

De kwetsbare musicus

Wenneke Savenije Muziek is heilzaam voor planten, voor dieren, voor mensen. Voor alle mensen? Nee, helaas is er één groep mensen die lijdt onder muziek: de musici. Dit is een verhaal over jetlags, stress, eenzaamheid, podiumangst, spierverkrampingen, gehoorbeschadigingen en andere ‘beroepskwalen’.

In de Toscaanse wijngaard ‘Il Paradiso di Frassina’ nabij Montalcino klinkt dag en nacht klassieke muziek. Giancarlo Cignozzi heeft ontdekt dat geluidsgolven zijn druivenstruiken goed doen. Zijn wijngaard is opgedeeld in ‘componistenpanelen’. Tussen de druivenstruiken staan tientallen boxen waaruit de noten van Vivaldi, Bach, Mozart en andere componisten weerklinken. Wat blijkt? De druiven in het paneel van Mozart gedijen het beste. Ze zijn het eerste rijp, worden het lekkerst en grootst, en hebben de minste ziekten.

Muziek is heilzaam, niet alleen voor planten en dieren, maar ook voor mensen. Uit onderzoek is gebleken dat ziekenhuispatiënten beter genezen als er muziek van Bach op staat, depressies kunnen verjaagd worden met muziek van Mozart. Muziek, misschien wel de oudste vorm van menselijke communicatie, kan mensen helen. Oliver Sacks geeft in zijn *Musicophilia: tales of music and the brain* talloze

voorbeelden van de wonderlijke manier waarop muziek neurologische en psychiatrische patiënten deels uit hun lijden en eenzaamheid kan verlossen. (Sacks 2007)

Paradoxaal genoeg kan muziek echter ook ziek maken. Dat treft juist mensen die zich met ziel en zaligheid inzetten om partituren in het hier en nu te herscheppen: de musici. Jascha Heifetz (1899-1981), de keizer onder de violisten, zei het al: ‘Om het zenuwslopende bestaan van een vioolvirtuoos te kunnen leiden, dient men te beschikken over de zenuwen van een stierenvechter, de spijsvertering van een boer, de vitaliteit van een bordeelhoudster, de tact van een diplomaat en de concentratie van een Tibetaanse monnik.’ En dat, terwijl er in de glorie-dagen van Heifetz nog helemaal geen sprake was van een totaal vercommercialiseerd muziekbedrijf, waarin topmusici in razende vaart de hele wereld over vliegen om met ware doodsvrachting topconcerten te geven in

megagrote concertzalen waar het publiek, gewend aan de steriele perfectie van de cd-industrie, verwacht dat ze geen enkele fout zullen maken en daarbij óók nog in staat zullen blijken hun toehoorders en de immer kritische recensenten werkelijk te ontroeren. Alsof er voor musici geen jetlags, stress, eenzaamheid, podiumangst, spierverkrampingen, gehoorbeschadigingen en andere ‘beroepskwalen’ zouden bestaan.

Specifieke klachten

Constant Delprat, huisarts in Amsterdam en 24 jaar lang medisch adviseur van het Koninklijk Concertgebouworkest: ‘Medisch gezien zijn musici uiterst kwetsbaar. Als gevolg van hun beroep kunnen zij allerlei klachten ontwikkelen die een belemmering vormen bij het bespelen van hun instrument. Maar deze klachten zijn doorgaans zó specifiek, dat ze door de reguliere gezondheidszorg vaak niet goed worden onderkend. Neem hypermobiliteit, een fenomeen waarbij spieren en gewrichten zo soepel zijn dat de vingers en handen alle kanten uit schieten. Daardoor kan een slangenmens op de kermis in een fles kruipen. Maar voor een musicus betekent hypermobiliteit soms het verlies van controle.

Musici proberen dat dan te compenseren door nog harder te gaan studeren. Daarmee veroorzaken ze een overbelasting, die kan leiden tot pijn in de armen, de schouders en nek, of zelfs tot geblokkeerde vingers.’

