

# Niet ziek, maar muziek maken

Musiceren is niet zomaar een beroep. Er komt heel wat lichamelijke en geestelijke stress bij kijken. Dat uit zich vaak in KANS-klachten, dat wil zeggen overbelasting met pijnklachten aan nek, schouder, arm of hand. Of in psychische problemen tot depressie aan toe. Daar wil ik als amateur muzikant wel eens wat meer over weten. Ik mag een interview afnemen bij dr. Marjon van Eijdsden-Besseling, van beroep medisch specialist, revalidatiearts en oprichter van Muziekpoli's in Rotterdam, Maastricht en Utrecht.

DOOR ANNELIES VAN DER SANDEN

## Wilt u zich aan de lezers voorstellen?

Dat doet ze met veel plezier en enthousiasme. Als amateur musicus, ze speelt altviool in het UniversiteitsOrkest Maastricht, is pianist en klassiek zangeres, heeft ze altijd belangstelling gehad voor de specifieke problemen waarmee musici te maken hebben of krijgen tijdens hun carrière. In de jaren negentig heeft ze zich als eerste in Nederland bezig gehouden met de muisarm naar aanleiding van klachten bij musici. In 2010 promoveerde ze op dat onderwerp. In 2011 werd ze co-promoter van het promotieonderzoek van haar opvolgster bij de Muziekpoli in Maastricht, Vera Baadjou, die onder andere een breed onderzoek heeft gedaan onder conservatoriumstudenten.

Behalve heel hard werken, in mei 2019 gaat ze op haar zeventigste met pensioen, heeft ze een druk vrijetijdsleven. Ze is om maar iets te noemen international classifier bij het rolstoeldansen, ze doet aan Taekwondo, ze is oppasoma en ze luistert graag naar klassieke muziek. Zo doodt ze de tijd als ze een paar keer per week van Maastricht naar Utrecht rijdt of nog verder noordwaarts.

## Wat zijn de meest voorkomende klachten bij musici?

Dat is heel divers en verschillend voor welk instrument men bespeelt. De grootste oorzaken zijn een verkeerde houding

en overbelasting. En vergeet de psyche niet.

Een conservatoriumstudent durft niet voor zijn/haar kwaaltjes uit te komen omdat er voor hem/haar tien anderen in de rij staan, omdat de concurrentie moordend is, omdat het spelen in orkesten steeds zwaarder en veeleisender wordt. In het karakter van een musicus zit die wil om door te gaan, tot hij de kans loopt om geveld te worden door depressie of een burn out. Uit het promotieonderzoek van Vera is gebleken dat van de derde- en vierdejaars conservatoriumstudenten al tweederde klachten heeft van het houdings- en bewegingsapparaat, die voor een deel als beperkend worden ervaren en waardoor ook de kwaliteit van leven als lager wordt beschreven. Kortom, het is echt heel serieus dat deze beroepsgroep exclusieve aandacht en zonodig behandeling krijgt.

## Zie je door verkeerde houding ook scoliose?

Jazeker, ook dat komt voor. We kunnen ons wel iets voorstellen bij violisten of een tubaspeler die zich als het ware om hun instrument heen draaien en daardoor een scoliose ontwikkelen. Bij tijdig ingrijpen kan deze functionele verkromping door oefeningen nog wel recht getrokken worden. En ook voor musici geldt natuurlijk dat lichamelijk en geestelijk fit blijven een voorwaarde is om in dit zware beroep te kunnen blijven functioneren. Dus bewegen en liefst sporten zijn eigenlijk een must. Echter, uit hetzelfde onderzoek blijkt dat slechts 10% van de muziekstudenten de fitnorm haalt. Betere voorlichting is dan ook nodig en de conservatoria zouden daarin hun verantwoordelijkheid moeten nemen.





activity' toe te passen. Oftewel, door te onderzoeken hoeveel belasting iemand nog wel aankan en van daaruit te gaan werken naar een langzame opbouw, zodat lichaam en geest weer vertrouwen krijgen in hun functioneren

