

# Klog af SKLÅDE

”Tag det alvorligt, hvis du får ondt. Hellere overreager og gå til en specialist med det samme end at gå så længe, som jeg gjorde,” siger violinisten NICOLAJ MØLLER NIELSEN. Han måtte tre års behandling og træning igennem for at komme tilbage på arbejdsmarkedet. Nu gør han op med tabuer om arbejdsskader blandt musikere. En undersøgelse viser, at 76 % af orkestermusikere får skader, som sætter dem ud af spillet i kortere eller længere tid.

Af Henrik Strube



Nicolaj Møller Nielsen er nu tilbage i storform som violinist efter tre års behandling for sin skulderskade.  
FOTO: MORTEN FISCHER

Nicolaj begyndte for alvor at øve sig på violinen, da han var otte år og fortsatte op gennem skolealderen.

”Jeg øvede mig som ind i helvede og kom ind på konservatoriet i 1997,” fortæller Nicolaj.

Udannelsen, der udover konservatoriet havde ført ham til privatundervisning i USA, sluttede med en diplomeksamen fra Det Fynske Musikkonservatorium. Nicolaj, der dengang boede i Malmø, var snart heldig at få løse ansættelser i Malmø Symfoniorkester. Senere blev det til kontrakt på Malmø Opera, hvor han blev i to år.

## Ud af spillet

Så kunne han ikke mere. En skade i venstre skulder satte ham ud af spillet.

”Jeg var overbevist om, at det var mit set-up, det var galt med. Forkert hagebræt eller skulderstøtte. Jeg prøvede alt og har vistnok samtlige modeller, der findes på markedet af skulderstøtter og hagebrætter, 50-100 stykker. De ligger i en kasse derhjemme,” siger Nicolaj og smiler.

Lægen kunne ikke se noget galt, så Nicolaj troede i begyndelsen ikke, at det var noget alvorligt. Han mærkede en tung, vedholdende smerte i skulderen, når han havde spillet et par timer.

I marts 2006 var skaden blevet så slem, at han end ikke kunne løfte violinen op til hagen.

”På det tidspunkt begyndte det at gøre virkelig ondt. Vi spillede Figaros Bryllup, og jeg spillede anden-violinstemmen, som er notorisk berygtet for at være meget hård. I fire timer får man ikke armen ned, og man spiller på de dybe strenge hele tiden, hvilket er yderligere belastende. Vi havde sindssygt lange prøvetimer – syv timer i stræk. Det gjorde så ondt, at jeg overvejede at melde mig syg. Men man har jo sin faglige stolthed, og jeg ville have premieren med, så jeg kæmpede mig igennem. Jeg måtte så melde mig syg dagen efter.”

## Første diagnose

Nu fortalte lægen, at der var tale om inflam-

mation af biceps-senen, og gav Nicolaj det råd, at han bare skulle holde en pause og spise nogle Ipre. Så ville det gå over.

Efter nogle ugers pause genoptog Nicolaj arbejdet. Men skaden dukkede hurtigt op igen.

I løbet af en uge havde han endnu mere ondt end før. ”Nu kunne jeg mærke, at det var alvorligt galt.”

Men lægen ville ikke henviser Nicolaj til en specialist. Han var overbevist om sin egen diagnose: inflammation af biceps-senen.

## Nye diagnoser

Nicolaj fandt en ny læge, som gav ham to indsprøjtninger cortison (binyrebarkhormon, red.)

## HOLD SKADEN FRA KROPPEN

- Varm op.
- Hold dig i form.
- Hold dig stærk i de muskler, der stabiliserer ledene.
- Få lagt et træningsprogram hos en fysioterapeut, der tager udgangspunkt i din fysik og dit instrument, IN-DEN du får ondt. En halv time om dagen af individuelt tilpassede præventive hjemmeøvelser kan sikre dig et skadefrit musikerliv.
- Hold regelmæssige, korte pauser.
- Varier din øvning - og varier din øvestilling. Husk: bevægelse er godt, statiske spændinger er de farligste.
- Vær hele tiden opmærksom på din holdning, også når du ikke spiller. Alexanderteknik er en god idé.
- Spil aldrig med smerter - at være macho er dumt og intet andet. Din krop prøver at fortælle dig noget.
- Begynd aldrig for tidligt efter en skade. I bedste fald forlænger du healingsprocessen, i værste fald bliver skaden kronisk. Husk: En koncert er aldrig resten af din karriere værd.

