

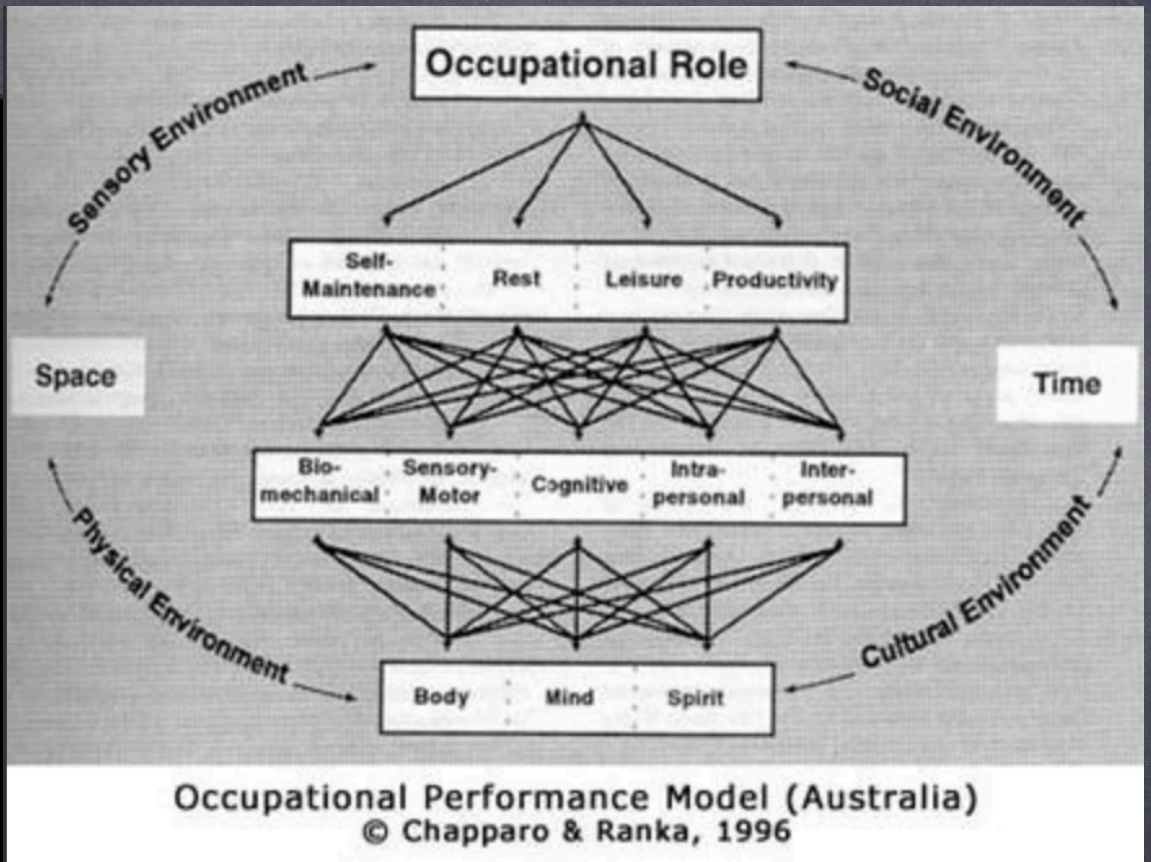
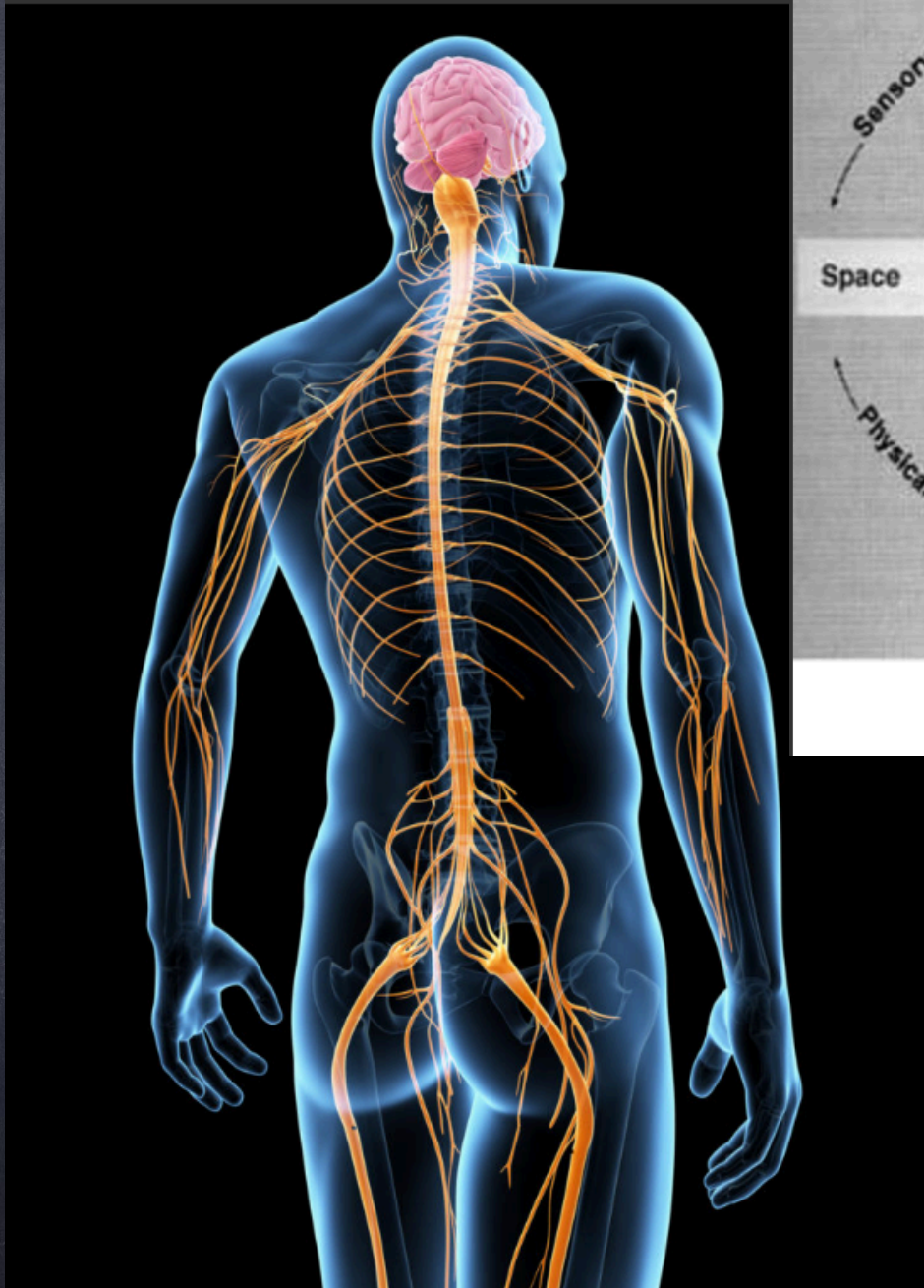
Herzlich Willkommen!

Ergotherapeutische Maßnahmen bzw.
Handtherapie für Musiker



ERGOTHERAPIE - altgriech. „érgon“ (Tat, Handlung) - geht davon aus, dass „tätig sein“ ein menschliches Grundbedürfnis ist und gezielt eingesetzte Tätigkeit gesundheitsfördernde und therapeutische Wirkung hat.

- ganzheitlich orientierte Behandlungsmethode
- basiert auf fundierten medizinischen und sozialwissenschaftlichen Wissen
- erfolgt auf ärztliche Verordnung



<http://www.occupationalperformance.com/category/structure/>

„Bear in mind, that any injury to a performer may become a veritable Pandora's Box. When one thing goes wrong, the entire delicately balanced system is in jeopardy.“

-Alice G. Brandfonbrener

„Musiker-Krankheiten“

BELASTUNG DES GEHÖRS ¹⁾

PSYCHISCHE BELASTUNGEN ¹⁾

PRIMÄRE KONSTITUTIONELLE BEGEBENHEITEN ²⁾

Orthopädische Erkrankungen

(Skoliose, Wirbelgleiten, M. Scheuermann, Hypermobilitäten,...)

Probleme des Kausystems mit Auswirkung auf
Bewegungsapparat, Körper- und HNO-Bereich

(Anatomie Kausystem, Zähneknirschen, Kiefergelenksstörungen,...)

