

Patiënteninformatie

Fysiotherapie voor klachten bij muziekbeoefening

Behalve in werk en sport kan repeterend gebruik van nek, schouders, armen en handen bij het beoefenen van muziek tot pijn en functieverlies leiden. Onder professionals lijdt maar liefst 80% aan musiceergerelateerde klachten in houding in beweging.

Dé muziekbeoefenaar bestaat niet

Er is grote diversiteit in muziekinstrumenten met hun eigen bouw en grootte (viool tegenover contrabas) en speeltechnische eisen. Het ene instrument vergt meer van fijnere, het andere meer van grovere motoriek (piccolo versus beiaard). Er is ook een groot onderscheid tussen professionals en amateurs. Door deze grote verschillen kunnen klachten bij muziekbeoefening ook heel divers zijn.

Klachten

Oorzaken van klachten kunnen buiten de muziekbeoefening zelf liggen en in muziekbeoefening beperkingen geven, waardoor de klachten toenemen. Maar het moeilijkst te verteren zijn klachten die door de muziekbeoefening zélf worden veroorzaakt. Deze kunnen de professional zelfs in het hart van zijn bestaan raken. De klachten zijn onder te verdelen in twee groepen:

1. Bij alle muziekbeoefening is een zekere mate van precisie in bewegen nodig.

Deze precisie kan makkelijk leiden tot muisarm-achtige klachten in spieren, gewrichten en zenuwen (tegenwoordig 'KANS' geheten). De meeste klachten worden vooral door myofasciale triggerpoints veroorzaakt; dit zijn kleine, pijnlijke spierverhardingen. De klachten liggen op de loer als er met verkeerde houding of techniek, of teveel en te lang wordt geoefend of gerepeteerd. En zeker als daar de spanning van uitvoeringen en podium bijkomen.

2. Ook kunnen vormen van muziekkrampe (musiceerdystonie) voorkomen. Muziekkrampe is te vergelijken met schrijfkrampe. Het zijn vaak onbedoelde, abnormale bewegingen en/of houdingen in een lichaamsdeel dat direct betrokken is bij het bespelen van het muziekinstrument. Het kan vingers treffen (gitaarkrampe) en hand, pols en nek, maar ook lippen (embouchure-dystonie). De finetuning van de spierspanningen is aangedaan; de spieren luisteren niet meer naar wat we van ze willen.

Therapie

De meeste instrument- en bespeelkennis is natuurlijk in huis bij professionele muziekdocenten. Deze zijn de aangewezen personen om klachten te voorkomen, tijdig te onderkennen en op te lossen. Als de musicus of muzikant toch aanhoudende klachten heeft ontwikkeld kan er een lang zoekproces volgen. Verkeerde speelgewoontes kunnen er dan al ingeslopen zijn. Dan kan fysiotherapie helpen. De muziekfysiotherapeut gaat te werk als bij andere aandoeningen: analyse van het probleem en het vinden van de oorzaak van pijn en functiestoornissen staat centraal om tot een oplossing te komen.

De techniek, houding, belasting, eventuele persoonlijke zaken en andere factoren komen aan de orde. De therapeut zal u vragen het instrument mee te brengen, of bij u thuis komen als het om bijvoorbeeld piano gaat. De behandeling kan bestaan uit houdings- en oefeninstructies en suggesties voor (kleine) aanpassingen in de techniek. En verder uit interventies die ook voor andere fysiotherapeutische aandoeningen aan het houdings- en bewegingsapparaat worden toegepast, zoals myofasciale triggerpointbehandeling (ook wel Dry Needling), massage, applicaties (zoals Ultrageluid) en huiswerk oefeningen.

Waar kan ik meer informatie vinden?

John Woudt is algemeen fysiotherapeut, kaakfysiotherapeut (orofasciaal therapeut) en therapeut voor muziektherapie. Veel van de musiceergerelateerde klachten zijn middels fysiotherapie te verhelpen. Affiniteit met musiceren is onmisbaar bij de analyse van de klachten. John Woudt heeft het conservatorium klassiek zang met bijvak piano gedaan, praktiseert als professioneel zanger op het podium en bespeelt daarnaast cello en gitaar. Als kaakfysiotherapeut heeft hij bovendien kennis van de specifieke problemen bij zangers, violisten (kinsteun) en de embouchure bij blazers.

Kijk op onze website: www.fysiocareoosterbeek.nl of neem contact op met uw fysiotherapeut voor meer informatie of het maken van een afspraak. Een verwijsbrief is niet noodzakelijk.