

Toegeven dat musiceren gepaard kan gaan met lichamelijke ongemakken, is een taboe onder musici. Gelukkig zijn er artsen die zich erin hebben gespecialiseerd om het blessureleed te verzachten.

TEKST ILSE KLEIJNE



‘De cultuur is dat pijn erbij hoort en dat je daar niet over klaagt’

KAPOT VAN MUZIEK

Conservatoriumstudent Arend van Beurden met orthopeed in opleiding Laura Kok.

T

ik. Tik. Tiktiktik. Met uit zijn rugtas opgediepte drumsticks roffelt tweedejaarsconservatorium-

student Arend van Beurden (26) steeds sneller op het nepleer van de onderzoeksbank in de behandelkamer van orthopeed in opleiding Laura Kok. Kok draait om Van Beurden heen en neemt de speelhouding van zijn ontblote bovenlijf minutieus in zich op. Al een jaar heeft Van Beurden pijn in zijn linkerelleboog en een stijve rechterpols, klachten die inmiddels zo zijn opgelopen dat zijn drumdocent hem maande hulp te zoeken. Les, oefenen, repetities met zijn band Valentino, optredens in het weekeinde: 20 tot 25 uur spelen per week haalt Van Beurden zo. Het minderen van zijn oefeningen was niet langer afdoende om de klachten



binnen de perken te houden. 'Als ik veel drum of veel spanning heb, zoals nu in de tentamenperiode, wordt het erger.'

Oude piano

Patiënten die het musicispreekuur van aios orthopedie Laura Kok en haar opleider orthopedisch chirurg Arthur van Noort in het Spaarne Gasthuis in Heemstede bezoeken, dienen hun instrument mee te nemen. Kok wil haar patiënten zien spelen om

goed te kunnen beoordelen waar het aan schort. Maar dat is wat lastig voor een drummer, vandaar de oplossing met sticks en bank. En voor pianisten regelde het artsduo een oude, witte piano in een hoekje van de behandelkamer. 'Hij oogt een beetje studentikoos', grinnikt Van Noort, 'maar hij is wél goed gestemd.' Kok vraagt Van Beurden uit. Heeft hij er 's nachts last van? Als hij op zijn handen steunt? Voelt hij tintelingen? Kok werkt voor het spreekuur samen met fysiotherapeut en orthopedisch echografist Marcel Spruijt, die in een ver verleden zelf amateurdrummer was. 'Gebruik je de Franse grip?', wil Spruijt weten, voordat hij met zijn echoapparaat een blik op Van Beurdens ligamenten en pezen werpt. 'En speel je op akoestische of digitale drums?'

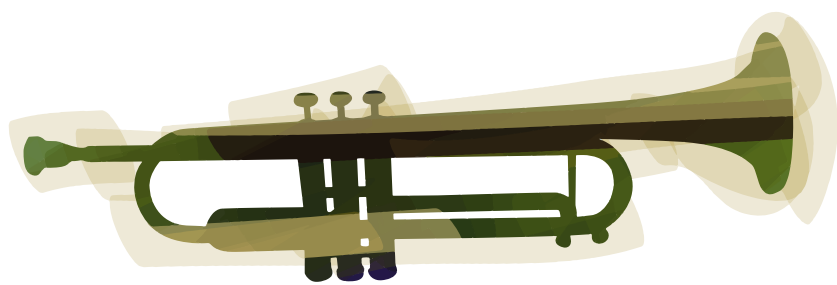
Zwaar koperwerk

Een saxofonist met schouderklachten van het zware koperwerk. Een hoboïst die haar duim overstrekt onder het gewicht van haar instrument. Een violist die beklemde zenuwen oploopt in zijn continu gebogen elleboog. De pianolerares met versleten nek van het voortdurend naar links instructies geven. Het zijn enkele voorbeelden van musici die het deze zomer geopende musicisprekuur van Kok en Van Noort weten te vinden.