1) <https://www.boardofmusic.de/musikerkrankheiten>

2) 2) Lahme, A., Klein-Vogelbach, S., Spirgi-Gantert (2000). Berufsbedingte Erkrankungen bei Musikern. Springer Verlag

„Musiker-Krankheiten“

INSTRUMENTENSPEZIFISCHE BERLASTUNGSBESCHWERDEN

Erkrankungen der Sehnen (Tendopathien)

Beschwerden durch Überlastung von Muskeln, Sehnen und Bändern

KLINISCHE ERKRANKUNGEN

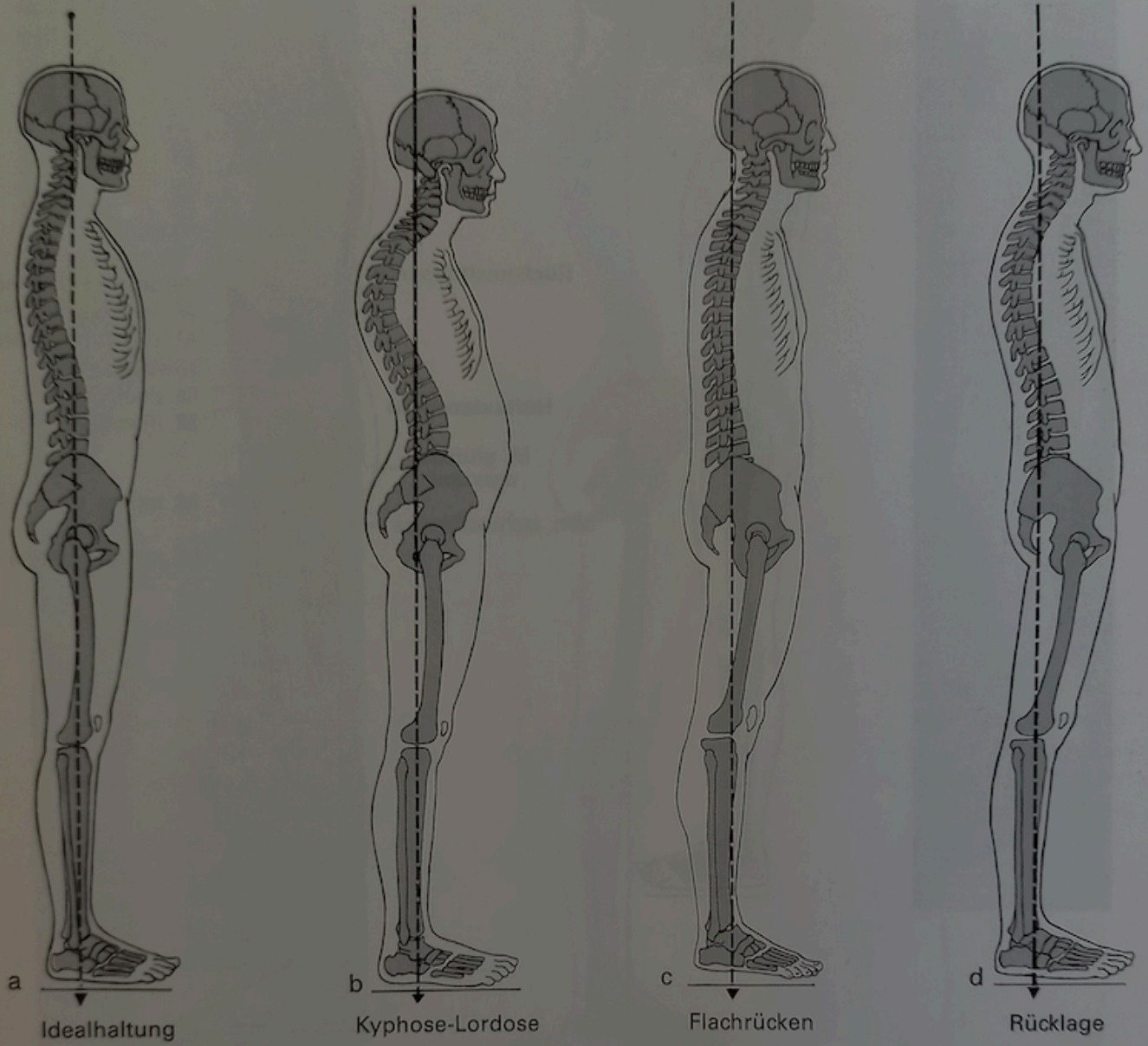
Verschleißerkrankungen der Wirbelsäule und Gelenke

(Schiefhals, Bandscheibenvorfall, Kopfschmerz, Schwindel, Hexenschuss, Ischialgie, Arthrosen,...)

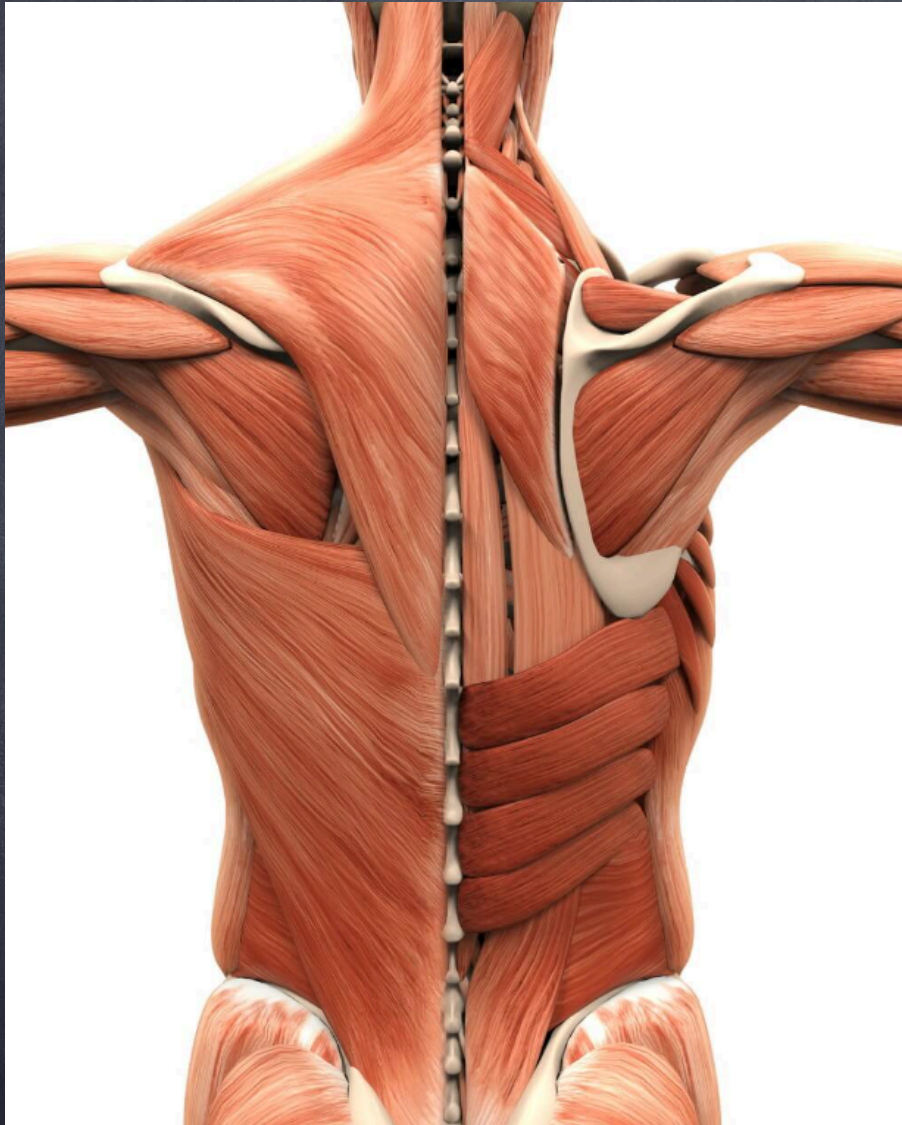
FOKALE DYSTONIE (Musikerkrampf)

Q Z C H A H

Vier typische Körperhaltungen



Q Z C H A H



<https://revor-boxspringbetten.de/boxspringbetten/glossar/wirbelsaeule/>

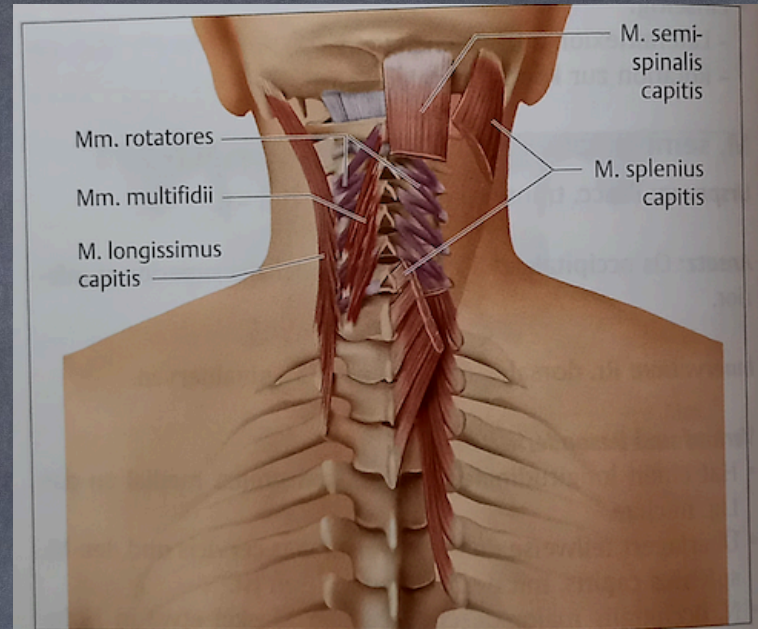


Abb. 2.75 Übersicht über die tiefen Schichten der Nackenmuskulatur.

