berufsalltag unentwegt konfrontiert werden. Die Folge davon können gesundheitliche Beschwerden sein.

Verschiedene Studien zur Musikergesundheit zeigen, dass mehr als die Hälfte der Orchestermusikerinnen und -musiker aufgrund ihres Arbeitsalltags an körperlichen Beeinträchtigungen leidet. Von den unter 30-Jährigen sind fast ein Drittel von Gesundheitsbeeinträchtigungen betroffen und mit zunehmendem Alter steigt die Häufigkeit der Beschwerden bis auf fast 70% bei den Musikern ab 55 Jahren an. Dies führt dazu, dass fast ein Drittel der Beschäftigten aufgrund ihrer gesundheitlichen Beeinträchtigungen vor Erreichen des regulären Rentenalters aus dem Erwerbsleben ausscheiden.

Die meisten gesundheitlichen Probleme bereitet der Bewegungsapparat. Gründe hierfür sind einseitige Bewegungen über lange Zeit hinweg sowie eine ungünstige Körper- und Arbeitshaltung aufgrund der Form oder des Gewichts des Instruments. Häufige muskuloskelettale



Beschwerden sind je nach Instrument zum Beispiel Rückenschmerzen und Verspannungen im Nackenbereich, Erkrankungen der Sehnen (Tennisarm, Sehnenscheidenentzündung), das Repetitive-Strain-Injury-Syndrom, Engpass-Syndrome (z. B. Karpaltunnelsyndrom) oder Fokale Dystonie (Muskelkrampf). Daher sind Präventionsmaßnahmen zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit von hauptberuflich tätigen Orchestermusikerinnen und -musikern unerlässlich.

### WELCHE KONZEPTE WURDEN VON DEN STUDIERENDEN ENTWICKELT?

Die Studierenden analysierten die Bewegungsabläufe der Musikerinnen und Musiker während der Proben. Im Fokus stand dabei die Ergonomie unter Berücksichtigung der räumlichen Gegebenheiten sowie des individuellen Verhaltens. Die Studierenden erarbeiteten verschiedene Konzepte zur Verbesserung der Arbeitssituation, z. B. der Steh-/Sitzposition des Dirigenten, Cellisten oder Kontrabassisten. Auch die physische Belastung des Orchesterwartes wurde unter die Lupe genommen. Anhand von Interviews und Skizzen wurden erste Vormodelle angefertigt. Am 30. Januar 2017 wurden von

den Studierenden nun die Prototypen den Kooperationspartnern im Staatstheater Karlsruhe vorgestellt: Ein multifunktionales Dirigentenpult, ein Notenpult mit Beleuchtung, eine Gymnastikstation für Geiger, stapelbare und individuell konfigurierbare Stühle für Cellisten oder eine platzsparend klapp- und verstaubare Transportbox für den Orchesterwart.

### WIE GEHT ES NUN WEITER?

Da nur die Berufsmusikerinnen und -musiker als Zielgruppe des Projekts selbst am besten einschätzen und entscheiden können, welche Konzepte in ihrem Arbeitsalltag für Entlastung und eine Verbesserung ihrer Gesundheit sorgen, ist angedacht, das eine oder andere entwickelte Konstrukt im Staatstheater Karlsruhe von den Orchestermusikerinnen und -musikern auf Alltagstauglichkeit, Praktikabilität, Komfort und gesundheitlichen Nutzen testen zu lassen. Zudem sollen in Zukunft weitere Theater in das Projekt miteinbezogen werden. Zwei der Studierenden werden außerdem im April 2017 die Messe prolight+sound besuchen und dort ihren entwickelten Entwurf eines Orchesterstuhls dem interessierten Fachpublikum präsentieren.