### Vær opmærksom på:

- At visse strækøvelser kan forværre symptomer - en forlænget muskel er lige så slem som en forkortet.
- Smerter kan opleves og projiceres langt væk fra oprindelsesstedet. Smerter i lillefingeren kan for eksempel være et nerveproblem fra nakken eller albuen. En indeklemmet slimsæk i skulderen mærkes næsten altid som smerter midt på overarmen og ikke i selve skulderen.
- Hvis du er skadet, og har fået stillet en diagnose, som kan behandles konservativt (med fysioterapi), er det ekstremt vigtigt at være flittig med øvelserne - ellers bliver det aldrig bedre igen. Ligeledes er vedligeholdelsestræning, efter man er begyndt at spille igen, særdeles vigtigt.
- Hvordan du sover, kan have stor indflydelse på indeklemte nerver. Det er generelt en dårlig idé at ligge på maven.

### Læs også:

Der findes en særdeles omfangsrig liste og minianmeldelse af bøger og artikler om emnet, samlet af Michelle Rush.

[www.thesteelydane.com/downloads/](http://www.thesteelydane.com/downloads/)

direkte i leddet. Det var i sommerperioden, hvor Operaorkestret lå stille.

Da Nicolaj havde genoptaget arbejdet, meldte smerterne sig efter et par måneder. Nu var det blevet endnu værre. Smerterne bredt sig nu ned i armen. Efter nogen ventetid fik han tid hos en ortopædkirurg i Malmø.

På en MR-scanning (som gennemlyser alle bløddele, red.) kunne han se, at Nicolaj havde noget almen slitage i det øverste skulderled, kravebensleddet, og gik derfor ud fra, at problemets årsag var fundet.

”Han foretog aldrig en klinisk undersøgelse og spurgte fx ikke til, hvor smerterne sad,” siger Nicolaj. Lægen anbefalede en operation.

”På det tidspunkt var jeg så desperat, at jeg ville gå med til alt. Jeg vidste jo ikke bedre. Men da jeg fik at vide, at der var syv måneders ventetid på operationen, kunne jeg se min karriere løbe ud i sandet.”

På det tidspunkt havde han yderligere været hos tre forskellige fysioterapeuter. Ingen af dem kunne diagnosticere skaden. ”De gav mig nogle øvelser, som kun gjorde problemet værre,” siger Nicolaj.

## Skulderbladet sad forkert

Nicolaj snakkede med sin søster, som er læge. Og via hende kom han i kontakt med ortopædkirurg Klaus Bak på Parkens Privathospital, der har speciale i skuldskader.

”Jeg er ellers rent politisk principielt skeptisk overfor idéen om privathospitaler. Jeg er bange for, at det fører til amerikanske tilstande,” siger Nicolaj. ”Men jeg havde ryggen mod muren, og jeg er lykkelig for, hvad de gjorde for mig på Parkens Privathospital.”

Nicolaj fortæller, at han knapt havde fået trøjen af, før Klaus Bak så, hvad der var galt. Diagnosen var en skulderblads-dysfunktion.

”Mit skulderblad sad helt forkert. Nedadretet og skubbet rundt om kroppen, så leddet blev presset helt ud af skålen. Bicepsscenen måtte tage hele presset. Min arm hang nærmest i den sene, så det er logisk, at den var kronisk inflammeret. Samtidig stod leddet og kværnedes oppe i skulderbladet, hvor der ligger en slimsæk, som også var betændt. Det forårsagede de smerter, jeg havde i armen.”