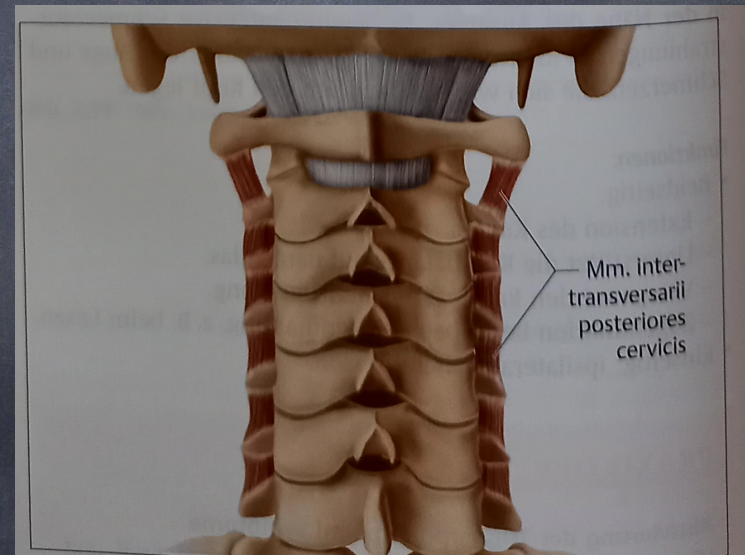
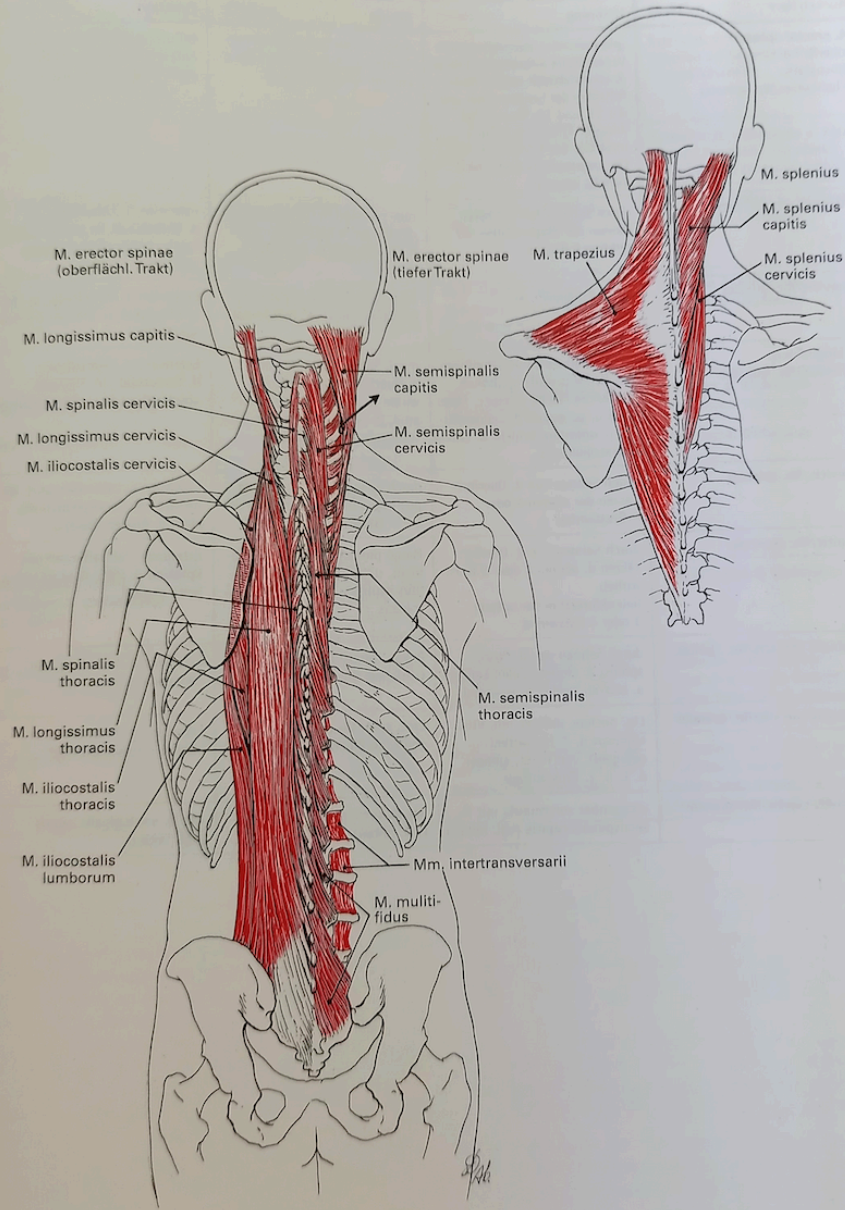


Abb. 2.76 Mm. intertransversarii posteriores cervicis.

Hals- und Rückenextensoren



Cantieni, B. (2004). Tiger Feeling. Beckenbodentraining für sie und ihn. 2. Aufl., Südwest Verlag.

Peterson Kendall, F. et al (2008). Muskeln. Funktionen und Tests. 5. Aufl., Urban & Fischer.

Bandscheiben

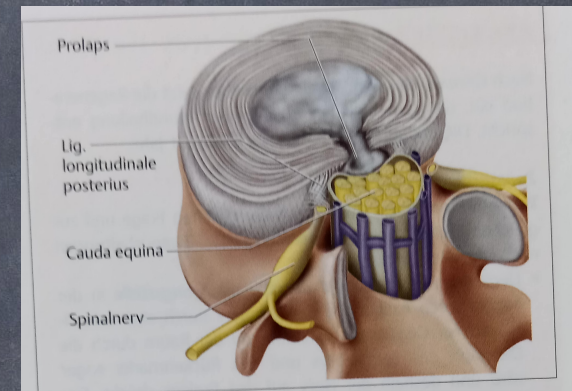
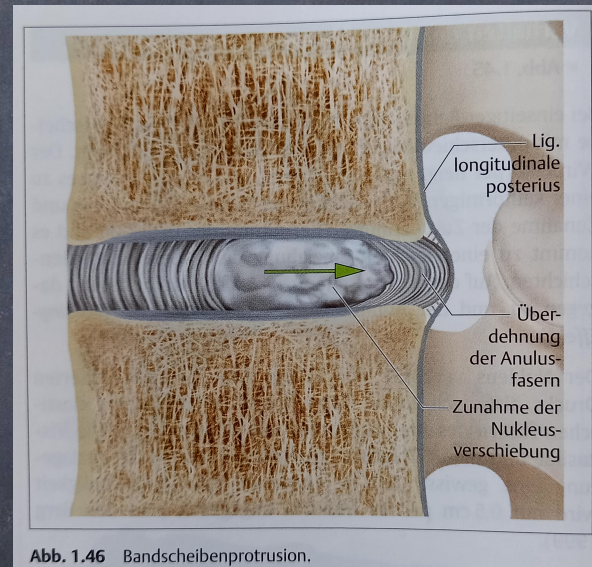
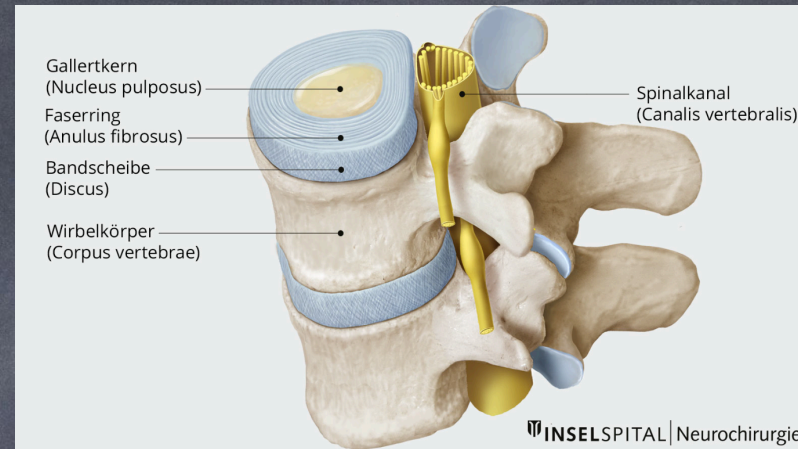


Abb. 1.47 Medialer Prolaps.

