

ArtEZ Muziektherapie presenteert: Verhalen uit de Praktijk!

Muziektherapeute en alumnus Moniek Korsman schrijft vier keer per jaar een column voor deze rubriek. Ze geeft ons een inkijkje in haar muziektherapie ruimte en laat zien en horen wat muziektherapie doet voor mensen met onder andere dementie, niet aangeboren hersenletsel (NAH) en ziekte van Parkinson: verhalen uit de praktijk.

Over Moniek Korsman:

Moniek is afgestudeerd muziektherapeut NMT (fellowship) aan het [ArtEZ conservatorium in Enschede](#). Ze werkt onder andere als muziektherapeut bij [Livio](#), een regionale zorgaanbieder van thuiszorg, verpleeghuiszorg en reguliere zorg in meer beschermde woonvormen. Binnen Livio werkt Moniek vooral met mensen die kampen met hersenletsel, bijvoorbeeld als gevolg van een CVA of hersentumor, dementie, of andere neurologische aandoeningen. De effecten van muziektherapie bij deze aandoeningen worden zichtbaar op allerlei gebieden: cognitief, verbaal, motorisch, psychisch, sociaal en emotioneel. Daarnaast zet Moniek muziektherapie in bij mensen met psychische vragen als gevolg van rouw- en verliesverwerking, stress en trauma.



(Moniek aan het werk met Diny, een cliënte met afasie ten gevolge van een CVA)

Klapliedje

In de fysio-muziektherapiegroep zijn we vandaag met oefeningen bezig voor de handen en de polsgewrichten. De groep bestaat uit vier dames die woonachtig zijn binnen deze locatie van het verzorgingshuis, maar die allemaal extra zorg en behandeling ontvangen vanwege hun beperking of ziektebeeld. De lichamelijke achtergrond en problematiek is bij alle vier verschillend. Het is belangrijk dat zij in beweging blijven, allemaal vanuit een ander doel. Bewegen is voor hen zeker niet makkelijk. Vooral vaak pijnlijk. En het confronteert hen vaak heftig met hun achteruitgang.



Toch vinden zij elkaar prima in deze groep, waarin aandacht wordt besteed aan conditie, coördinatie, flexibiliteit en lenigheid, kracht, uithoudingsvermogen, concentratie en focus. De verbindende factor in deze groep is de muziek. Muziek brengt hen de motivatie om te oefenen, geeft impuls en structuur aan de oefeningen, helpt hen de beweging te controleren en beheersen in tempo en intensiteit en levert herinneringen, verhalen, en emoties die gedeeld worden, waardoor er groepsbinding en sociale betrokkenheid ontstaat. In de praktijk van de Neurologische Muziektherapie is deze groep bezig met PSE: Patterned Sensory Enhancement. Zij oefenen -onder begeleiding van de fysiotherapeut- bewegingen die ze in het dagelijks leven nodig hebben, en deze bewegingen worden muzikaal uitgelokt, ondersteund en begeleid door live-muziek van de muziektherapeut. Doordat de muziek een afgestemde structuur geeft met ritmische cues, in tempo, intentie en timing, is de inwerking op het motorisch aansturende deel van het brein nadrukkelijker aanwezig. Dit maakt het gemakkelijker om de beweging uit te voeren, vol te houden en qua intensiteit op gelijk niveau te houden voor ieder. Hierdoor wordt er kwalitatief beter geoefend en is de motivatie hoog vanwege de groepsbinding en sociale interactie.

Zoals gezegd doen we oefeningen voor handen en pols. We draaien op de maat van de muziek de handen open en dicht op de bovenbenen, en gaan daarna aan de gang met afwisselend een open hand en het maken van een vuist. Dat blijkt nog best lastig, want de spieren van de handen zijn soms stijf; soms is de hand krachteloos, of wil er een vinger niet terugbuigen, als die eenmaal tot een vuist is gebald. Ook is het vaak pijnlijk vanuit de schouders en ellebogen om de handen telkens weer op te tillen en van positie te laten wisselen. Hier kunnen we nog wel wat oefening gebruiken, maar dan wel met wat extra ondersteuning.

Ik zet het liedje *Epompee Poedenee Poedenaska* in. Dit is een liedje dat vroeger vaak werd gezongen als een klap-liedje. Meisjes zongen en klaptten met de handen tegen elkaar in, in tweetallen. Bij dit liedje wisselden gestrekte handen en gebalde vuisten elkaar af, net in tegengestelde positie. Nadat we het lied weer 'opgehaald' hebben, klappen de dames allereerst in hun eigen handen, afwisselend met vuist tegen gestrekte hand. Ik zie dat het best lastig is om in hun eentje tempo, kracht en afwisseling vast te houden. Bij de een is dit een kwestie van coördinatie, bij de ander stijfheid of pijn. Daarom besluit ik bij elk van hen langs te gaan om op de ouderwetse klap-manier, tegenover elkaar, met hen te zingen en te klappen, waarbij ieder op maat de zelfde muzikale oefening kan doen.