Klaus Bak ville ikke høre tale om at operere. Han var overbevist om, at skaden skulle trænes væk og anbefalede en fysioterapeut, John Verner, der også er specialist i skuldskader.

## Intensiv genoptræning

Nu begyndte han hos John Verner. ”Det var intensiv fysioterapi, med tilhørende hjemmeøvelser, fire-fem timer fordelt over dagen. Det første halve år var hovedsagelig neuromuskulær genoptræning. Der var ikke nervemæssig forbindelse til den store trapezius-muskel. Først gjaldt det om få fyret op i musklen, som fysio-

terapeuten John plejede at sige. Nervebanen var der jo, men musklen havde vænnet sig til ikke at arbejde. Derefter gik der et helt år med at opbygge styrken i musklerne, mere præcist på at få styr på skulderbladsstabilisatorerne. Så fulgte træning af rotatorcuffen, de fire små muskler på selve skulderbladet, som styrer ledhovedets position.”

## Kamp mod systemet

Det blev en lang proces. Normalt tager det tre-fire måneder at få styr på en sådan skade, men for Nicolajs vedkommende trak det ud til atten måneder, hvor han ikke kunne arbejde.

Kontrakten på Operaen i Malmø udløb ved årets udgang og blev ikke forlænget.

Han blev ringet op af socialmyndighederne i Malmø. De kunne konstatere, at han var arbejdsløs, og fratog ham derfor hans sygedagpenge.

”Jeg var oppe at slås med systemet i langt tid, og Klaus Bak skrev en hel masse erklæringer om, at jeg ikke var i stand til at arbejde. End ikke let arbejde ved en computer kunne jeg klare. Når jeg ikke lavede mine øvelser hos fysioterapeuten (størstedelen af arbejdet foregik som nævnt tidligere hjemme. Det kræver stor selvdisciplin at følge et så intensivt træningsprogram, red.) skulle jeg holde armen i fuldstændig ro. Ellers kunne skaden blive kronisk.

Det så de svenske læger stort på. Jeg tror også, at den svenske ortopædkirurg var sur over, at det havde vist sig, at hans diagnose var forkert, så han nægtede at støtte mig overfor myndighederne.”

Fire måneder senere havde Nicolaj opbrugt alle sine klagemuligheder. Nu lukkede myndighederne for hans sygedagpenge, og han overgik til dagpenge.

”Jeg var så heldig at få en sagsbehandler, der havde forståelse for min situation. Men sjovt var det ikke. Jeg fik en stor depression. Man vågner hver morgen og håber, at det er blevet en lille smule bedre. Og det første halve år skete der ingenting. Det gjorde ondt som ind i helvede. Jeg kunne ingenting, ikke vaske op, binde snøreband - ingenting. Jeg udviklede sindssyge måder at tage en trøje på, så jeg kunne undgå bevægelser, der gjorde ondt.”

Først efter seks måneder begyndte det at gå en smule fremad. Og i løbet af et år kunne Nicolaj mærke, at det trods alt var blevet bedre.

## Isolation førte til depression

Depressionen kom i kølvandet på den isolation, han oplevede. I forvejen havde han ikke nået at få mange venner i Malmø og de, der var, hang sammen med arbejdet, hvor han ikke længere kom. Der var ingen familie i nærområdet og i lang tid sad han alene i sin lejlighed uden at komme nogen steder. Han kunne slet ikke røre violinen og holdt op med at gå til koncerter,



Tre års behandling har givet Nicolaj indsigt og interesse i anatomi og nye arbejdsstillinger.

fordi det var for smerteligt at se andre musikere på arbejde. Nicolaj holdt endda op med at lytte til musik hjemme. Det mindede ham for meget om hans frustrerende situation.

”Jeg var grædefærdig. Jeg ville så gerne spille, men jeg kunne ikke,” siger Nicolaj.

”Jeg tror også, at jeg var svær at omgås. Det eneste, jeg snakkede om, var jo min skulder,” siger Nicolaj.