'Van de gepensioneerde pianist die op hoog niveau heeft gespeeld tot de amateurviolist die pas twee jaar les heeft', duidt Kok de bandbreedte. 'Soms ook musici die het hele land zijn af geweest met hun klachten. Wat de amateurs en de professionals bindt, is dat muziek maken essentieel is voor hun levensgeluk. En voor de professionals ook voor hun inkomen. En ze zijn allemaal extreem bezorgd dat hun klachten daarop van negatieve invloed zijn.'



Orthopeed in opleiding Laura Kok en orthopedisch chirurg Arthur van Noort.



Ergonomische fluit

De muziekpoli is een logische stap op Koks pad. Tegelijk met haar studie geneeskunde rondde ze als violiste in 2011 het conservatorium af. Ze promoveerde in 2018 op spier- en gewrichtsklachten van professionele en amateurmusici. De conclusie van haar promotieonderzoek: vooral vrouwen en strijkers hebben klachten, en dan met name nek- en schouderpijn. Het menselijk lichaam wordt door de repetitieve beweging en houding die bij strijkmuziek komt kijken, zwaar en eenzijdig belast. En het vrouwenlichaam, dat zich gevoeliger toont voor spier- en gewrichtsklachten, lijkt meer moeite te hebben met die belasting.

Met Koks kennis van de fitness van de muziekwereld proberen Kok en Van Noort hun reguliere orthopedische gereedschapskist van operaties, houdingsadvies, medicatie en braces aan te vullen.

**'JE KUNT NIET
EEN PAAR
MATEN OVER-
SLAAN OM JE
ARM EVEN LOS
TE GOOIEN'**



GERRITJAN HUININK

Altviolist Marieke Wenink op het musicispreekuur in het Spaarne Gasthuis.

Nog geen C

Dat is in ieder geval ook de ervaring van Marieke Wenink, altviolist bij Het Gelders Orkest. Na een operatie aan een gescheurde supraspinatuspees kwam ze voor de nabehandeling bij Koks poli terecht. Wenink: 'Laura snapt wat het is om te strijken, welke spieren je gebruikt of welke pees eronder lijdt. Een andere arts zegt "tot de pijngrens"; Laura weet specifiek dat ik al wel de A maar nog niet de C kon spelen. Dat geeft vertrouwen, waardoor ik goed kan revalideren. Ik voel me serieus genomen. Laura kent de valkuil van musici: die trappen moeilijk op de rem. Ik wil ook te snel alles weer doen.'

En Koks advies om ergens anders hulp te zoeken wekt ook vertrouwen, blijkt. Wenink brak recentelijk bij een aanrijding een middenhandsbeentje. Het eerste wat ze deed was contact zoeken met Kok en Van Noort. 'Ze konden bevestigen dat ik het beste op mijn plek was bij een handenchiurg met wie ik al contact had.' Drummer Van Beurden kwam via zijn googelende huisarts bij de muziekpoli. 'Een fijn idee dat deze arts weet wat het kan inhouden als je klachten ontwikkelt



GERRITJAN HUININK

Zo heeft Kok een netwerk van gespecialiseerde fysiotherapeuten, psychologen en ook instrumentenmakers. 'Een geblesseerde dwarsfluitist kan ik doorverwijzen naar iemand die ergonomische fluiten maakt. De gemiddelde orthopeed weet niet dat zo iets bestaat.'

