

The show must go on ...

*Blessures en revalidatie
van dansers en musici*

Anandi van Loon-Felter
Revalidatiearts

Brainfeed
Artsen 1 daagse
14 juni 2023





Nogmaals dank aan Djordy, Tydo & D'Junelle
uit HBO 2.

En aan choreograaf Denden Karadeniz

*Genomineerd voor Innovatieprijs
Nederlandse Dansdagen Maastricht
September 2023*



Inhoud

- Introductie
- Dansers en Musici;
 - Wie
 - Wat
 - Waarom
 - Hoe
- Wat ik mee zou willen geven



Introductie

- 2002; afgestudeerd
Lucia Marthas Institute for Performing Arts
uitvoerend danseres/dansdocent
- Musical Saturday Night Fever/
Musical Nijntje
- Freelance danseres
- Dansdocent



- 2011-2015: Opleiding tot revalidatiearts bij Sophia Revalidatie (tegenwoordig Basalt) en Medisch Centrum voor Dansers en Musici
- 2016-2018 SMC Tilburg – Fontys Tilburg
- 2016-2017 Artez - extern adviseur
- 2018-2020 Medisch Centrum voor Dansers en Musici



ArtEZ



Huidige werkveld



- Revalidatiearts bij Hand en Pols Revalidatie Nederland
- Medisch Specialistische Revalidatie bij Complexe hand-/pols problemen
- Voorzitter Werkgroep Hand Pols Revalidatie VRA

Coördinator gezondheidszorg LMIPA

- “Schoolarts”

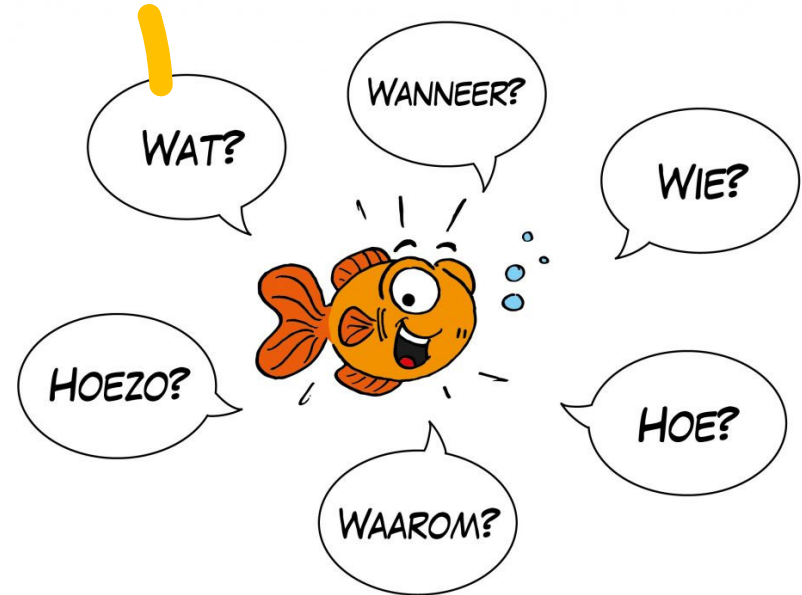


- 1x/2 weken + tussendoor waar nodig
- Betrokken bij gezondheid, mentaal + fysiek
- Tussenpersoon tussen medici en dansdocenten/opleiding



Blessures bij Dansers/Musici

- Wie
- Wat
- Waarom
- Hoe



Blessures bij Dansers/Musici

- **Wie**
- Wat
- Waarom
- Hoe



Wie



Dancers / Musici

- Enthousiast amateur
- Vooropleiding
- Vakopleiding
- Professioneel (loondienst / freelance)
- Na een beroeps carrière

Dancers at work



Indeling naar niveau / leeftijd: amateur

- Kleuterdans
- Recreatie - Jeugd
- Recreatie - Volwassen
- Specifieke doelgroep (rolstoel/Parkinson dans/dansen op recept) - dans als middel



DANS
OP RECEPT



A large orange shape on the left side of the slide, consisting of a rectangle with a quarter-circle cutout on its right side.