### Træningen reddede

Det, der reddede ham var, at han blev ved med at træne og fortsatte med at gå til kontrol hos Klaus Bak.

”Jeg havde nogen gange så ondt, at jeg ikke kunne lave de øvelser, der på længere sigt kunne redde min skulder. Så i alt fik jeg lagt to bloka-der. En blokade varer et par måneder, hvis den er rigtigt lagt, fortæller Nicolaj og fortsætter: ”Det som var godt ved Parkens Privathospital var, at det er en specialklinik, som kun har med ortopædiske skader at gøre. Fysioterapeuten og ortopæden skriver og læser i den samme journal. Hvis fysioterapeuten vil have en læges mening, så er han tyve sekunder nede ad gangen.”

Han blev faktisk så gode venner med Klaus

Bak, at han var med ved lægens foredrag som eksempel på en ”fucked up skulderskade”, som Nicolaj siger med et smil. Derved fik han glæde af en masse viden fra en masse fysioterapeuter og ortopædkirurger, som han mødte på sin vej.

”En anden konstruktiv ting var, at jeg udviklede en interesse for anatomi. Derfor forstod jeg selv, hvad der var galt. Det hjalp mig især i det halve år, hvor der ikke skete nogen fremgang. Med den anatomiske viden jeg tilegnede mig, indså jeg, at øvelserne på et eller andet tidspunkt - rent logisk - måtte hjælpe.”

### NICOLAJ MØLLER NIELSEN

• 33 år, violinist

#### Musikalsk uddannelse:

- Begyndte at spille violin som otte-årig på Svendborg Musikskole.
- Optaget på Det Fynske Musikkonservatorium i 1997.
- Tog Diplomeksamen i 2004 efter to års private studier i USA, og udveksling på Musikhögskolan i Malmö.
- Fuldtidsansat på Malmö Opera indtil skaden.

### Langsomt tilbage til violinen

Hen imod slutningen af år 2007, efter et år uden at kunne røre sit instrument, kunne Nicolaj langsomt begynde at spille igen. 30 sekunder om dagen, ti minutter om ugen.

Han søgte og fik et ophold på det canadiske Banff Centre, et stort kunstcenter for alle kunstarter, hvor kunstnere kan ansøge om ophold og arbejdsro. Faciliteterne indebærer kost og et logi, som er en hytte på bjergsiden.

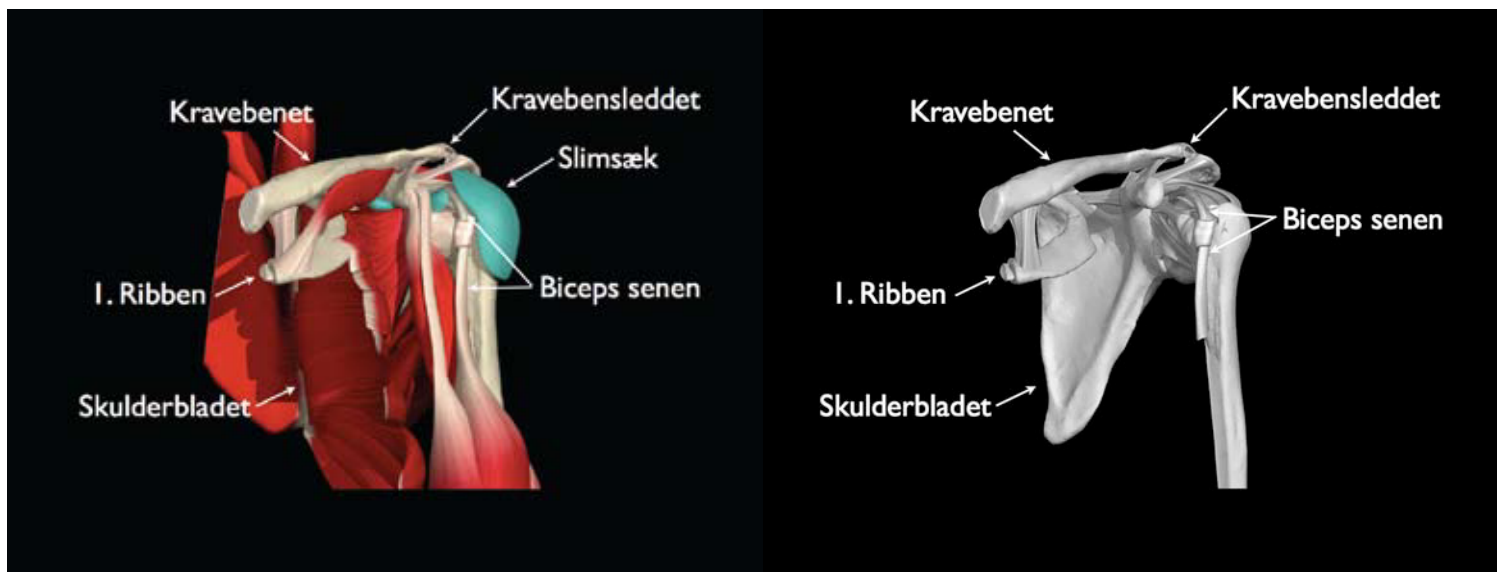
Nicolaj er i dag taknemmelig over, at det lykkedes, og at han gennem det tre måneder lange forløb fik støtte til udgifterne fra både Augustinusfonden og Knud Højgaardfonden.