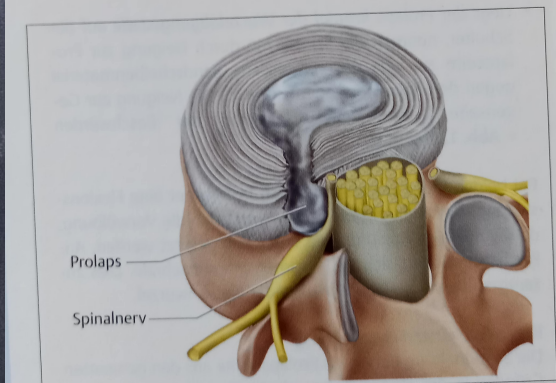
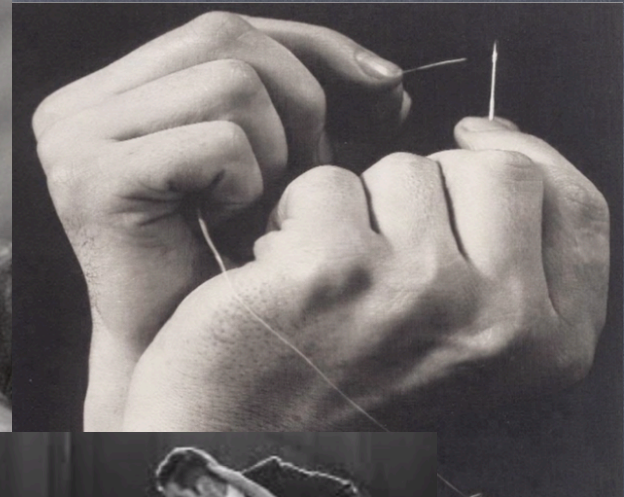


Abb. 1.48 Posterior-lateraler Prolaps.

H A N D

Unsere Hand...

Stärke
Kommunikation
Information
Präzision





Identität



... ein
künstlerisches
Werkzeug



Ausdrucksmittel



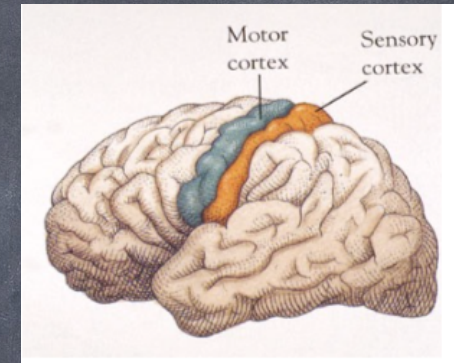
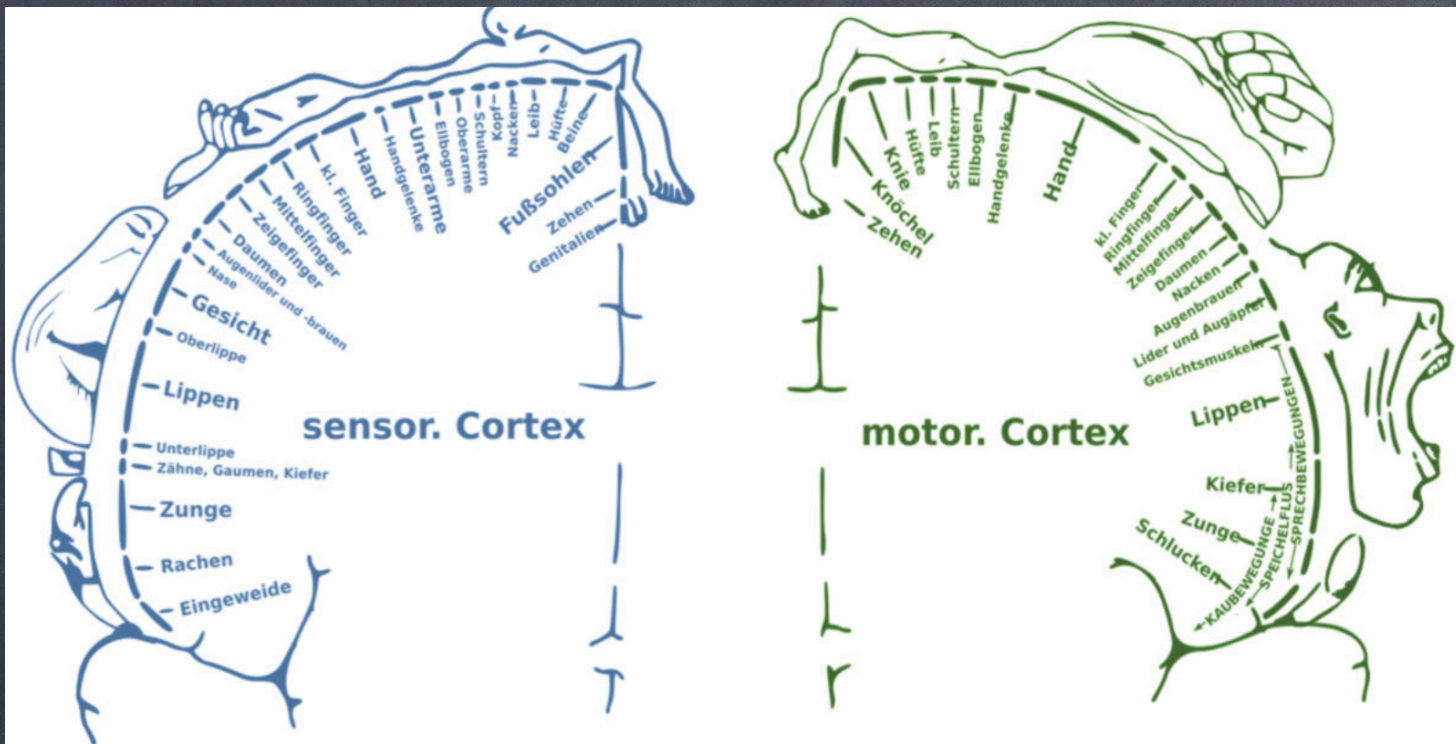
... ein Werkzeug für
Kommunikation



The Hand Is The Visible Part
Of The Brain.

- IMMANUEL KANT -





<https://flexikon.doccheck.com/de/Homunculus>

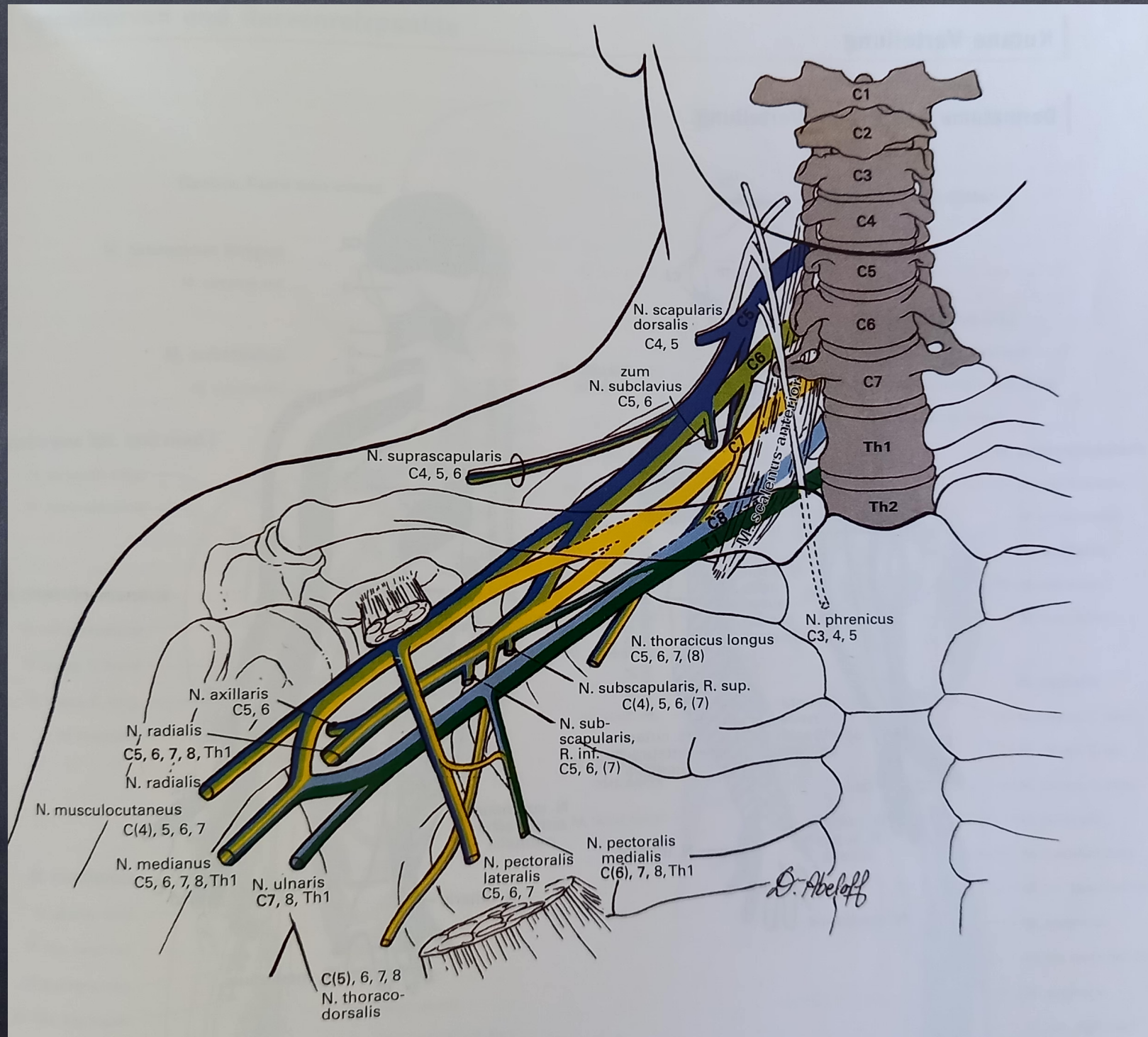
Homunculus

Homunculus: Stellt eine Karte der Hirnareale dar, die für die motorische bzw. sensorische Verarbeitung der verschiedenen anatomischen Bereiche des Körpers zuständig sind.