#### Beroeps of amateur?

Uit ervaring zou van Eijdsden het advies geven: "Houd je van muziek maken, word dan een goede amateur, maar kies een ander beroep." Het leven van een beroepsmusicus is zo veeleisend. Denk maar aan faalangst, podiumangst, broodnijd, pesterijen en depressiviteit. Het is eigenlijk heel erg dat je uit liefde voor de muziek een vak kiest dat zoveel van je vraagt. Het is dan ook heel vreemd dat hier nauwelijks aandacht voor is. Blessurepreventie zou hoog in het vaandel moeten staan van de muziekopleidingen. Lukt het de student om uiteindelijk in een orkest een baan te vinden, dan krijgt hij te maken met fusies, bezuinigingen, meer werkdruk, vermoeidheid en een hoop lawaai om de oren als de plek op het podium vlak voor de koperblazers of het slagwerk is.

#### Wat verstaat u onder handtherapie?

Hand- en polsklachten, maar ook nek- en schouderklachten, zijn wel de meest voorkomende problemen. De oplossing ligt vaak in een betere of aangepaste houding. Neem de electricist die naar verhouding lange armen heeft en daardoor zijn linkerpols te ver moet buigen. Door de gitaar te verbreden, bijvoorbeeld met een mooi afgewerkt schuimkussen, waardoor zijn instrument iets verder van zijn lichaam komt, kan deze klacht al verholpen worden.

Ook hypermobiliteit komt voor en daarvoor kunnen spalkjes (silversplints) uitkomst brengen. Aan triggerfingers (de pees loopt niet soepel door de peeskoker), een zenuwcompressie of tunnelsyndroom kan via een operatie iets gedaan worden. Een heel vervelende en erg moeilijk te behandelen aandoening is dystonie, een verkeerde aansturing, waardoor bijvoorbeeld een vinger niet doet wat de hersenen willen. Dan kunnen we gebruik maken van een buddy-splint, een dubbele spalk, zodat de ene vinger de ander kan helpen. Van Eijdsden is dus heel individualistisch met elke musicus bezig en gaat heel zorgvuldig te werk. Samen met de musicus en zijn instrument, dat hij meebrengt naar het spreekuur, brengt ze de klacht in kaart en gaat dan aan de slag om tot een bevredigende oplossing te komen.

#### Heeft u dus een heel leuk beroep?

Dat heeft ze zeker. Ze heeft er niet voor niets na haar pensionering in 2014 nog vijf jaar aangeplakt. Ze zou niet anders willen en kunnen, ze heeft nou eenmaal zoveel energie en voelt zich daarmee een gezegend mens. Voorlopig zal ze nog een hele tijd doorgaan met begeleiden van musici, bestuurswerk, muziek maken, sporten en op haar kleinkind passen.

#### Helpen pijnstillers en bèta-blokkers?

Veel beter is het om door de juiste therapieën, waaronder houdingscorrectie, krachtsopbouw van spieren rond de wervelkolom en ontspanningsoefeningen, de pijnklachten aan te pakken. In de muziekpoli's werkt een multidisciplinair team integraal vanuit zowel fysiek als psychisch oogpunt. Je moet dan denken aan fysio- en ergotherapeuten, ontspanningstherapeuten, de psycholoog, Mensendieck- of Cesartherapeut. Zij werken indien nodig samen met een gespecialiseerde logopedist en andere specialisten als KNO-arts/foniater, neuroloog, plastisch chirurg, orthopeed of oogarts.

#### Hoe ontstaat en verloopt een klacht?

Je hebt de puur lichamelijke klachten, ontstaan door verkeerde houding, overbelasting, erfelijke beperkingen (reuma, scoliose, hypermobiliteit) of een ongeval, zoals de fluitist die zijn pink breekt na een val op het ijs. Pijnklachten kunnen ook leiden tot een overreactie van het centrale zenuwstelsel, centrale sensitiviteit. Dan is cognitieve gedragstherapie een optimale mogelijkheid en komen vooral de psycholoog en de ergotherapeut om de hoek kijken. Zij zullen samen met de musicus gaan werken aan het herstellen van de balans tussen belasting en belastbaarheid. Want het veel voorkomende 'zaagtand functioneren' (de ene dag voel je je best goed en de andere dag is het weer mis) moet doorbroken worden. Dat gebeurt bijvoorbeeld door 'graded