De cijfers liegen er niet om. Volgens Rob Nolet, ‘muziekfysiotherapeut’ in Amsterdam, kent Nederland vijftienduizend beroepsmusici en één miljoen amateurmusici: ‘Een topviolist of -pianist van eenentwintig heeft er,

Violisten krijgen vaak een stijve nek, cellisten rugpijn, pianisten ‘muziekkramp’

naast zijn normale schoolopleiding, al zeker tienduizend uur viool- of pianostudie opzitten. Dat gaat ook op voor de gemiddelde orkestmusicus. Bijna 80 procent van de professionele musici krijgt tijdens zijn loopbaan beroepsgerelateerde gezondheidsproblemen. Zo’n 40 procent krijgt te maken met een ernstig belemmerde speeltechniek. De gemiddelde musicus studeert tijdens zijn loopbaan twee tot acht uur per dag. Orkestrepetities duren gemiddeld drie uur, de meeste uitvoeringen ongeveer twee uur. Tijdens al die muzikale activiteiten kunnen musici, die constant hele specifieke bewegingen moeten maken om maar het beoogde klankresultaat te bereiken, door het bespelen van hun instrumenten talloze blessures van het bewegingsapparaat oplopen. Ooit is door een musicus gezegd dat de Brucknersymfonieën zijn geschreven in opdracht van de bond van fysiotherapeuten. Violisten krijgen vaak een stijve nek, cellisten rugpijn, pianisten

“muziekkrampt”. *Frozen shoulders*, hypermobiliteit, RSI-klachten, dystonieën, verstijfde gewrichten, rugproblemen en haperende vingers zijn aan de orde van de dag. Blazers worstelen met hun gebit en met te droge of te natte lippen. Door de hoge druk waarmee ze blazen ontstaan regelmatig rupturen of bloedingen. Fluitisten die pal voor de trompetten zitten, zijn vaak doof. En bijna alle musici hebben last van podiumangst, die wordt bezworen met bètablokkers, psychotherapieën, EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, een effectief gebleken behandelmethode om nare ervaringen te verwerken), ademhalingsoefeningen, yoga, wijn, bananen of desnoods met spinnenkoppen bij volle maan.’

‘Alternatieve therapieën kunnen soms goed werken’, vervolgt Nolet, ‘maar er is ook veel wildgroei. Musici zijn heel introverte mensen, die moeilijk uit hun schulp komen en hun problemen maar liever ontkennen. Uit schaamte en angst gaan ze oplossingen zoeken op Google. Dan proberen ze placenta-extracten uit in plaats van naar de huisarts te gaan, door wie ze vaak ook slecht begrepen worden. Tijdens de *Unvollendete*, achtste symfonie van Franz Schubert uit 1822, vindt er vierhonderd-duizend (!) keer een dwarse

fRICTIE plaats in het DIP-gewricht van de middelvinger van de linkerhand van een violist(e). Dat kan problemen veroorzaken. Als een pianist bij mij komt met supinatiepijn aan zijn elleboog, weet ik al dat hij te veel Rachmaninoff heeft gespeeld. Dat is een kwestie van ervaring, die je opbouwt door veel met musici te werken. Eigenlijk zou er een leerstoel muziekgeneeskunde moeten worden ingesteld. En tijdens de opleiding van jonge musici zou meer aandacht

‘Vooralsnog leiden conservatoria hun studenten op voor de muziekpoli’

besteed moeten worden aan de fysieke kanten van het musiceren. Vooralsnog leiden conservatoria hun studenten op voor de muziekpoli.’

Pijn hoort erbij

Delprat: ‘Veel musici denken dat pijn nu eenmaal hoort bij muziek maken. Op conservatoria leren ze presteren en concurreren. De docenten weten zelf vaak nauwelijks hoe hun lichaam tijdens het musiceren functioneert. Alles is gericht op het klinkende resultaat. Zo ontstaan bij de voorbereiding van examens, concoursen en masterclasses vaak al de eerste problemen. Dat zet zich dan voort bij het proefspelen voor een orkest. Zowel van orkestmusici als van solisten wordt verwacht dat ze voortdurend top-prestaties leveren. Extreem eenzijdige belasting van bepaalde spiergroepen en gewrichten kan bijvoorbeeld leiden tot dystonie, een neurologische aandoening waarbij de vinger niet meer doet wat het hoofd wil. Dystonie doet geen pijn

en wordt daarom door een huisarts die geen ervaring heeft met musici al gauw aangezien voor een probleem dat “tussen de oren zit”. Maar voor een musicus kan zo’n weigerende vinger het einde van zijn carrière betekenen. De beste manier om “muziekramp” te herkennen en zo goed mogelijk te behandelen, is de patiënt een toonladder op zijn instrument te laten spelen. Dat vergt extra tijd, expertise en ook affiniteit met het musiceren van de behandelende arts.’

