

Pijnklachten door musiceren: stress, spalkjes en hulpgrepen

26 maart om 19:40 door Jan Cuijpers



Foto: Johannes Timmermans

Vera Baadjou speelt bugel bij de fanfare St. Cornelius van Schin op Geul. En ze is revalidatiearts in opleiding.

Voor haar promotie koppelde ze hobby en studie: ze deed onderzoek onder conservatoriumstudenten naar pijnklachten door het musiceren.

Ze is de eerste die toegeeft dat ze een beetje vreemd traject doorloopt. Op 1 februari werd ze doctor, terwijl ze nog zeker tot de zomer revalidatiearts in opleiding is. Dat hoort eigenlijk andersom. De opleiding zonder promotie duurt ongeveer vier jaar, met promotie drie jaar langer.

Tijdens die opleiding loopt Vera Baadjou (32) op verschillende afdelingen mee. “Onder meer op de poli voor kunstenaars in het Maastrichts Universitair Medisch Centrum (MUMC). Bij mijn voorgangster daar zag ik veel musici op het spreekuur. Daardoor ging ik me afvragen: kunnen we dit niet voorkomen?”, vertelt de amateur-bugeliste in haar spreekkamer in het revalidatiecentrum van Adelante in Hoensbroek.

Atleten

Baadjou maakt graag de vergelijking met atleten. Die worden lichamelijk getraind om een prestatie neer te zetten. “Muzikanten niet, die willen alleen maar muziek maken. Terwijl daar toch ook een goede gezondheid en een goede conditie voor nodig zijn”, vertelt de dokter. Ze constateerde bij derde- en vierdejaars conservatoriumstudenten al klachten als pijn, stijfheid en tintelingen.

Daarom is ze begonnen met een bewustmakingsproces onder de eerstejaars. “Ik heb er iemand bij gehaald die speciale aandachtspunten per instrument onder de loep neemt. We bekijken hoe het biomechanisch werkt en hoe iemand omgaat met stress. Als je pijn hebt, kun je die negeren. Maar je kunt ook hulp zoeken en aangeven wat voor soort pijn je voelt.”

Witte jas

Baadjou's ervaring is dat muziekstudenten eerder iets aannemen van een docent dan van 'een witte jas'. Docenten zijn namelijk rolmodellen. “Ik merk dat docenten die zelf dit soort klachten hebben meegemaakt, er oog voor hebben bij hun studenten. Door anderen worden wij soms nog als bedreiging gezien, terwijl ik denk dat we veel meer moeten samenwerken. Op dit moment gebeurt nog heel veel individueel, terwijl het eigenlijk breed gedragen moet worden. Kijk naar het conservatorium en de dansacademie in Rotterdam, daar zie je wel samenwerking.”

Ondergeschoven

Dat de kunstenaarspoli bij het MUMC (nog?) een ondergeschoven kindje is, merken we als we Vera Baadjou tijdens een spreekuur in Maastricht willen bezoeken. De route naar de revalidatieafdeling in de kelder ligt door een verbouwing op zijn kop en niemand kan vertellen waar die kunstenaarspoli (“Hebben wij die dan?”) zich bevindt. “Ik hoop dat de poli mede door de publiciteit rond mijn promotie wat meer bekendheid krijgt. Het liefste zie ik dat alle soorten kunstenaars eenmaal per week binnen kunnen lopen. Studenten moeten ook weten: er zit niet een grijs iemand, maar een persoon met wie je over je problemen kunt praten.”

Alarmsysteem

Baadjou wil wel enkele geanonimiseerde gevallen uit haar praktijk met ons delen. Ze vertelt over “een violiste op hoog niveau”. Ze leed aan de ziekte van Dupuytren, waardoor de pezen in de hand verkorten. “Ze vreesde na een operatie niet meer te kunnen spelen. We hebben haar kunnen helpen door spalkjes op de vingers te plaatsen en haar meer hulpgrepen te laten gebruiken. Een ander geval was een gitarist met nek- en schouderklachten. Ik kwam er achter dat hij onlangs op een ander instrument was gaan spelen. Dat had een bredere nek. Bovendien was hij overgeschakeld naar ander repertoire. De combinatie van die twee veranderingen zorgde voor problemen.”

Genezen

In sommige gevallen komt de pijn terug als de aandoening al genezen is. “Dan is je alarmsysteem te hoog afgesteld. Je moet dan toch gewoon muziek gaan maken, je lichaam als het ware resetten.” Baadjou signaleert in haar onderzoek dat musici moeite hebben zich ziek te melden: ze zijn opgeleid om te presteren. Je ziet ook meer blessures in de klassieke muziek dan in de jazz. In de klassieke muziek heb je gewoonweg minder vrijheid. “De fysio om de hoek zegt dan: pauzeer een weekje. Dat doen wij dus niet. Deze poli heeft oog voor de heersende prestatiedruk. Liefst zouden we werken in samenspraak met de docenten en de conservatoria, maar daar is jammer genoeg geen geld voor. Om problemen voor te zijn organiseren we dus workshops voor de eerstejaars. En mensen die al klachten hebben, behalen goede resultaten met oefentherapie Mensendieck. Vanwege de heersende onduidelijkheid krijgen we echter maar mondjesmaat nieuwe aanmeldingen.”

Klein wereldje

Vera Baadjou blijft na haar opleiding in de muziekpoli van Adelante werken. Ten tijde van dit interview was ze daarover nog in onderhandeling. “Het gaat toch om specifieke kennis. Het is een heel klein wereldje waarin je leert van elkaar. Je moet affiniteit met musici hebben, anders hoef je er niet aan te beginnen.”