



gezonde
service

Je lekker uitleven op een blaasinstrument



Leven met astma

Een blaasinstrument bespelen als je astma hebt? Muzikaal talent Mark Lucassen (24) uit het Limburgse Venray heeft al astma sinds zijn geboorte en speelt klarinet sinds zijn zevende. Nu is hij derdejaars student Jazz Saxofoon aan het ArtEZ conservatorium in Enschede. Muziek is zijn grote passie.

'Als kleuter stond ik al mee te toeteren of te fluiten, als mijn ouders muziek aan het maken waren,' vertelt Mark lachend. Het was al snel duidelijk dat de kleine Mark net zo muzikaal was als de rest van de familie. Zijn vader en zijn opa speelden klarinet, zijn moeder dwarsfluit. 'Ik kon haast niet wachten ook klarinet te gaan spelen, maar ik moest beginnen op blokfluit om noten te leren lezen. Op mijn zevende kreeg ik al mijn eerste klarinetlessen. Later zijn daar nog meer instrumenten bijgekomen, zoals dwarsfluit, alt-tenor-, bariton- en elektronische saxofoon. De saxofoon is nu mijn hoofd-instrument.'

'Vooral met temperatuurverschillen en met inspanning. Ik kreeg het dan al snel benauwd'

BETERE CONTROLE

Mark heeft zijn hele jeugd last gehad van zijn astma. 'Als ik maar even in de kou naar buiten rende, ging het vaak al mis,' herinnert hij zich. 'Vooral met temperatuurverschillen en met inspanning. Ik kreeg het dan al snel benauwd en als kind heb je niet altijd je inhalatiemedicijn bij de hand.' In die tijd speelde Mark al veel klarinet. Hoewel je met astma snel buiten adem kunt raken, hielp de klarinet hem juist erg om zijn astmaklachten te verminderen. 'Je leert op muziekles goede ademhalingstechnieken en krijgt een betere controle over je ademhalingspijpen. Daardoor kun je meer kracht zetten met spelen. Je hoort dat de klank mooier en

voller wordt. Bij een astma-aanval ben ik nog nooit in paniek geraakt. Ik ging vanzelf gecontroleerd in- en uitademen. Daardoor nam de hevigheid van de aanval snel af.'

UITLAATKLEP

Terwijl zijn vrienden zich uitleefden op het voetbalveld, vond Mark zijn uitlaatklep vooral in de muziek. 'Ik zat bij het jeugd-orkest van de harmonie en ik trad op bij schooluitvoeringen. Ik wilde laten zien dat ik óók ergens goed in was.' Dat hij echt goed was, is wel gebleken. Nu studeert Mark saxofoon aan het conservatorium en treedt daarnaast veel op. 'Ik heb me gespecialiseerd in de jazz- en popmuziek.' Hij is veelzijdig,

Het bespelen van een blaasinstrument kan gunstige effecten hebben op astma, blijkt uit onderzoek. Maar volgens kinderlongarts dr. Peter Merkus van het UMC St Radboud en het Regionaal Astma en Allergie centrum voor Kinderen (RAACK) in Nijmegen moet dat wel onder goede begeleiding.

'Het bespelen van een blaasinstrument kán inderdaad een manier zijn om spelenderwijs je ademhalingstechniek te oefenen,' zegt Merkus. 'In combinatie met de medicijnen en de gebruikelijke leefregels, is dat gunstig voor het omgaan met astma. Heel belangrijk is wel dat die techniek goed wordt aangeleerd. Door de verkeerde blaastechniek kan een te hoge druk in de longen ontstaan.' Niet alle blaasinstrumenten zijn volgens Merkus even geschikt. Zijn advies luidt dan ook: 'Laat je altijd goed adviseren en zorg voor een goede docent.'

VGZ is er veel aan gelegen de negatieve gevolgen van astma voor haar verzekerden te beperken. Hiervoor werkt VGZ nauw samen met het Astmafonds. Ook zijn in de basisverzekering vergoedingen opgenomen voor diverse medicijnen en wordt een aantal behandelingen vanuit de aanvullende verzekeringen vergoed. Kijk voor meer informatie over vergoedingen, behandelingen en wat u zelf kunt doen op www.vgz.nl/magazine.

speelt in allerlei bigbands en popbandjes en heeft een eigen jazztrio. Ook werkte Mark een half jaar in een Joop van den Ende-productie, als vervangend saxofonist. Hij heeft een druk en onregelmatig leven, maar geniet er zichtbaar van. Zijn gezondheid heeft er niet onder te lijden. 'Ik ben zelfs al een jaar volledig klachtenvrij,' zegt Mark. 'Ik doe nu overigens wél aan sport, dat is wel nodig. Een blaasinstrument bespelen alléén is natuurlijk niet genoeg om je conditie op peil te houden. Je moet ook de juiste medicatie zien te vinden en genoeg bewegen.' Zijn grote wens is na zijn afstuderen fulltime in de muziek te kunnen gaan werken. 'Muziek is mijn leven.' ■