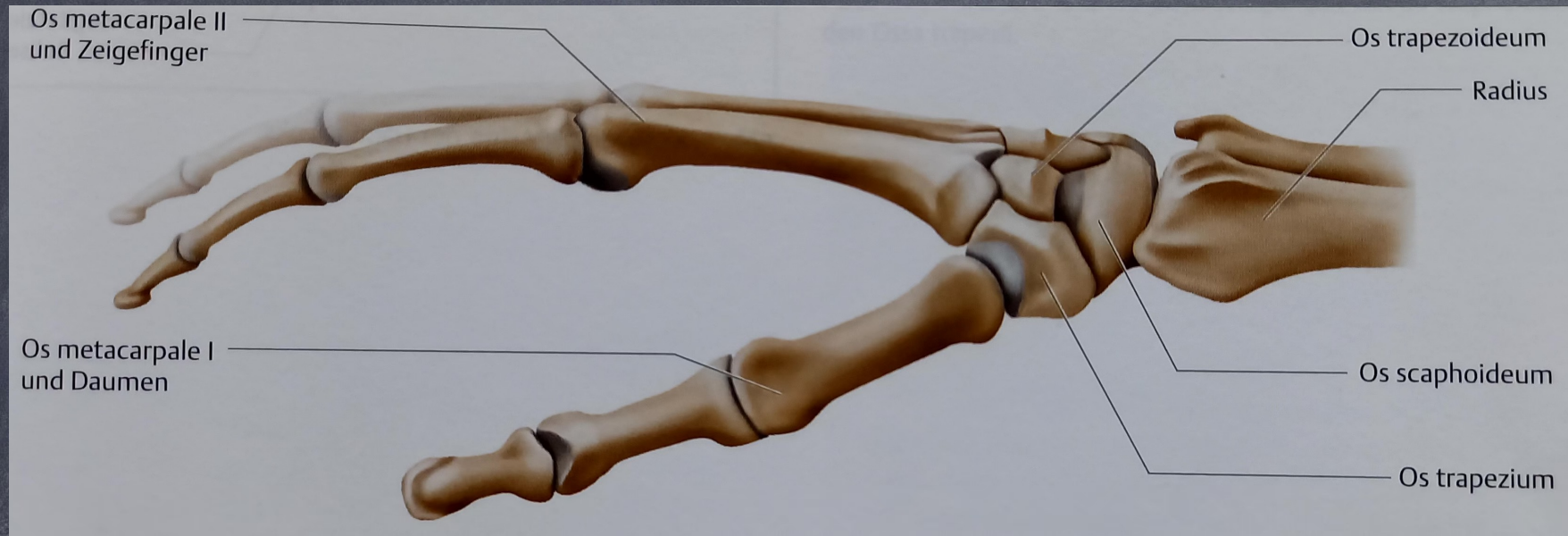
Veranschaulicht aber nicht, welche Bereiche des Gehirns mit welchen Körperteilen verbunden ist.



https://en.wikipedia.org/wiki/Cortical_homunculus

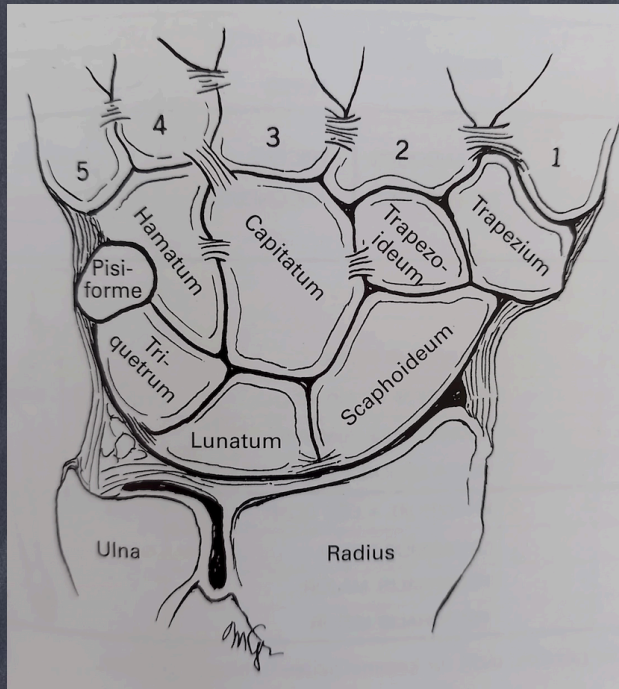


Biomechanik: Aufbau der Hand



Hand > 27 Einzelknochen (8 Handwurzelknochen, 5 Mittelhandknochen, 14 Fingerknochen) + Gelenke + Bänder

>> 1/4 all unserer Knochen sind in unseren zwei Händen ;-)



Biomechanik: Konzepte Handwurzeln

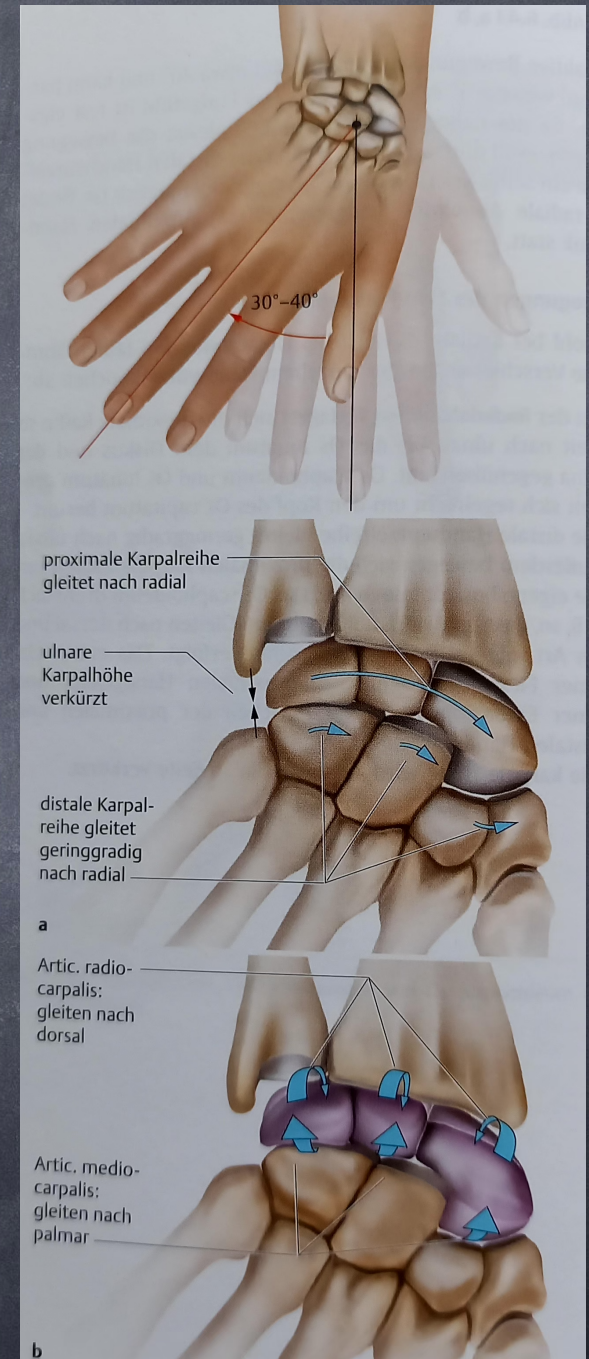
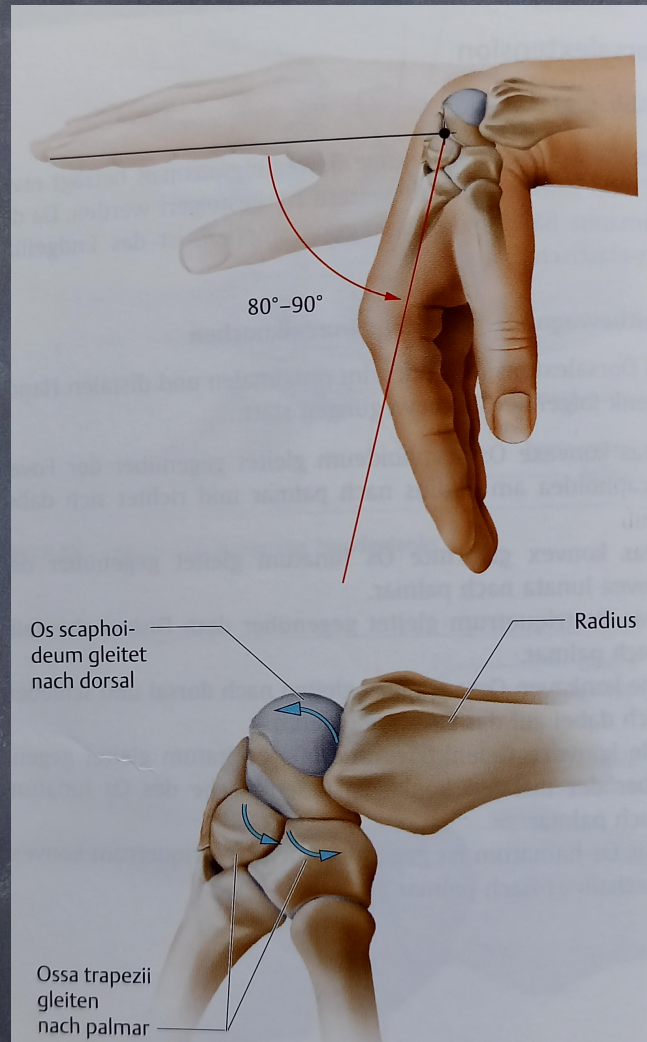
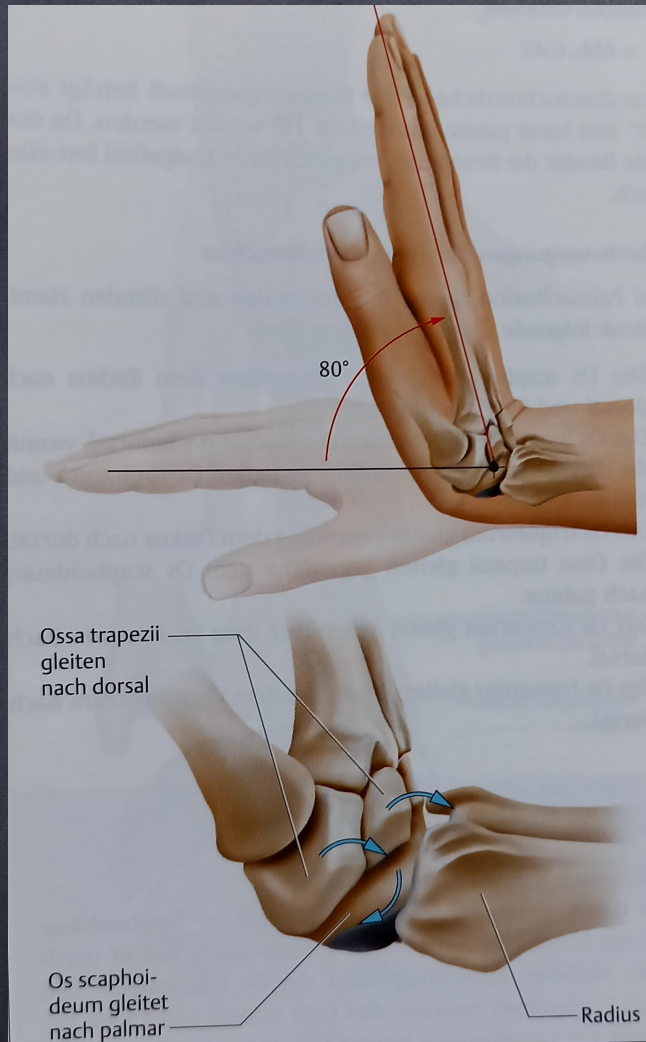
Peterson Kendall, F. et al (2008). Muskeln, Funktionen und Tests, 5. Aufl., Urban & Fischer.