På kunstcentret begyndte Nicolaj at spille sig i form igen, hjulpet af en fysioterapeut, som var tilknyttet stedet.

Terapeuten iagttog og analyserede Nicolajs spil og fandt ud af det bevægelsesmønster, der var årsag til skulderskaden.

Han måtte lære at spille violin fra grunden igen, men på et ergonomisk rigtigere grundlag.

Nu viste det sig også, at Nicolaj havde en klemt nerve i nakken. Den havde givet gener i form af hurtig træthed i fingrene. Men efter,



Skulderen er kroppens mest bevægelige og komplicerede led, som utroligt nok kun er direkte forbundet til skelettet ved krave-/brystbens leddet - alt andet er muskler. Overarmsknoglen holdes fast og centreret i den flade ledskål på skulderbladet af fire små muskler, ofte benævnt "rotatorcuffen". Skulderbladet selv stabiliseres af en række muskler som fæster på rygsøjlen og ribbenene. Disse roterer skulderbladet rundt om kroppen, når man løfter armen. Impingement (indeklemning af slimsækken)

og inflammation af bicepsenen er vældigt almindelige skulderlidelser. I Nicolajs tilfælde skyldes det en rotation af skulderbladet, der pressede skulderbladets top ("acromion") ned i slimsækken, dels skubbede overarmsknoglen halvvejs ud ad ledskålen, så biceps-senen (der glider i en rille øverst på overarmsknoglen) tog alt presset.

at han fik mobiliteten tilbage smuttede nerven igen på plads, og problemet forsvandt.

Opholdet i Canada blev forlænget med yderligere tre måneder. Nicolaj traf en bratschist på centret, som inviterede ham til at komme til Montreal og øve med ham.

Nicolaj tilbragte foråret med at spille på gågaden og øve med sin nye ven, Pemi Paull.

"Jeg kunne mærke, at jeg rent teknisk endnu ikke var på et højt nok niveau til at kunne få arbejde, så jeg brugte tiden til at spille mig i form, inden jeg skulle ud på arbejdsmarkedet igen."

## Viden og erfaringer

På trods af det lange og belastende forløb ser Nicolaj det positive:

"Jeg føler mig helt sikkert som en bedre musiker end før skaden. Og jeg er i gang med en rivende udvikling nu fordi mange ting, som jeg rent teknisk havde svært ved før, er blevet meget nemmere for mig nu. Jeg føler, at jeg kan nå længere, end jeg havde drømt om. Nu har jeg allermest lyst til at fortsætte med at studere og tage en solistklasse. Og gerne kombinere det med forskning i arbejdsskader. Jeg er blevet fascineret af anatomi, og af hvordan man kan hjælpe andre til at undgå skader og forløb, som det jeg selv har været ude for."