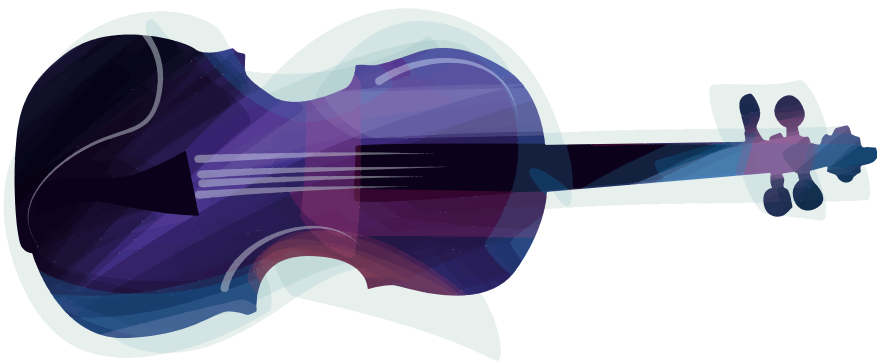
Kok spreekt 'muzikantentaal' en dat wekt vertrouwen bij de patiënten, ziet Van Noort. Kok: 'Ik weet hoe een orkest werkt. Ik weet dat je niet even halverwege een muziekstuk kunt stoppen, of een paar maten kunt overslaan om je arm even los te gooien. Je moet doen wat een dirigent zegt.'

terwijl je muziek speelt. Ik kan me niet voorstellen dat ik niet meer zou kunnen drummen. Er zit een droom in: dat het goed gaat met mijn band, we op toffe podia kunnen spelen, dat ik ervan kan rondkomen.'

'Ik herken de noodzaak van het kunnen spelen', beaamt Kok. Ze noemt de orkestmuzikant die zich ernstig zorgen maakte over twee vingers die tijdens het musiceren niet meewerkten; een probleem dat in het verdere dagelijkse leven niet opspeelde. 'Andere artsen zagen daarom geen noodzaak om nader onderzoek te doen. Maar hij wilde weten waarom dit kwam, om te weten wat het voor de toekomst zou kunnen betekenen.'

Musiceren en dansen

Muziekgeneeskunde zoals Kok en anderen die bedrijven, heeft zich zoetjesaan ontwikkeld. Eén van de grondleggers is de in 2018 gepensioneerde orthopedisch chirurg Boni Rietveld, die een kwart eeuw lang muzikanten (en dansers) behandelde in zijn Medisch Centrum voor Dansers en Musici in het Haaglanden Medisch Centrum. Drie artsen zetten Rietvelds praktijk nu voort. Rietveld stond ook aan de wieg van de Nederlandse Vereniging voor Dans- en Muziekgeneeskunde (NVDMG), die hij samen met huisarts Camilla Pierrot en revalidatiearts Kees Hein Woldendorp in 2005 oprichtte.



De NVDMG kent inmiddels ruim tweehonderd leden, onder wie 95 artsen en 22 arts-assistenten en enkele geneeskundestudenten. Verder bestaat de achterban uit onder meer fysio- en manueel therapeuten. De wetenschappelijke vereniging heeft als missie de belangstelling voor en deskundigheid van 'preventie, diagnostiek en behandeling van somatische en psychische aandoeningen die een rol spelen bij musiceren en dansen' te vergroten.

Aambeien

Met voormalig hoboïst in een operettegezelschap Marc Stotijn richtte Rietveld zo'n vijftien jaar geleden de onlinedatabank muziekenzorg.nl op. Inmiddels is Stotijn de drijvende kracht achter deze rijke vergaarbak met informatie over de oorzaken van blessures, welke instrumenten tot welke blessures leiden



MATS VAN SOOIJNGEN

Voormalig hoboïst Marc Stotijn, de drijvende kracht achter muziekenzorg.nl.



en welke behandelaars er zijn voor welke problemen. Ook verzamelt Stotijn daar gerelateerde wetenschappelijke artikelen en nieuws over.

Stotijn: 'Het probleem met deze niche van gezondheidszorg, is dat er weinig centrale plekken zijn waar je terechtkunt om blessures te behandelen. Voor aambeien, om maar eens een gezellig onderwerp te noemen, kun je op zich overal terecht. Maar een trompettist met aambeien heeft een andere benadering nodig als het ontstaan ervan te maken heeft met zijn beroepsuitoefening.' Overigens heeft hij een eigen verklaring voor het feit dat vrouwelijke musici eerder lijden onder hun spel. 'Instrumenten hebben vaak mannenmaten. Dan zie je een Japanse vrouw fantastisch piano spelen met haar kleine handen. Maar het is eigenlijk wonderlijk dat dat nog kan.'