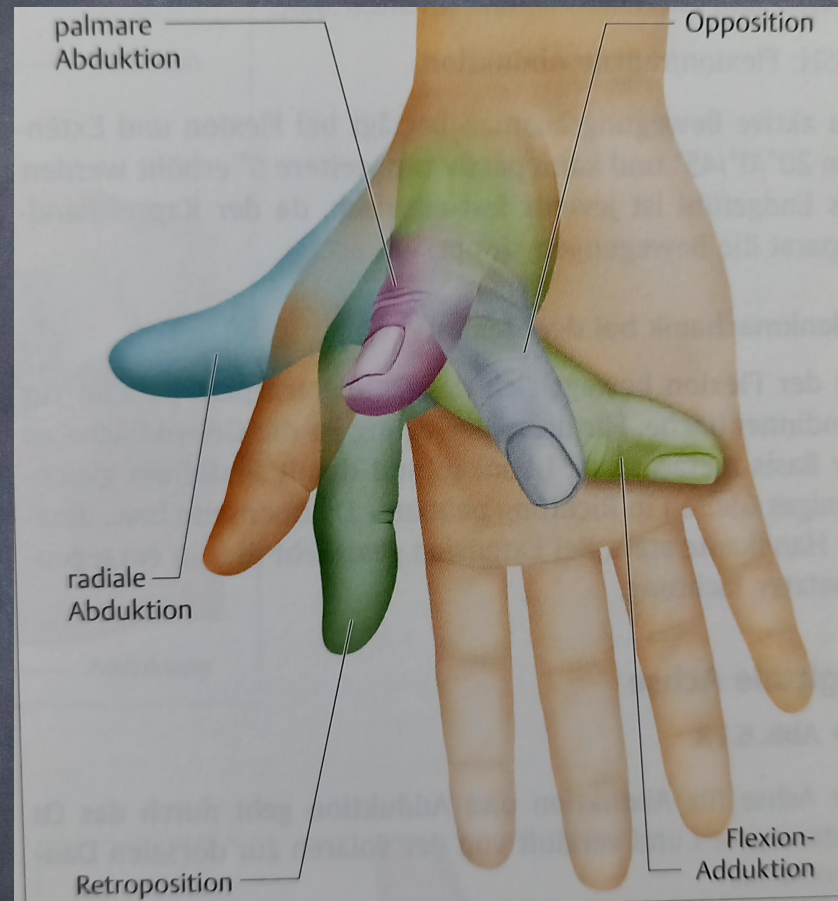
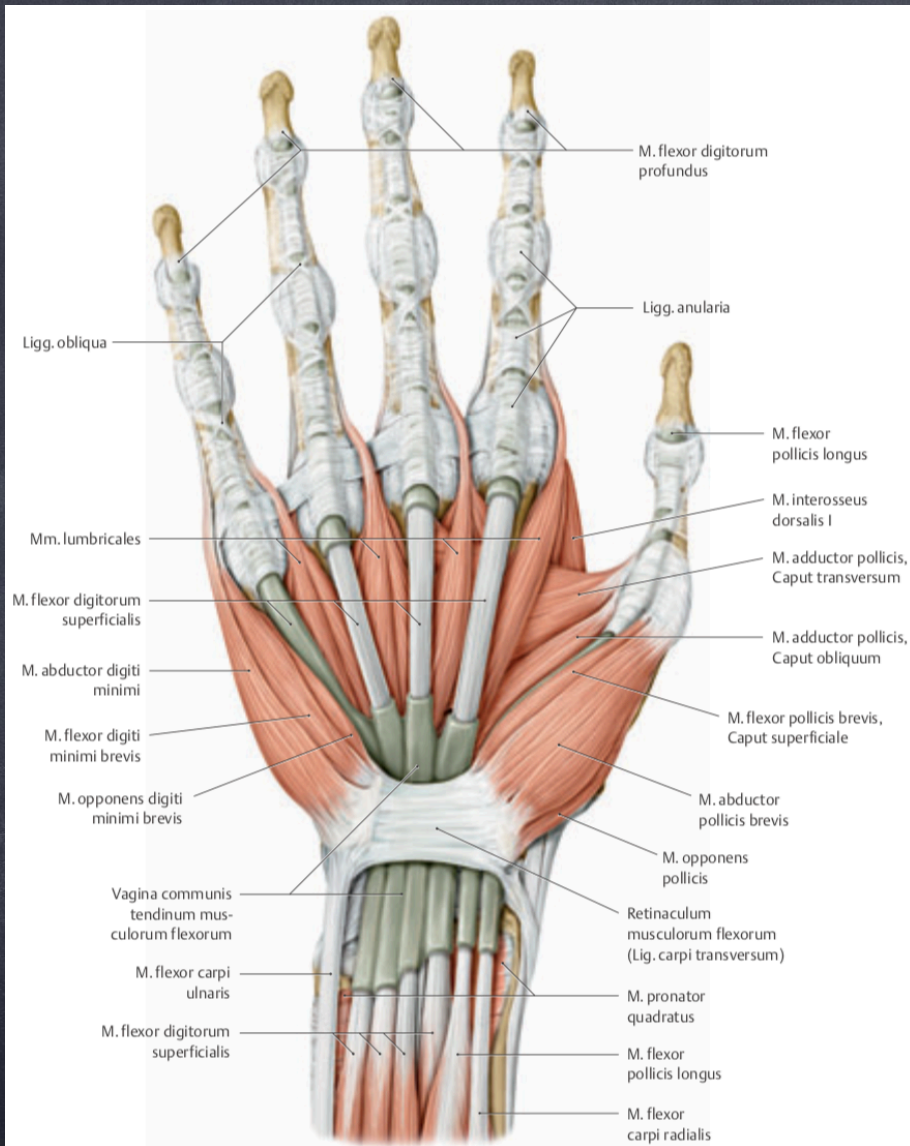