Dans als beroep

- Vooropleiding
- Vakopleiding
- Beroeps;
 - ☐ Uitvoerend/dansdocent
 - ☐ Loondienst/Zelfstandige
 - ☐ Na een professionele carrière



Dansers /
Musici –

Wie

- Dé danser of Dé musicus, bestaat die?
- Diverse instrumenten;
- Diverse stijlen muziek
- Diverse stijlen dans



Muziekinstrumenten – naar bespeelwijze

- Strijkinstrumenten
- Tokkelinstrumenten
- Blaasinstrumenten
- Toetsinstrumenten
- Slaginstrumenten
- Stem
- Overig



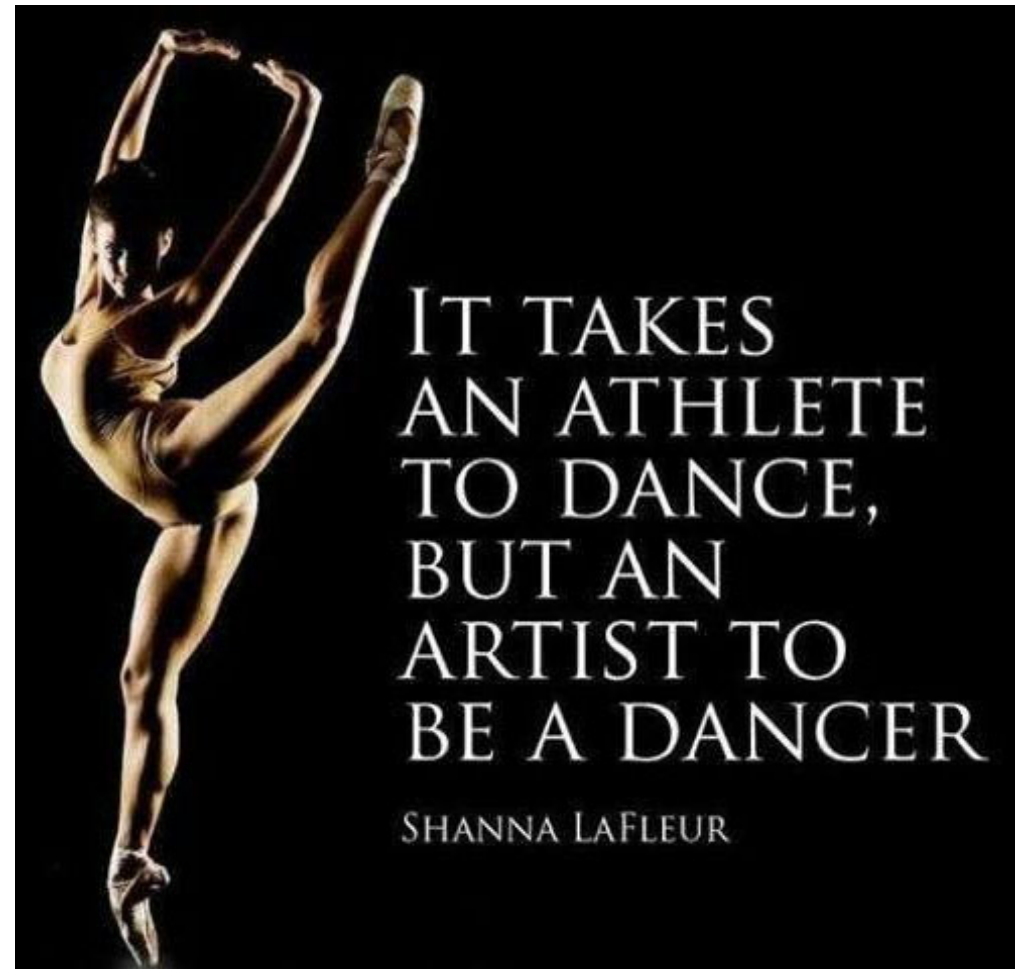
Soorten dans

- Klassiek ballet
- Moderne dans
- Tap
- Musical
- Jazz
- Ballroom
- Latin
- Breakdance



Gemene deler

- Passie, liefde voor de kunst
- Kunstenaar,
meer dan “sporter”

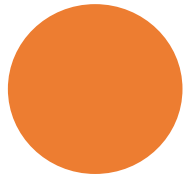


Blessures bij Dansers/Musici

- Wie
- **Wat**
- Waarom
- Hoe



Bleeksma fysiotherapie



A large orange shape on the left side of the slide, consisting of a rectangle with a rounded right side.

