



Zorg op maat voor The show

Veel kunstenaars kampen vroeg of laat met blessures. Omdat ze vaak moeilijk de juiste medische hulp vinden, start het UZA in overleg met de Universiteit Antwerpen het medisch expertisecentrum Antwerp HeArts.

Vincent Hepp (36) kan als violist en altviolist bogen op een indrukwekkende internationale carrière. Een aantal jaar geleden had hij een licht auto-ongeval. 'Pas na een tweetal weken merkte ik dat er iets mis was', vertelt Hepp. 'Ik kreeg last van een peesontsteking aan beide polsen en moest stoppen met spelen. Gelukkig kwam ik bij een goede kinesitherapeut-osteopaat terecht: na twee à drie sessies was ik weer oké. Sindsdien ga ik veel bewuster om met mijn lichaam.

Prof. dr. Nathalie Roussel ①

Prof. dr. Jan Gielen ②

Dr. Trees Dooms ③



kunstenaars

must go on?

Ik doe oefeningen en hecht veel belang aan een goede opwarming voor de repetities. Rondom mij zie ik veel collega's met overbelastingletsels. Muzikanten die er na tien of vijftien jaar de brui aan moeten geven, zijn geen uitzondering. Muziek spelen op hoog niveau is in feite topsport. Je gebruikt steeds dezelfde spieren, elke dag uren aan een stuk. Uiteraard is dat niet goed voor je lichaam.'

Eén adres voor alle kunstenaars

Prof. dr. Nathalie Roussel, docente revalidatiewetenschappen aan de UAntwerpen, doet al jaren onderzoek naar gezondheidsproblemen bij kunstenaars en is een van de drijvende krachten achter Antwerp HeArts. 'Overbelasting is in de artistieke wereld schering en inslag: nek- en schouderklachten bij violisten, lagerugpijn bij dansers, stemproblemen bij acteurs en zangers ... En muzikanten kunnen gehoorschade ontwikkelen.' Maar ook beeldende kunstenaars of circusartiesten bijvoorbeeld, krijgen met klachten te maken. Er bestaat wel gespecialiseerde hulp, maar die is vaak beperkt, niet gekend of versnipperd. 'Vandaar het idee om

een multidisciplinair centrum op te richten waarin we alle expertise bundelen. Antwerp HeArts werkt als medisch expertisecentrum samen met het recent opgerichte Antwerp Research Institute for the Arts (ARIA), waarin de opleidingen voor hogere kunsten van de UAntwerpen de krachten bundelen. Mede-initiatiefnemers zijn prof. dr. Paul Van Royen, huisarts en decaan van de faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen van de UAntwerpen en prof. dr. Jan Gielen, medisch coördinator van SPORTS', zegt Roussel.

Het aanspreekpunt van Antwerp HeArts bevindt zich op dezelfde locatie als SPORTS, het multidisciplinair sportmedisch centrum van het UZA dat werd opgericht in 2007. Maar het vormt wel een aparte entiteit. 'SPORTS heeft uitgebreide ervaring met de preventie en multidisciplinaire behandeling van sportgebonden letsels. Dit initiatief ligt dan ook helemaal in de lijn van onze activiteiten en is voor ons een belangrijke nieuwe uitdaging', aldus Gielen. Het centrum werkt nauw samen met huisartsen, kinesitherapeuten, logopedisten en andere specialisten en ziekenhuizen. De bedoeling is

dat het een zenuwcentrum wordt voor medische problemen bij kunstenaars. De patiënten worden behandeld in het UZA zelf of worden snel en gericht doorverwezen naar andere experts. Daarnaast houdt Antwerp HeArts zich ook bezig met preventie van klachten, wetenschappelijk onderzoek en opleiding en vorming.

'Altijd wel iemand out'

Ook in de danswereld zijn blessures vaste prik. Alain Honorez (37), internationaal gerenomeerd danser en onder meer actief als gast-principal bij het Ballet Vlaanderen, ziet dat elke dag. 'Als je werkt in een groep met vijftig dansers, zijn er altijd wel een aantal dansers out door overbelastingletsels of blessures. Zelf heb ik als jonge danser een paar keer pech gehad. Als zestienjarige heb ik maanden een korset moeten dragen na een breuk in een lage ruggenwervel. En als jonge twintiger heb ik meer dan een jaar met mijn enkelgewricht gesukkeld na een ongelukkige landing. Uiteindelijk moest ik worden geopereerd. Ook mentaal was dat een zware periode: ik was immers jong en ik wilde niets missen.' →

Praktisch

Antwerp HeArts: behandeling en preventie

Zowel beroeps- als hobbykunstenaars die chronische of acute klachten krijgen die met hun kunstactiviteit te maken hebben, kunnen bij Antwerp HeArts terecht. Ze kunnen ook preventief advies krijgen. Zo kunnen muzikanten en dansers hun houding laten analyseren in het multidisciplinair bewegingslabo.