Stotijn verbaasde zich als muzikant over de 'idiote arbeidsomstandigheden' van musici. Hij moest toezien hoe een collega met een hartaanval de orkestbak werd uitgetild terwijl van hem en zijn collega's werd verwacht dat ze doorspeelden. En hij zag hoe lastig het vaak spelen was in die benepen orkestbak, vaak deels onder een podium



GERRITJAN HUIJINK

‘PODIUMANGST EN MIDDELENMISBRUIK KOMEN VEEL VOOR’

weggemoffeld, waarin een muzikant zijn lichaam ‘in vreemde houdingen moet manoeuvreren om de strijkstok te kunnen bewegen’. Om maar niet te spreken over de gehoorschade als gevolg van ‘de geluidsoverlast van je eigen product’.

In je blote kont

Het hebben van blessures is een groot taboe voor veel muzikanten, zeggen zowel Kok als Stotijn. Kok: ‘Veel van hen worden per klus ingehuurd en hebben geen vast contract.’ Uit angst niet meer te worden ingehuurd, tobt de beroepsgroep in stilte met klachten door, ziet ze. Dat verandert langzaam, nu conservatoria volgens Kok aandacht aan gezondheidsproblemen besteden. ‘Maar de cultuur is nog dat pijn erbij hoort en je daar niet over klaagt.’ ‘Muzikanten zijn vaak verslaafd aan musiceren’, vult Stotijn aan. ‘Het is hun uitingsmogelijkheid en het is hun grootste angst om

die kwijt te raken. Een arts die goede zorg wil leveren, moet dat weten. Verslaafden kunnen zelf geen goed afgewogen oordeel maken.’ Een muzikant ervaart volgens hem veel stress. ‘Je mag geen fouten maken. En het voelt alsof je in je blote kont staat want je legt er je ziel en zaligheid in. Dat is de context waarom gespecialiseerde zorg zo nodig is.’

Topsport

Muzikanten zijn topsporters, constateert Kok. ‘Ook met de beste speeltechniek en goede gezondheid loop je bij musiceren net als bij topsport meer risico op blessures.’ Daarom is haar ambitie om de medische begeleiding van muzikanten op het hoge niveau van sportbegeleiding te krijgen. ‘Zodat ook toptalenten met een niet ideaal lichaam het redden in de muziekwereld.’ Stotijn zou graag zien dat meer artsen zich specialiseren in de psychische belasting van musiceren. ‘Podiumangst en middelenmisbruik komen veel voor onder musici.’

In de behandelkamer van Kok slaakt conservatoriumstudent Van Beurden een zucht als Kok opmerkt dat het lastig moet zijn, zo met twee blessures. ‘Ook om de balans te vinden tussen studeren en geld verdienen?’, oppert ze. Van Beurden: ‘Ja. Ik wil meer oefenen dan ik nu kan. Maar weekendoptredens kan ik niet afzeggen.’ Meer dan wat vocht in Van Beurdens pols treffen Kok en Spruijt op de echo niet aan. Maar één ding is haar wel opgevallen: Van Beurden kan zijn ellebogen en polsen flink overstrekken. ‘Je bent hypermobiel. Dat is een voordeel voor veel musici, want je hebt daardoor veel ruimte bij het spelen. Maar de prijs die je ervoor betaalt, zijn pijnklachten. Je vraagt veel van je lichaam. Jouw spieren moeten extra hard werken om je armen goed te laten bewegen.’

Met een doorverwijzing naar een in muziekblessures gespecialiseerde fysiotherapeut staat Van Beurden weer buiten. Hij moet zijn spieren trainen, zodat hij meer uithoudingsvermogen kweekt. Dat moet genoeg zijn om op termijn de pijn te doen afnemen, verwacht Kok. ‘Heel fijn’, reageert van Beurden. ‘Ik had niet verwacht dat ik door training beter kan worden.’ ●