Muskuloskeletale klachten / blessures

- Blessures als gevolg van dansen/musiceren
- Blessures die belemmeren bij dansen/musiceren



Review 2008 Arch Phys Med Rehabil

REVIEW ARTICLE

Musculoskeletal Injuries and Pain in Dancers: A Systematic Review

Cesar A. Hincapié, DC, MHSc, Emily J. Morton, DC, FCCS(C), J. David Cassidy, PhD, DrMedSc

Review 2012, Journal Dance Medicine and Science

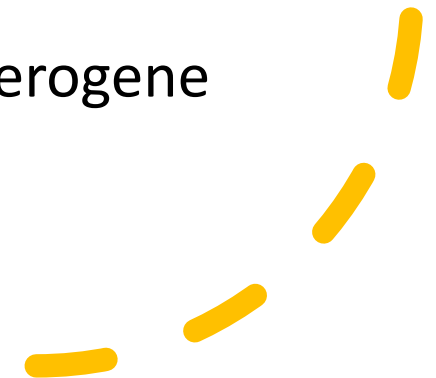
Review Article

Musculoskeletal Injuries and Pain in Dancers A Systematic Review Update

Craig L. Jacobs, D.C., M.Sc., F.C.C.S.(C.), Cesar A. Hincapié, D.C., M.H.Sc.,
and J. David Cassidy, Ph.D., Dr.Med.Sci.

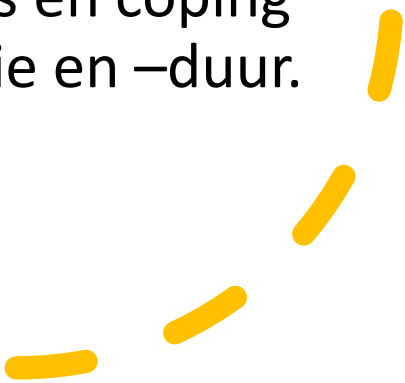
Review 2008 2012

- Merendeel: soft tissue injuries (sprains/strains/ tendinopathies)+ stress fractures;
- Overuse en chronische blessures;
- Onderste extremiteiten en rug.
- Life time prevalentie 3-95%, heterogene groep

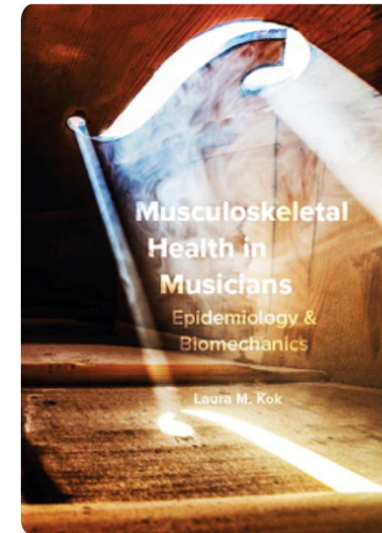


A large orange shape on the left side of the slide, consisting of a rectangle with a quarter-circle cutout on its right side.

Review 2008 2012

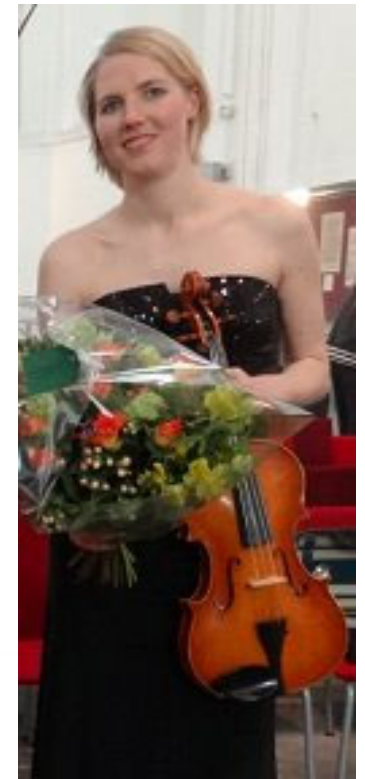
- Maar suggestie: prevalentie en incidentie van MSK en pijn bij dansers is hoog.
 - 69% van 103 artikelen waren wetenschappelijk onaanvaardbaar.
 - Mogelijk rol tussen psychosociale en psychologische factoren als stress en coping strategieën en blessure frequentie en –duur.
- 
- A yellow dashed line in the bottom right corner, consisting of several short, curved segments.