Säulen

Reihen

Ring





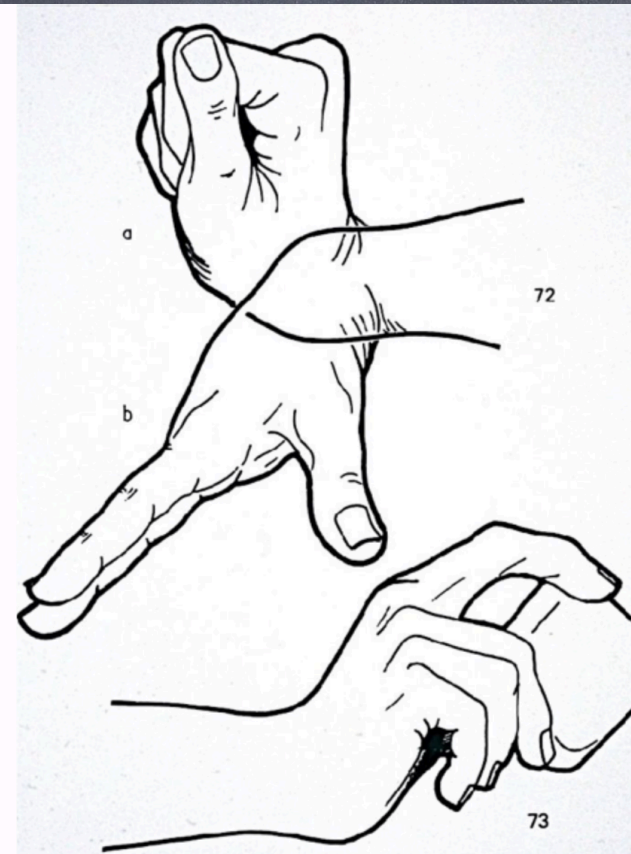
Hochschild, J. (2019). Strukturen und Funktionen begreifen, Funktionelle Anatomie: Band 1: Wirbelsäule und obere Extremität

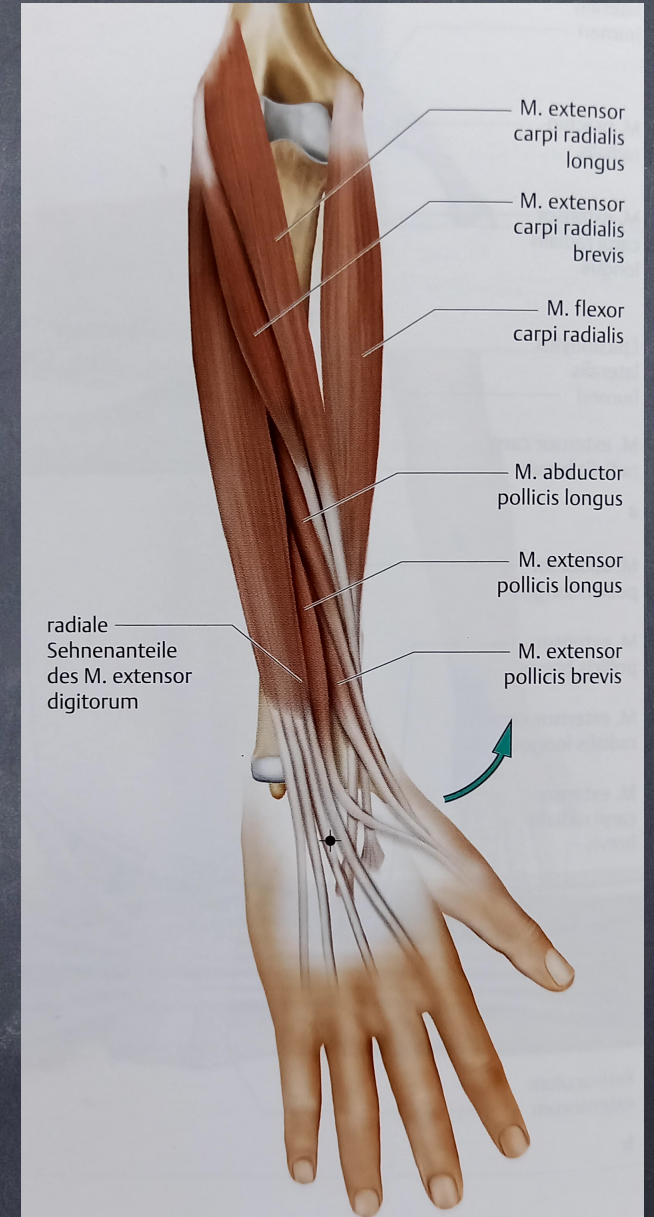
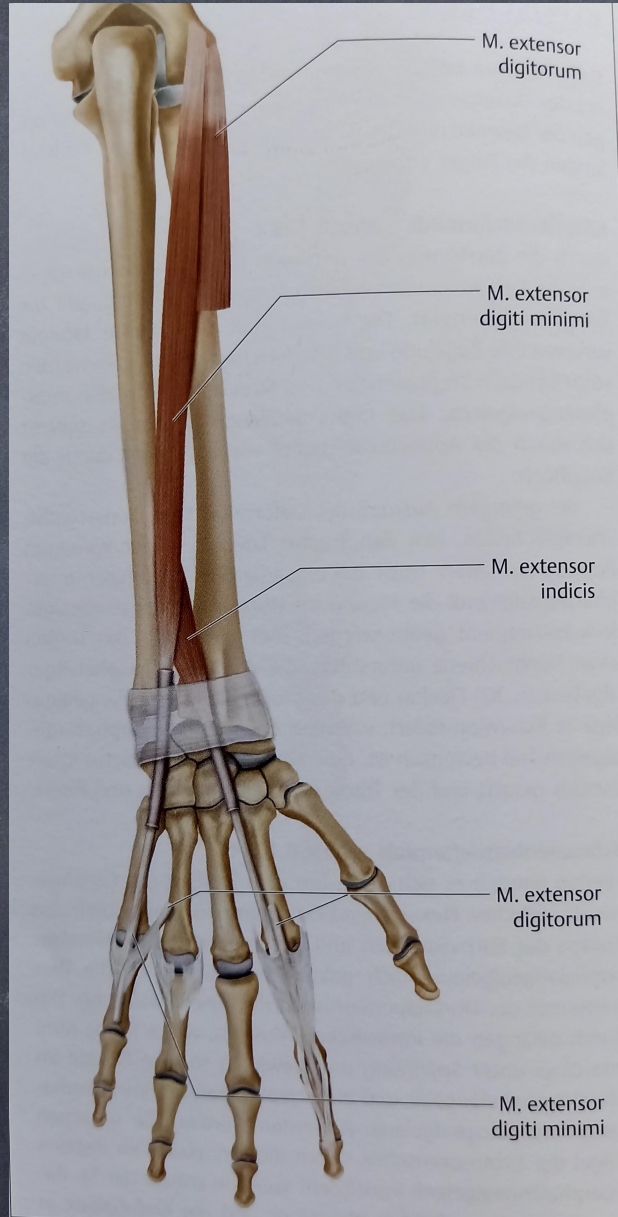
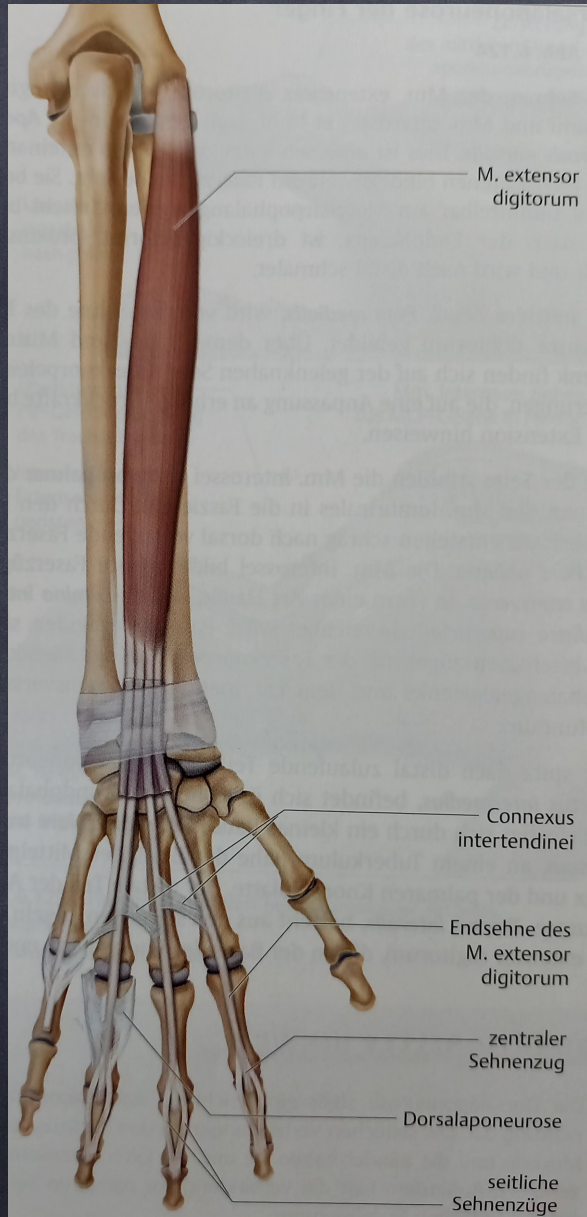
Schnüre M., Schulte E., Schumacher U. (2007). Prometheus. LernAtlas der Anatomie. Allgemeine Anatomie und Bewegungssystem. 2. Auflage. Stuttgart: Thieme.