Een zwaar beroep is een beroep dat bij langdurige uitoefening kan leiden tot blijvende fysieke gezondheidsschade, aldus het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. Het beroep van musicus valt daar zeker onder. Onder invloed van de Arbowetgeving gingen eind vorige eeuw voor het eerst stemmen op om de gezondheid van musici beter te beschermen, bijvoorbeeld door de orkestdirecties te verplichten om geluidsschermen te plaatsen tussen het koper en de houtblazers, maar in de praktijk is daar helaas bitter weinig van terechtgekomen. Het bleek te kostbaar om podia met dat doel voor ogen uit te breiden, en bovendien ziet zo iets er niet uit. Gespeculeerd wordt daarbij op het gegeven dat elke musicus toch wel gaat voor de kunst, ondanks de te verwachten gezondheidsproblemen. Ook is algemeen bekend dat musici nog liever doodgaan dan dat ze zich openlijk gaan beklagen over hun voortschrijdende doofheid, hun geblokkeerde ringvinger of slapeloze nachten door afschuwelijke podiumangst. Musici kijken wel uit om met hun gezondheidsproblemen te koop te lopen. Op lichamelijk of geestelijk ‘ziek’ zijn rust een taboe. Want wie ‘iets’ heeft, kan vast niet meer goed spelen. En dan liggen er vele anderen op de loer om jouw moeizaam veroverde (orkest)plek op te eisen.

Medisch vangnet

Om musici een degelijk medisch en psychologisch vangnet te kunnen bieden, richtte Delprat

samen met Nolet in 1988 de Stichting Sanitas in musica, musicis sanitas op. Doel is het verspreiden van medische en paramedische kennis omtrent de specifieke beroepsziekten van musici, door het organiseren van symposia en het promoten van publicaties. In het AMC-ziekenhuis in Amsterdam werd bovendien een multidisciplinair spreekuur voor musici (de ‘muziekpoli’) ingesteld, dat vanaf het begin druk bezocht wordt. Onder de titel *Harm and Harmony in Musicians* werden al elf internationale symposia georganiseerd, waarop artsen, specialisten, fysiotherapeuten en andere hulpverleners aandacht vragen voor de specifieke klachten die musici kunnen hebben.

In *Medische kwalen, die musici kunnen kwellen... en vellen*, het programmaboekje van het laatste symposium in 2008, schreef Mariss Jansons, de chefdirigent van het Koninklijk Concertgebouworkest: ‘Voor vrijwel iedereen van ons heeft muziek een grote kracht. Klassieke muziek kan ons kalmeren-opvrolijken-troosten-opwinden-ontroeren. Om muziek te maken en deze emotie te kunnen oproepen, moeten de uitvoerders in een optimale conditie zijn. Muziek vergt een speciale belasting van het menselijk lichaam. Sanitas heeft de interesse om naar ons, musici, te luisteren en probeert musici te begeleiden in hun prestatie.’ Aan het woord kwamen onder meer de Engelse psycholoog Williamon met een lezing getiteld *Awareness and incidence of health problems among conservatoire students*, de Duitse neuroloog Altenmüller met *The chill-effect. How music induces strong emotions*, kno-arts Stallinga met *Zorg en behandeling van de (professionele) zangstem* en orthopedisch chirurg Van Dijk met *Chronische schouderproblemen bij musici*. Vergeleken bij eerdere symposia – met veelzeggende titels als *Wat nekt de musicus?*, *Wat beweegt de hersenen?* en *Hand, tand en ingewand van de muzikant* – blijkt ook in kringen van Sanitas in musica, musicis sanitas de belang-

stelling voor het ‘muzikaal’ functioneren van de hersenen toegenomen te zijn. Bovendien gaan er steeds meer geluiden op dat voorkomen beter is dan genezen.