De kunstenaars kunnen rechtstreeks contact opnemen met Antwerp HeArts, waarna ze via een triagesysteem snel en gericht worden doorverwezen. Afhankelijk van het probleem kan dat naar de spoed, een specialist of een andere zorgverlener zijn, bijvoorbeeld een kinesitherapeut of logopedist. Is het niet meteen duidelijk door wie de patiënt het best wordt geholpen, dan kan hij op raadpleging gaan bij dr. Trees Dooms van Antwerp HeArts of bij een van de sportartsen, of wordt er voorgesteld om contact op te nemen met de huisarts.





Danser Alain Honorez: 'Als je werkt in een groep met vijftig dansers, zijn er altijd wel een aantal out door overbelastingsletsels of blessures.'

→ Kunstenaars zoeken vaak te laat hulp, onder meer doordat letsels min of meer taboe zijn. Dat ondervindt ook Hepp. 'De meeste muzikanten zijn freelancers. Iemand die blessuregevoelig is, riskeert minder te worden gevraagd. Dus je begrijpt dat er weinig over kwalen wordt gepraat.' Ook de typische bevoegdheid van de kunstenaar speelt een rol. Honorez: 'Als danser drijf je jezelf tot het uiterste. Al sinds onze schooltijd zijn we gewend pijn te verbijten. Zelf heb ik elke dag wel ergens last. Maar je onderdrukt dat, voortgestuwd door de adrenaline. Ik zoek pas hulp als ik denk: dit is geen banale pijn meer.'



Kunstenaars zoeken vaak te laat hulp.

Weer alles doen?

Uiteraard kunnen kunstenaars ook naar een gewone arts of kinesitherapeut. Die hebben echter niet altijd oog voor hun specifieke situatie. Een zanger met acute stemproblemen bijvoorbeeld,

kan geen drie weken wachten op een afspraak. 'Bovendien kan een gewone arts niet altijd goed inschatten waar wij mee bezig zijn', vindt Honorez. 'Een specialist kan zes weken na een knieoperatie tegen zijn patiënt zeggen dat die 'alles weer mag doen', maar voor een professionele balletdanser ligt dat vaak anders. De bewegingen die wij maken, zijn van een ander kaliber dan gewoon lopen of springen.'

Antwerp HeArts trok als arts dr. Trees Dooms aan. 'Als arbeidsgeneesheer is zij gespecialiseerd in chronische spier- en gewrichtsletsels bij kunstenaars en muzikanten in het bijzonder', zegt prof. dr. Jan Gielen. 'Daarnaast werken we nauw samen met de diensten fysische geneeskunde, orthopedie, neus-keel-oor, neurologie en radiologie van het UZA en het Centrum voor Huisartsengeneeskunde en de dienst voor arbeids-

geneeskunde van de UAntwerpen. En er is een goede samenwerking met diverse kinesitherapeuten en zorgverleners buiten het UZA.' Het is belangrijk dat de kunstenaar bij de juiste zorgverlener terecht komt, beklemtoont Roussel nog. 'Veel muzikanten hebben bijvoorbeeld last van nekpijn en oorsuizen. Wij werken samen met een kinesitherapeut die daarin gespecialiseerd is. Maar niet iedereen heeft daar weet van.'

Hepp en Honorez zijn ervan overtuigd dat er nood is aan een centrum als Antwerp HeArts. Hepp: 'Kunstenaars vinden niet altijd de weg naar gespecialiseerde hulp. Terwijl het net cruciaal is dat we een exacte diagnose en specifiek advies krijgen. Hoe lang moet je rusten? Betekent totale rust ook echt totale rust? En hoe voorkomen dat je hervalt? We hebben nood aan de juiste antwoorden, maar krijgen die nu niet altijd.'

Wetenschappelijk onderzoek

Goede controle, minder klachten

Antwerp HeArts wil het wetenschappelijk onderzoek naar lichamelijke klachten bij kunstenaars verder uitbouwen. Prof. dr. Nathalie Roussel deed onderzoek naar de bewegingscontrole bij dansers van het Antwerpse

conservatorium. Daaruit bleek dat dansers met een minder goede controle veel meer risico op klachten hebben dan collega's met een goede controle van beweging. Door op die controle te trainen, kunnen ze het risico

op lagerugpijn verminderen. Roussel: 'Momenteel loopt er ook een doctoraatsstudie waarbij de controle van bewegingen bij de performers van Jan Fabre wordt onderzocht. Dat gebeurt in het multidisciplinair

bewegingslabo M²OCEAN van het UZA.' Eerder deed ze ook al onderzoek naar de mechanismen van schouderpijn bij violisten. Ze ging meer bepaald het effect van stress en fysieke activiteiten op de pijn na.

