

Monitoren van gezondheid bij dansers

Om tot excellente prestaties te komen, is het belangrijk dat dansers gestimuleerd worden om hun grenzen op te zoeken, zowel fysiek als mentaal. Een goede balans vinden tussen inspanning en herstel is daarbij van essentieel belang. Wanneer deze balans niet gevonden wordt, kan dit grote gevolgen hebben voor de dansprestaties. Zo leidt te weinig oefenen vaak tot onderpresteren, terwijl het maken van te veel 'vlieguren' kan leiden tot fysieke en mentale klachten, zoals blessures, studie-uitval of stress.

In 2014 is Codarts samen met TNO en de Hogeschool van Amsterdam gestart met de Performing Arts Health Monitor (PAHM). Doel van deze monitor is om de omvang en aard van lichamelijke en mentale klachten van Codarts studenten in kaart te brengen. Daarnaast wordt met PAHM inzicht verkregen in de fysieke en mentale factoren die kunnen voorspellen welke student uiteindelijk in staat is om tot topprestaties te komen.

In deze presentatie wordt ingezoomd op de PAHM data van de eerstejaars studenten docent dans en uitvoerende dans. In totaal hebben 48 eerstejaars dansstudenten bij de start van de opleiding een intakevragenlijst ingevuld. Negen op de tien studenten gaf aan over een goede tot uitstekende fysieke gezondheid te beschikken. In totaal vond 94% van de studenten dat de eigen mentale gezondheid goed tot uitstekend was. Meer dan een kwart van de studenten (27%) had het jaar voorafgaand aan het studiejaar een langdurige blessure (> 1 week).

Gedurende het schooljaar zijn alle consulten van fysiotherapeuten, mentoren, studieloopbaanbegeleiders en decaan geregistreerd in PAHM. Daarnaast hebben de studenten elke twee weken pijnklachten geregistreerd in PAHM. In totaal hebben de dansstudenten 262 vragenlijsten ingevuld. Bij 61% van de vragenlijsten werd aangegeven dat er geen klachten waren. Bij 16% was er sprake van een lichamelijke klacht, maar kon er wel volledig deelgenomen worden aan de dansactiviteiten, bij 17% kon er door de klacht maar gedeeltelijk worden deelgenomen aan de dansactiviteiten en bij 6% van de vragenlijsten was er sprake van uitval door de klacht. Bij meer dan de helft van de klachten ging het om een blessure (59%), gevolgd door ziekte (22%) en mentale problemen (9%). De meest geblesseerde lichaamsdelen waren de knie (39%), de heup (15%) en het scheenbeen (13%). Bij 40% ging het om een herhaling van een blessure en driekwart (74%) van de blessures ontstond geleidelijk.

De eerste gegevens uit PAHM laten zien dat dansstudenten hun eigen gezondheid als goed tot uitstekend ervaren. Bij het merendeel van de ingevulde vragenlijsten is er geen sprake van fysieke of mentale klachten. Wanneer er wel klachten gerapporteerd worden, dan gaat het voornamelijk om herhalingsblessures die geleidelijk zijn ontstaan en waarbij de problemen zich voordoen aan de knie, heup of scheenbeen. Codarts gaat de komende jaren PAHM verder uitrollen om meer inzicht te krijgen in de gezondheid en welzijn van haar studenten en om de zorgstructuur verder te optimaliseren.