Systematic review 2015

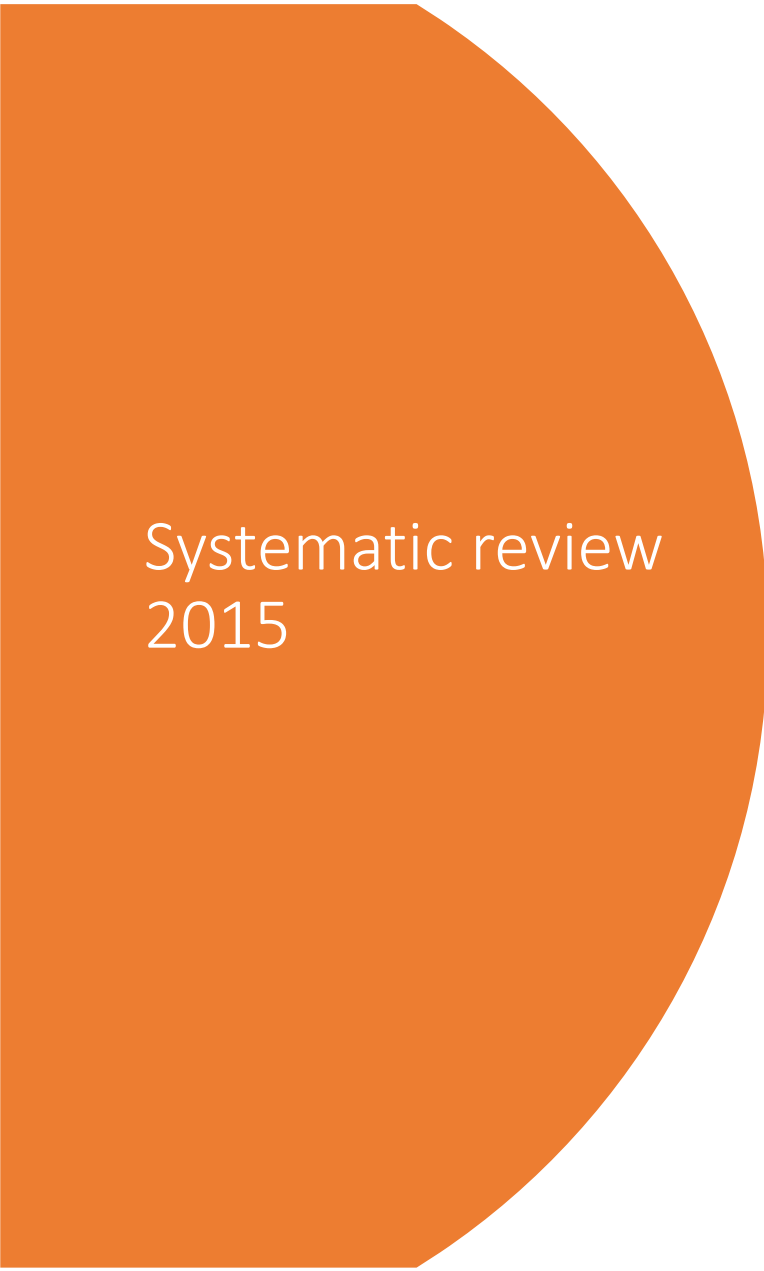


The occurrence of musculoskeletal complaints among professional musicians: a systematic review

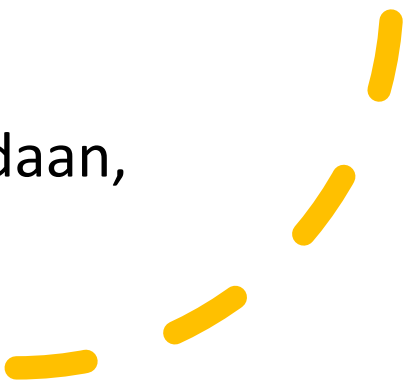
Laura M. Kok^{1,2} • Bionka M. A. Huisstede^{1,3} • Veronique M. A. Voorn⁴ •
Jan W. Schoones⁵ • Rob G. H. H. Nelissen¹



Laura Kok;
Musicus en orthopedisch chirurg

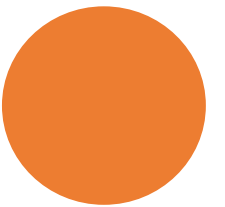
A large orange shape on the left side of the slide, consisting of a rectangle with a quarter-circle cutout on its right side.