Delprat: ‘Het zou veel ellende kunnen schelen als muziekstudenten al tijdens hun opleiding bewust gemaakt worden van de risico’s die ze lopen op medisch en psychologisch gebied. Daarom proberen we conservatoria te overtuigen van het belang van een soort “gymnastiekles voor musici”, die wat ons betreft landelijk verplicht gesteld zou moeten worden. Met een warming-up kun je al veel problemen voorkomen. Ook bepleiten we dat muziekstudenten vrij toegang moeten hebben tot fysiotherapie, mensendieck, feldenkrais en alexandertechniek, wat in Amsterdam gelukt is. Eenmaal afgestudeerd, schamen de meeste musici zich voor hun klachten en problemen. Ze gaan pas naar de dokter als het écht niet meer gaat, maar dan is het vaak al te laat. Musici met klachten moeten niet aarzelen gespecialiseerde hulp aan te vragen. Via mij, Rob Nolet of David de Boer, mijn opvolger als medisch adviseur bij het Koninklijk Concertgebouworkest, kunnen ze zich laten doorverwijzen naar het muziekspreekuur in het AMC, het Academisch Medisch

Centrum van de Universiteit van Amsterdam. Daar worden ze dan vanuit verschillende disciplines bekeken door een heel team van specialisten, die allemaal ervaring met musici hebben. Zo kunnen ze rampen voorkomen.’

Steeds harder en sneller

Dat alles ook in de klassieke muziek alleen maar stéeds harder en sneller lijkt te moeten gaan, baart Delprat en zijn collega’s grote

Moderne componisten verliezen regelmatig de menselijke maat uit het oog

zorgen. Gehoorbeschadigingen zijn aan de orde van de dag, en dat niet alleen door iPods, versterkte popmuziek en herrie alom. Ook de dirigenten van nu zijn vaak uit op een ‘gehoorbenemende’ klank en steeds hoger opgeschroefde tempo’s, zodat de musici nóg meer gezondheidsrisico’s lopen. Als de trilharen in het oor, die als kleine trompetjes geluid opvangen en die signalen doorgeven aan de hersenen, eenmaal beschadigd zijn, klappen ze om en gaan, zoals hoog gras na een felle regenbui, voorgoed tegen de vlakke. Moderne componisten werken dikwijls geïsoleerd in hun studio’s en bedenken daar klanken die niet meer berekend zijn op de concertpraktijk. Ze werken niet of nauwelijks samen met de musici die hun muziek moeten uitvoeren en verliezen daarbij regelmatig de menselijke maat uit het oog. Soms met letterlijk oorverdovende muziek voor zowel de musici als het publiek tot gevolg.

Zo ook houden op winst beluste managers en

concertzaaldirecteuren geen rekening meer met de gevolgen van te veel vliegen voor solisten en zangers, die door de stress en de droge lucht in het vliegtuig onder meer stemproblemen oplopen. Als een dirigent dan ook nog eens van een zangeres verwacht dat ze de beruchte *Koningin van de nacht*-aria één toontje hoger zingt, wat fysiek onmogelijk is, kan haar stem voorgoed sneuvelen. Het gevolg van alle hectiek is dat steeds meer musici hun heil zoeken bij bètablokkers, die enorm kunnen helpen bij het in bedwang houden van de zenuwen. Zo'n pilletje vlak voor het concert kan bibberstokken en trillippen voorkomen. Al doen die pillen misschien wel iets af aan de 'echtheid' en expressiviteit van het musiceren, het scheelt een heleboel paniek, uitglijders, hartkloppingen, klamme handen en tremors in de 'gedrogeerde concertarena'.

David de Boer, de opvolger van Delprat bij het Concertgebouworkest, heeft een nieuwe theorie ontwikkeld over podiumangsten: 'Faalangst, podiumangst, plankenkoorts, de black-out: het komt veel voor bij toppers op sport- en muziekgebied. Volgens de DSM, het psychiatrische classificatiesysteem, behoort het tot de sociale fobieën. Maar in mijn optiek is podiumangst een uiting van het posttraumatisch stress syndroom (PTSS), en dat vergt een andere benadering. Zo was er die blazer die nooit last van zenuwen had en altijd onbekommerd zat te spelen. Totdat hij halverwege een grote symfonie een keer vreselijk moest poepen. Hij kon het niet ophouden en poepte op het podium in zijn broek. Daarna durfde hij nauwelijks meer in een symfonie mee te spelen. En dan was er die violist, die aan de buitenkant moest zitten, aan de rand van het podium. De vier stoelen voor hem waren leeg, maar op het laatste moment gingen Herman Krebbers en Theo Olof er zitten. Bloednervus werd die man daarvan en sindsdien worstelt hij met een bibberstok. Door heel goed te luisteren naar alle musici die ik op mijn