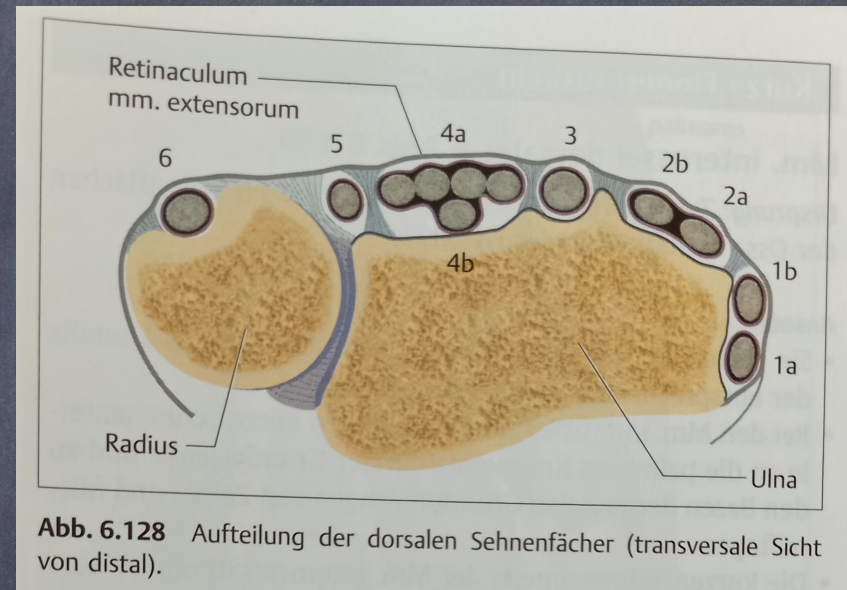
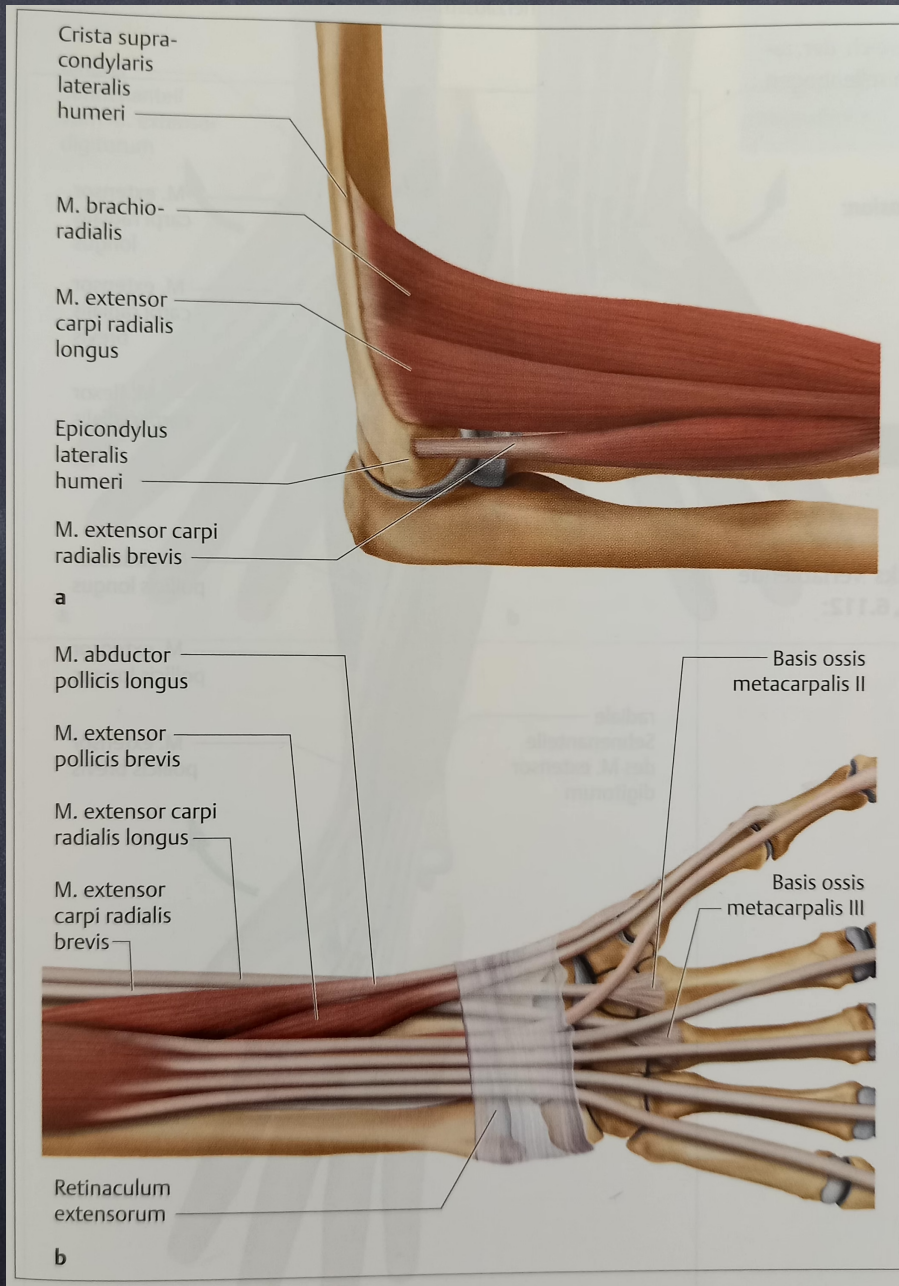
Biomechanik: Beuger & Strecker

Synergismus 4 Gruppen im Gleichgewicht

Handgelenkstrecker - Fingerbeugung
Handgelenkbeugung - Fingerstreckung









Tendovaginitis stenosa de Quervain

Tendovaginitis stenosa / digitus saltans - „schnellender Finger“

Kompression N. Medianus am Handgelenk - „CTS“

Epicondylitis lateralis - „Tennis-Ellbogen“



Arthrosen



Supinator-Syndrom

N. radialis Kompressionssyndrome



Krankengymnastik
Massage
Akupunktur
Chiropraktiker
Osteopathie
Feldenkrais-Methode
Entspannungstechniken

<https://dasorchester.de/artikel/berufskrankheit-bei-musikern/>

Ergo-/Handtherapie
Yoga
„Gesundheitssport“

A large, stylized green hand silhouette is centered within a green circle. The hand is open, with fingers spread. The background is a dark, textured grey.

Was macht die Ergo-/Handtherapie?

- Erklärung der Anatomie/Biomechanik und deren Zusammenhänge mit (Alltags-)Tätigkeiten
- Statuserhebung:
 - Messung der Gelenksbeweglichkeit
 - Messung der Handkraft
 - ggf. Messung Schwellungen oder Tests der Sensibilität
 - Erfassung persönlicher Informationen



- Manuelle Therapie und ev. thermische Behandlungen
- Narbenbehandlung
- Infos über Gelenkschutz und ggf. Hilfsmittelversorgung
- Instruktion Übungsprogramm
- Schienenversorgung oder Tape Anlage

Übungen für die Hände

A screenshot of the website homepage for ERGOtherapie by Julia Schinner. The page has a green header with a navigation menu. The main content area features four columns, each with a representative image and a short text block.

ERGOtherapie
Julia Schinner

Home Leistungen Was ist Ergotherapie? Praxis Patienteninfo Über mich Kontakt

Normaler Therapiebetrieb während der Sommermonate

ERGOtherapie
Handlungsfähigkeit im Alltag wiederherstellen oder verbessern.

Wahltherapeutin in Mattersburg
Termine, auch als Hausbesuch, nach telefonischer Vereinbarung unter:
+43 650 274 94 63

Mein Ziel..
... ist Ihre größtmögliche Selbstständigkeit in den Bereichen des täglichen Lebens, die Ihnen wichtig sind.

www.ergo-schinner.at

Ausblick...

Mitte September

- Start „Gesunder Rücken“ - Gesundheitssport > Sportunion für ÖGK

Ende September 2023

- Abschluss des einjährigen Zertifikatslehrgangs Handtherapie der ÖGHT
- Fachtagung der ÖGHT

November 2023 - Feber 2024

Fortbildungsreihe „Musikerhände“

- #1: Introduction to hand therapy for musicians
- #2: Physical approaches for the musician with upper limb disorders
- #3: Psychological approaches for the musician with upper limb disorders
- #4: Case Studies

Danke schön
für die Einladung
und Ihr Interesse!



Mag.(FH), BSc.
Julia SCHINNER

Wahltherapeutin
Termine nach tel. Vereinbarung

Gerichtsberggasse 1
A-7210 Mattersburg

☎ 0650/27 494 63
🌐 www.ergo-schinner.at