Systematic review 2015

- Punt prevalentie 9-68%
 - 12-maands prevalentie 41-93%, life time prevalentie 62-93%
 - Vrouwen > mannen
 - Blaasinstrumenten laagste prevalentie
 - Nek en schouder meest aangedaan, elleboog minst aangedaan
- 
- A yellow dashed line in the bottom right corner, consisting of several short, curved segments.

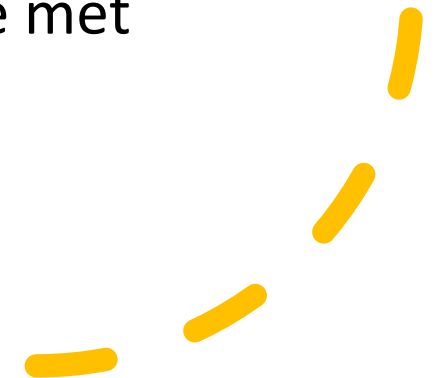
Blessures bij Dansers/Musici

- Wie
- Wat
- Hoeveel
- **Waarom**
- Hoe



Musici / Dancers- Waarom

- Blessures die voor anderen weinig impact hebben, kunnen al veel sneller lijden tot verlies van activiteiten en participatie;
- Dancers/musici zijn afhankelijk van hun lichaam en geest om te kunnen presteren;
- Hoog streefniveau in combinatie met perfectionisme.