spreekuur zie, ben ik gaandeweg gaan begrijpen dat podiumangst bijna altijd voortvloeit uit zo'n traumatiserende ervaring. Dat vergt een speciale aanpak van medici en therapeuten. Maar ook het publiek zou meer begrip moeten tonen voor het feit dat musici óók maar mensen zijn die fouten kunnen maken. En dat al helemaal omdat musici die hun kwetsbaarheid durven tonen doorgaans veel mooier en ontroender spelen dan musici die, vaak met behulp van drank of bètablokkers, vooral bezig zijn met perfectie en prestaties leveren. Compassie tonen als er soms iets misgaat in de concertzaal is een blijk van respect voor de levende muziek én het musicerende "slachtoffer", voor wie na die ene bibberstok, black-out of ander traumatisch falen de ellende pas begint.'

Volgens De Boer worden musici heen en weer geslingerd tussen hun verlangen om zichzelf in een bevrijdende 'flow' te sublimeren op het podium en doodsangsten om op datzelfde podium af te gaan. Hoe meer een musicus samenvalt met zijn innerlijke drijfveren, hoe overtuigender en intenser hij zal musiceren. Adrenaline is nodig om te presteren, maar te veel angst is funest. De Boer: 'Eigenlijk zouden alle musici een mentale coach moeten hebben en jonge talenten zouden net als in de sport begeleid moeten worden. Hoe bereid je je voor op een uitvoering? Wat kun je doen om je zenuwen de baas te worden? Dat soort vragen zou dan aan de orde moeten komen. Omdat musici vaak overgevoelige types zijn, is het van belang dat ze behandeld worden door mensen met gevoel voor creatievelingen. Enig pragmatisme kan daarbij geen kwaad. Tegen de perfectionisten zeg ik dat ze voor het concert nog even de kroeg in moeten gaan en tegen generalisten zeg ik juist dat ze die lastige passages nog even moeten oefenen. Op mijn spreekuur ben ik vooral een "luisterend oor". Bij psychische problemen stel ik oplossingsgerichte therapieën voor en als het medisch is,

Wenneke Savenije

studeerde Nederlands en altviool.
Ze schrijft recensies en interviews
voor *NRC Handelsblad* en publiceerde
een biografie over Felix Mendelssohn
Bartholdy en over Jascha Heifetz

verwijs ik regelmatig door naar de muziekpoli
op het AMC. Maar er zijn ook problemen die
onoplosbaar zijn. Acceptatie is dan de eerste
stap om ermee om te leren gaan. Misschien is
dat wel de kunst van het leven.'

**Informatie over muziekpoli, klachten van musici
en mogelijke behandelingen:**

www.sanitasinmusica.nl

www.hcaa.nl

www.nvdmg.org/

[www.muzeikenzorg.nl/blessurewijzer/behandelaar/91/
detail.html](http://www.muzeikenzorg.nl/blessurewijzer/behandelaar/91/detail.html)

www.mchaaglanden.nl/patienten.asp?steID=6&item=11280

www.lumc.nl/home/0001/12556/19997/90706001350185

www.dystonievereniging.nl/dysto-vorm-musici.htm

www.centrumvoorrevalidatie-azg.nl/?pageID=41

sociaalfondsorkesten.nl/nieuws/#4PHH

Literatuur

Delprat, C. (et al.) (2008) *11e symposium Harm and harmony
in musicians 19 november 2008. Medische kwalen die musici
kunnen kwellen... en vellen: abstracts*. Amsterdam:
Sanitas in musica, musicis sanitas, 129 kb, [www.
sanitasinmusica.nl/abstracts2.pdf](http://www.sanitasinmusica.nl/abstracts2.pdf)

Sacks, O. (2007) *Musicophilia: tales of music and the brain*.
London: Picador.