Mevrouw 1 ervaart vooral stijfheid in haar handen en een moeilijk buigzame linker middelvinger, als gevolg van een CVA. Ze ervaart ook krachtverlies en voelt haar handen minder duidelijk qua positie. Zij is gebaat bij een duidelijke druk van mijn vuisten tegen haar gestrekte handen, en ze geeft ook graag stevige druk terug met haar vuisten. Zo kan ze eventjes goed voelen wat er in haar handen gebeurt. Ik zing het lied in een rustig tempo, maar wel met een duidelijk accent op elke wisseling van handpositie. Doordat ik voor haar zit, kan ik de visuele prikkel geven samen met de auditieve prikkel en de motorische prikkel. Daarbij geef ik de sensorische prikkel extra duidelijk af, zodat haar brein een totaal-ervaring krijgt waarop mw goed kan bewegen. Het lukt haar om het hele lied mee te klappen, en ik krijg een trotse glimlach te zien. Even drukken onze handen elkaar in een dankbaar groetend gebaar.

Mevrouw 2 heeft veel pijn in haar schouders, ellebogen en handen als gevolg van ernstige artritis. Bewegen is goed voor haar, natuurlijk, maar niet ten koste van alles. Ze doet mee op geleide van de pijn, en doordat ze de groep zo leuk vindt doet ze vaak meer dan ze vooraf dacht. Dat betekent dat ze vaak over haar grens gaat. Voor haar is het een doel om steeds te voelen wat ze aan kan en wat niet. We inventariseren 'hoe de stand is'. De linker schouder heeft duidelijk meer last dan de rechter, daarom besluiten we het klapspel alleen met haar rechterhand te doen. Geconcentreerd klappen en zingen we, en het lijkt haast automatisch te gaan, maar daar zit ook de valkuil: Als je niet oppast, ga je plotseling mee met de beweging van de persoon voor je, en klap je niet meer tegengesteld. Deze oefening is dus ook een uitdaging voor de focus en de aandacht. We redden ons net door de laatste regel heen, en mw zegt achteraf: tjonge, dat viel nog niet mee! Ik ging bijna met jou mee, toen ik er even niet op bedacht was. Het lijkt zo makkelijk!

Mevrouw 3 heeft vooral moeite met de coördinatie van haar handen, als gevolg van een CVA. Dit lied is voor haar een uitdaging op het gebied van aandacht en focus. Daarnaast is het voor haar ook belangrijk om emotioneel gemotiveerd te blijven. Bij haar is het zaak om regelmatig zelf ook een misser te maken, om haar ruimte voor eigen vergissingen of foutjes te geven. De relatie moet gelijkwaardig zijn, veilig en uitnodigend. Ze heeft bevestiging en succeservaringen nodig, al is ze een kei in cynische opmerkingen maken en zelfspot. We zingen en klappen samen, en al in de eerste regel zie ik dat ze vooral met mij meebeweegt. Mijn visuele voorbeeld is zo groot, dat ze haar eigen – tegengestelde- beweging niet zelfstandig kan initiëren. Ze ziet het, probeert het te herstellen, maar dit lukt niet. We beginnen nog eens opnieuw, en we raken de complexe beweging na enkele maten al weer kwijt. Maar we kunnen samen wel het tempo van ons klappen constant houden. En ze kan ook zingen en klappen tegelijk, en dat is voor haar een goed alternatief! Daarom maak ik een grapje, struikel zelf ook een keer over mijn eigen handen, en werk met haar aan haar eigen aangepaste doel: tempo en impulscontrole, terwijl we spiegelend de zelfde beweging maken. Lachend en giechelend als jonge meiden beëindigen we het lied.

Mevrouw 4 heeft niet zozeer last van haar handen, maar van COPD. Ze is bij geringe inspanning al snel benauwd. Ze krijgt dan extra zuurstof aangeboden. Juist voor haar is het belangrijk om haar adem, conditie en kracht op peil te houden, maar wel gecontroleerd. Het optillen van haar handen en armen, en het volhouden van de klap-oefening kost haar veel kracht en energie. Het feit dat het een relatief kort lied

is, maakt dat ze goed weet hoe lang de oefening duurt, en ze haar energie kan verdelen. Ik neem een tempo dat niet te snel is, maar dat wel doorloopt. Qua coördinatie kan ze dit prima aan. We klappen samen, ik zing. Mw heeft geen kracht om ook te zingen. Ik zie hoeveel concentratie dit haar kost. Ze wil het goed doen. Ze richt zich op om een gezonde bewegings-spanning op te roepen. Ze puft met haar adem. En ze klapt.

Ze is blij wanneer het eind van het lied nadert. Met een paar ferme laatste klappen maakt ze het lied af, en ik zie haar lichaam weer inzakken. Ze heeft haar energie gefocust en ingezet voor een verbeterde conditie. Zo oefenen we door en zoeken balans tussen inspanning en ontspanning.

Zo is deze oefening op het lied In pompé poederné, poedenaska voor ieder van deze groep een uitdaging, en kan het voor elk een meerwaarde bieden, als je weet waar de begrenzingen en doelen van elke deelnemer liggen.

Een ouderwets klaplied voor moderne revalidatie-doelen.

[Moniek Korsman](#)

Muziektherapeut.

[Het lied Epompee poedenee poedenaska op noten:](#)