Blessures bij Dansers/Musici

- Wie
- Wat
- Waarom
- Hoe



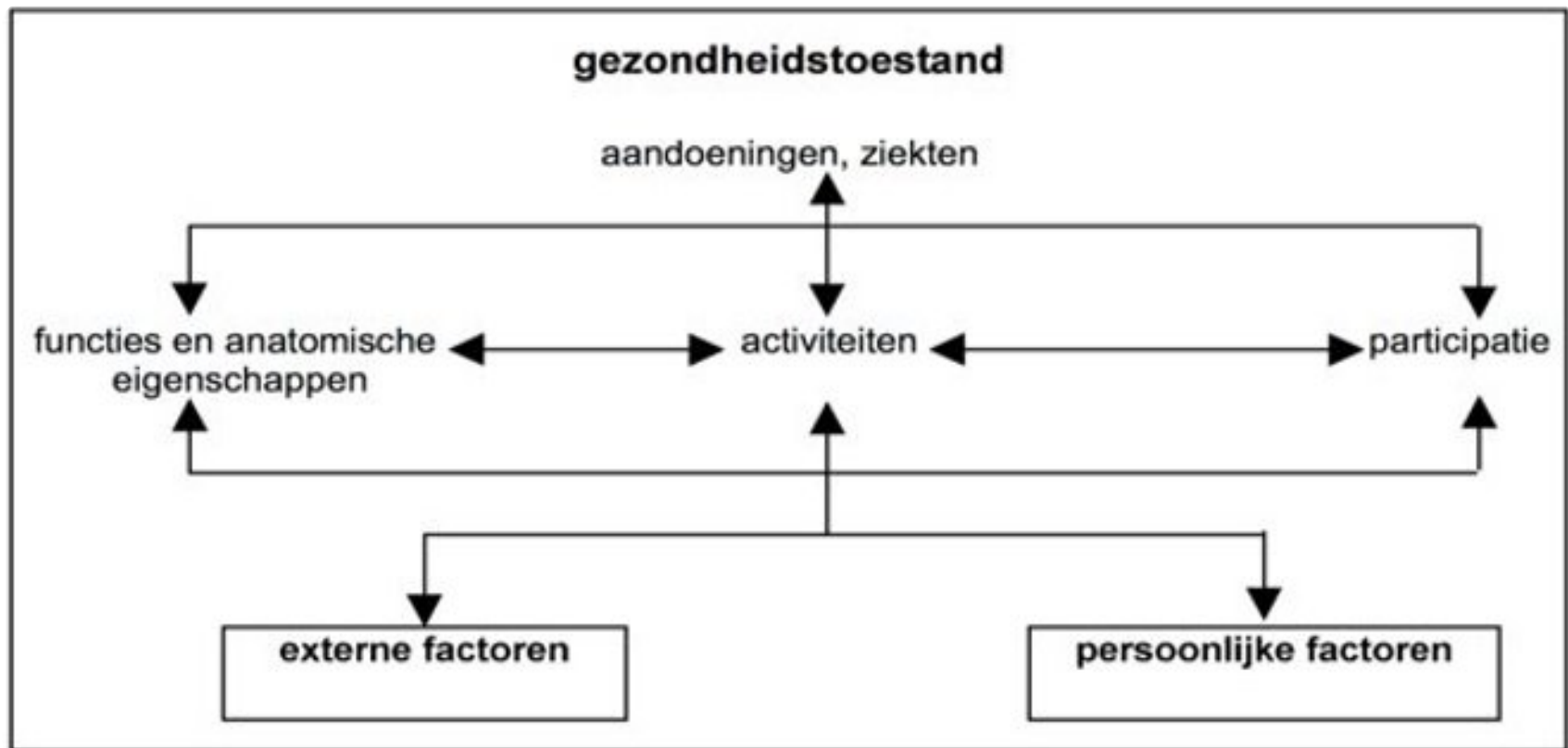
Een ieder kijkt met zijn eigen bril

De bril van de
revalidatiearts is ICF

Niet alleen biomedisch,
maar bio-psycho-sociaal



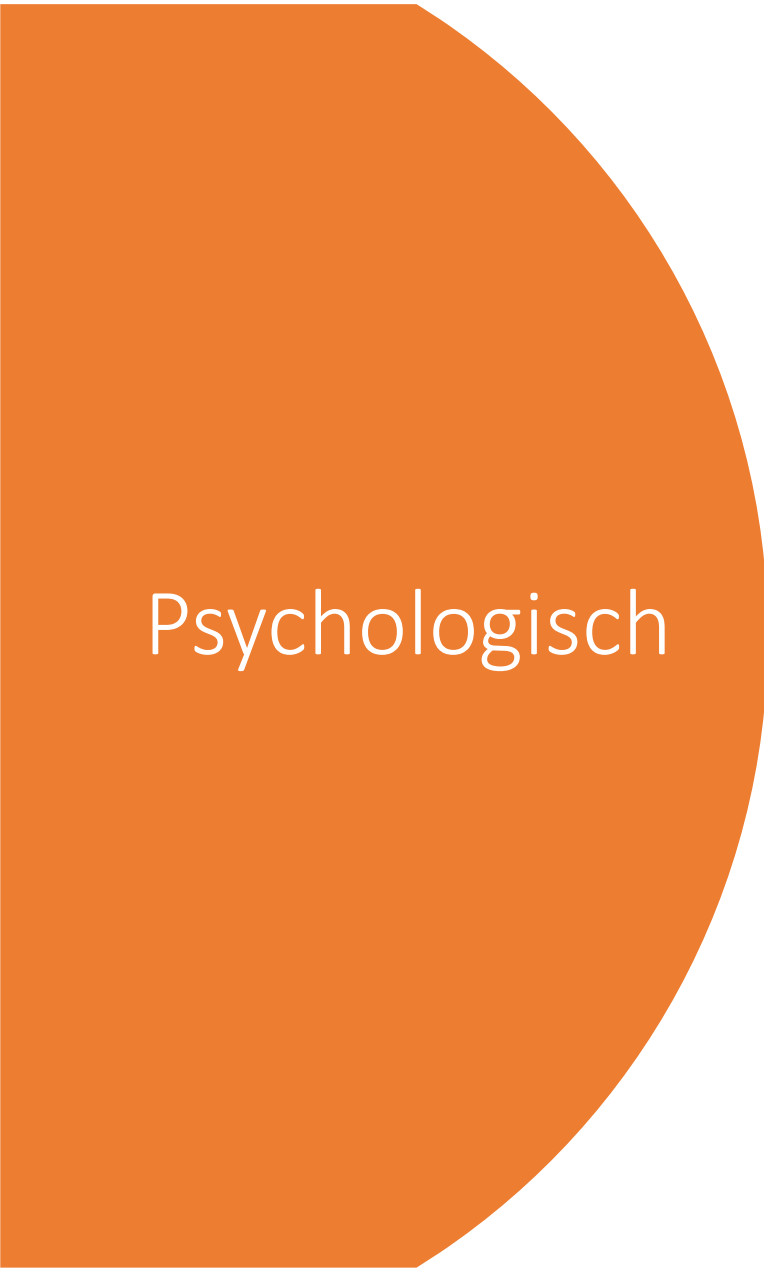
Revalidatie - ICF



Biologisch

- In vergelijking met atleten – relatief weinig conditie/spierkracht, zowel dansers als musici
- Manier van bewegen:
 - Musici, statische belasting, herhalingen, snelle bewegingen, extreme posities/houding
 - Dans: veel herhalingen in fysiek uitdagende posities
- Specifieke blessures



A large orange rounded rectangle on the left side of the slide.

Psychologisch

- Verslavingen
- Depressie / angst
- Podiumvrees
- ADHD



A large orange shape on the left side of the slide, consisting of a rectangle with a quarter-circle cutout on its right side.

Externe factoren

- Sociaal netwerk
 - Groepsdruk
 - “Makkelijk inwisselbaar”
 - Inkomensafhankelijk
 - Weinig inkomen
 - Cultuur om over blessures te zwijgen
 - Bezuinigingen kunsten
- 
- A yellow dashed line in the bottom right corner, consisting of several short, curved segments.

A large orange shape on the left side of the slide, consisting of a rectangle with a rounded right side.

Persoonlijke factoren

- Identificatie met vak
 - Vorming van identiteit tijdens vakopleiding
 - Perfectionistische kenmerken (naar zichzelf maar ook naar zorgverlener)
 - Omgang met grenzen (alles of niets mentaliteit)
 - Coping stijl
- 
- A yellow dashed line in the bottom right corner, consisting of several short, curved segments.

Persoonlijke / externe factoren



Tegenstelling

- Enerzijds signalen vermijden ->

chronische klachten

- Anderzijds hyperfocus op lichamelijke signalen (al dan niet in combinatie met perfectionisme)

