



▲ © Shutterstock

# Duizenden musici hebben gat in inkomsten door blessures

Professionele sporters doen *áltijd* een warming-up, maar muzikanten beginnen vaak zonder inspelen. Het gevolg: in Nederland kan 70 procent van de professionele musici op jaarbasis twee weken niet werken, terwijl rondkomen als muzikant vaak al niet makkelijk is.

Marloe van der Schrier 16-05-18, 08:00



Per jaar komt dat neer op ongeveer 20.000 musici met blessures en dat wordt vooral geweten aan onwetendheid. „Zelfs het vijfde bierelftal van FC Knudde weet dat je een warming-up moet doen”, zegt revalidatiearts Kees Hein Woldendorp die in Groningen promoveert op dit onderwerp. „Musici moeten ook zonder instrument hun spieren opwarmen.”

## Lees ook



**Als je óók de manager bent van je geliefde**

[Lees meer](#)



**'Als ik de helft van mijn salaris zou krijgen, zou ik het nog steeds doen'**

[Lees meer](#)

Onder topmuzikanten is een warming-up niet gebruikelijk, vaak beginnen ze direct met inspelen. Maar, zegt Woldendorp, eerst moet je bij voorkeur nog zwaaien met de armen, slingeren met de benen. Het lijkt makkelijk en voor de hand liggend, maar de noodzaak van een goede warming-up wordt onderschat. Speelt een violist een concert van Schubert? Dan zijn dat bijvoorbeeld al 40.000 bewegingen voor een gewricht in de linkerhand.

### **Vaak in de polikliniek**

Woldendorp ziet het bij zijn werk als revalidatiearts bij de polikliniek voor musici & dans van Revalidatie Friesland vaak voorbijkomen. Het instituut viert dit jaar het twintigjarig jubileum. „We hebben in dat verband het Revalidatie Expertise Centrum voor Muziek en Dans opgericht, die bij mijn promotie begin volgend jaar, officieel geopend zal worden.”

Het aantal muzikanten dat tijdelijk geen geld verdient door een blessure, ligt zo mogelijk nog hoger dan uit de cijfers blijkt, zegt Woldendorp. „Het gros van de musici werkt als zzp'er. Bedrijfsartsen hebben daar nauwelijks zicht op en realiseren zich vaak niet dat een parttime ICT'er klachten heeft doordat hij of zij de rest van de tijd probeert rond te komen als beroepsmuzikant. Mensen staan onder enorme druk om door te breken en trekken niet zo snel aan de bel.” Een groot verschil met de topsport, meent Woldendorp, waar vaak al een begeleidingscommissie met fysio en sportarts klaarstaat zonder dat de sporter een blessure heeft.



**Het is net een weggrottende dakgoot: als je het negeert wordt de operatie om het op te lossen groter**

### **Advies**

Maar wat is dan de oplossing? Woldendorp meent dat het al veel zou helpen als er vroeg in de opleiding aandacht komt voor blessures en uitleg over hoe het menselijk lichaam wordt ingezet om te kunnen musiceren. „Pijn is een signaal van 'pas op, potentieel gevaar'. Dat moet je serieus nemen. Het is net een weggrottende dakgoot: als je het negeert wordt de operatie om het op te lossen steeds groter.”

Vlak voor de eindexamens van het conservatorium komen er meer patiënten bij dokter Woldendorp binnen. „Musici denken dan dat als ze een week niet hebben geoefend, er op dubbele intensiteit moet worden gerepeteerd. Maar dat is juist dubbele belasting. Heel veel oefenen, kan geen lichaam aan. Het is wachten op problemen.”

En als je gaat spelen, moet je een goede warming-up en cooling-down doen om klachten te voorkomen. Daar zijn inmiddels instructiefilms voor. En bijkomend voordeel, zegt Woldendorp: „Als je dit samen met elkaar doet, wordt de (klank)kwaliteit en sfeer binnen je band of orkest ook beter.”

Lees de beste artikelen op het gebied van werk en carrière via onze wekelijkse [nieuwsbrief!](#)

 Inloggen Nieuws Regio Sport Show Video 

AD

Meld je aan voor de nieuwsbrief

E-mailadres

Aanmelden



**Wij zijn altijd op zoek naar het laatste nieuws.**

Tip de redactie >>