Men hvorfor er der tilsyneladende ikke mere information og hjælp at hente for musikere? Skal man, som Nicolaj, selv og alene kæmpe sig gennem systemet, prøve den ene specialist efter den anden, før man finder noget, der dur? Ikke alle steder. På Musikhögskolan i Göteborg mødes den nystartede studerende med en session, hvor spillet og bevægelserne bliver studeret og hvor fagfolk hjælper med at rette til og forebygge skader.

"Det findes ikke herhjemme. Jeg har haft masser af lærere, som har sagt, at jeg skulle passe på min holdning, men der er ingen, der har forklaret mig hvorfor. Hvis nogen havde sat mig ned med en anatomibog og fortalt mig, hvordan skuldre og nakke virkede, og hvad konsekvenserne var, hvis jeg ikke passede på, så havde jeg været mere motiveret til at gøre det."

## Alle har ondt

Nicolaj mener, at skader blandt musikere er langt mere udbredt, end man skulle tro.

"Jeg er ret sikker på, at alle har ondt," siger han "Måske er det blot nogle myoser eller muskelspændinger. Det kan også være mere alvorlige ting, men så siger man det ikke til nogen. Især ikke når man er freelancer, fordi man er bange for, at orkestercheferne finder ud af det og ikke ringer. I stedet går jobbet måske til en anden, fordi orkesterchefen er bange for, at man skal komme ud i en sygemelding midt i projektet."

### Foredrag om forebyggelse af skader

Nicolaj Møller Nielsen har udviklet et foredrag sammen med fysioterapeuten fra the Banff Centre, Hugh Simson. Han har afholdt det både i Canada og på de strygerkurser, som finder sted om sommeren i Danmark. Ved sine foredrag viser han 3D-animerede modeller af kroppen, og af de bevægelsesmønstre, som musikerens muskler og led udsættes for.

I virkeligheden er det ikke så meget, der skal til for at forebygge skaderne, mener Nicolaj, der gerne vil have en bibeskæftigelse i at oplyse og hjælpe kolleger ved siden af musikken.

Læs mere på Nicolajs hjemmeside, hvor der også er informative links til mere information:

[www.thesteelydane.com](http://www.thesteelydane.com)

Seneste internationale undersøgelse om skader på orkestermusikere er fra 1986. Her undersøgte man flere hundrede orkestre, der her viste det sig, at hele 76 % af musikerne fik en alvorlig arbejdsskade i bevæge-apparatet. Vel at mærke så voldsomme skader, at musikeren måtte holde op med at spille i kortere eller længere perioder.

Det er næsten altid skulder, nakke og håndled, det går ud over. Violinister får så godt som altid skulderlidelsen i venstresiden. Her får de let en statisk spænding, som på længere sigt kan rykke rundt på skulderbladet. Cellister får skaden i højre side.

## Opgør med tabu

Nicolaj vil gøre op med tabuet om fysiske smerter, som det er sket med tinnitus og andre høreskader blandt musikere generelt. Disse skader var tabubelagte for 15 år siden, men i dag er der langt mere åbenhed.

"Vi skal ændre holdning til skaderne, og rent politisk skal vi have bedre beskyttelse af freelancere ved sygdom. Som det er nu, får man ikke en chance i systemet, hvis man bliver syg og ikke kan passe sit arbejde. Der er intet sikkerhedsnet ved sygdom. Det er bare direkte over i et andet erhverv med det samme. Man får ikke en chance for at komme tilbage og gøre det man elsker, og er uddannet til.

Man skal tage det alvorligt, så snart man begynder at få ondt. Hellere overreager og gå til en specialist med det samme, end at gå så længe med symptomer, som jeg gjorde. Det kostede mig mange smerter, en depression og tre års behandling og træning at komme tilbage til jobbet," slutter Nicolaj.