-> veeleisende (irritante?) patiënt



Blessures bij Dansers/Musici - Hoe?

- Met specifieke kennis
- Kijk taakspecifiek
- Spreek de “taal”
- Met respect voor de passie van de artiest



Performing Arts Medicine

- PAMA
- IADMS
- TAMED
- NVDMG



PAMA

Performing Arts
Medicine Association

tamed
Organisation für Tanzmedizin





NVDMG

Nederlandse Vereniging voor
Dans- en Muziekgeneeskunde

onderschrijft het belang van de
(podium)kunsten voor mens en maatschappij
en draagt daaraan bij door te zorgen voor
multidisciplinair medisch maatwerk
voor de (amateur)podiumkunstenaar





***Vind de zorg
die bij je past***

www.dansmedischezorg.nl

Wat heb ik geleerd?

- Als mens en als dokter
- Als je iets graag wilt, dan is het niet erg daar hard voor te werken.
- Passie, gedrevenheid en doorzettingsvermogen zijn mooie eigenschappen.
Bij artiesten, maar ook bij andere patienten.

**Het mooie van leren
is dat niemand het
van je af kan pakken.**

OM
DENKEN

B.B. King

- Je mag soms over de grens heengaan, om te weten waar je grens ligt.
- Je verlegt je grenzen soms, als het einddoel voor jou belangrijk is.
- Een oproep om samen met patiënten in gesprek te gaan wat ze willen.
 - Wat zijn de doelen van patiënten?
 - Wat vinden ze belangrijk?



A large orange shape on the left side of the slide, consisting of a rectangle with a quarter-circle cutout on its right side.

Wat zou ik
willen
meegeven?

- Omring je zelf met mensen die gepassioneerd zijn.
 - Kijk bij het begeleiden van een danser, musicus of patient naar het grote geheel.
 - Besef dat klein ietsel grote impact kan hebben.
- 
- A decorative yellow dashed line in the bottom right corner, consisting of several short, curved segments.

Dank voor de aandacht –

Vragen?

avanloon@hpc.nl

