



# De strijd van Jusso Whistler Leven en drummen met Focale Dystonie

Als drummer van fusionrocktrio Whistler-Courbois-Whistler sloeg hij zich behoorlijk in de kijker, en werd hij in 1993 zelf uitgeroepen tot Beste Rock/Hardrock-drummer in de Slagwerkrant Poll (tweede in 1994 en 1995). Ook daarna timmerde hij aan de weg bij uiteenlopende artiesten/acts als Angélique Kidjo, Tony Levin, Pili Pili, Sue Chalon, Steve Cohan, Dana Fuchs, End Of April, Frozen Sun en Classic Rock Show. Daarnaast clinics voor Pearl, Amedia, Balbex en Mapex. Een mooie drumcarrière; tot zijn linkerbeen een geheel eigen leven leek te gaan leiden. Jusso Whistler over drummen tussen vrees en hoop.

tekst Bouke Bijlsma & Jusso Whistler

foto's Robert Zant

**I**k vertel dit verhaal, omdat het iets is waar elke gedreven muzikant mee te maken kan krijgen, en omdat er wat aan te doen is. Het begon twee jaar geleden: *business as usual* tijdens de soundcheck. Nog even dat 5/4 over 5/8-patroon doorspelen, en ik was weer klaar voor een optreden. Tijdens de show zat ik niet lekker, moest de hele tijd mijn balans vinden en ook de controle vanuit mijn linkerbeen over de hihat liep niet

lekker. Oké, kan gebeuren. Je bent niet elke avond 100% te gek. Alleen... Het bleef niet bij deze keer. 'Soms had ik tijden geen last, en dan ineens tijdens studeren of lesgeven stak het weer de kop op. Bij optredens zocht ik naar manieren om zo te spelen dat niemand zou merken dat ik problemen had. Soms ging een optreden gewoon goed, maar het kwam steeds vaker voor dat ik met tegenzin en angstgevoelens achter mijn drumstel plaats-

nam; de plek waar ik 99% van de tijd volmaakt gelukkig was. Ik sprak hier met niemand over, en zeker niet met andere muzikanten. Je kunt het je immers niet veroorloven om niet meer mee te komen...'

## Zwabberbeen

'Drummen is mijn leven, identiteit, inkomstenbron en niet meer spelen is onvoorstelbaar. Dus je gaat het internet op, om vergelijkbare

verhalen te vinden, met als het even kan oplossingen. Verhalen genoeg; oplossingen significant minder, maar je bent gelukkig niet de enige. Er bleken meer musici te zijn met dit soort problemen. De meesten hadden last van hun handen (gitaristen, violisten), een aantal van hun mond (blazers), maar ook bekende schaatser Sven Kramer had een vergelijkbaar probleem. Hij tobde korte tijd met een 'zwabberbeen', en dat leek heel erg op mijn klacht...

'Al dit soort klachten wordt 'Focale Dystonie' genoemd. Een term waar ik nog nooit van gehoord had, waarbij 'Focale' staat voor 'taakgericht'. In mijn geval betekent dit dat ik alléén met drummen last heb van een soort verkramping in mijn linkerbeen. Er hoort ook een profiel bij, en daar

kan ik mijzelf goed in herkennen: perfectionistisch, nooit tevreden, veel studeren, overdreven focus, et cetera. Dit zijn natuurlijk ook kwaliteiten, en het heeft mij ver gebracht, maar als de boel uit balans raakt, krijg je dus problemen. Zo'n disbalans kan bijvoorbeeld ontstaan door het soort muziek dat je speelt, de mensen waarmee je speelt, financiële stress, persoonlijke omstandigheden, of een combinatie hiervan. Bij mij was dat duidelijk het geval. Ik moest het dus onder ogen zien: de tijd was aangebroken om anders met de dingen om te gaan.'

## Muziek Poli

'Ik besloot voorlopig te stoppen met optreden en letterlijk onkruid te gaan wieden; heel veel te lezen, lange wandelingen te maken en middels gesprekken met gekwalificeerde mensen in ieder geval de psychische kant van het verhaal in beeld te krijgen – je ziet; de taal die erbij hoort, heb ik al aardig te pakken... Terwijl ik hiermee bezig was, zocht ook naar medische hulp. Hoewel de aandoening nog nauwelijks erkend is, wordt er wel veel onderzoek naar gedaan. Er is nog geen eenduidige behandeling, dus de meeste artsen konden enkel de diagnose stellen, en verder weinig voor mij doen..

'Via via ontdekte ik de Muziek Poli in Utrecht. Na een intakegesprek werd er een traject uitgestippeld om te kijken hoe ik in de toekomst weer de drummer kan worden die ik altijd al had moeten zijn. Sinds begin juni ga ik er zo'n drie keer per week naartoe. Er wordt zeer serieus naar naar je gekeken door een team van specialis-



## 'Ik vertel dit verhaal, omdat het iets is waar elke gedreven muzikant mee te maken kan krijgen, en omdat er wat aan te doen is'

ten (psycholoog, ergotherapeut, fysiotherapeut, psychosomatisch therapeut). Ze gaan ervan uit dat ik weer op niveau zal kunnen spelen. Door middel van de therapie leer je op tijd de signalen te interpreteren die het lichaam afgeeft, zodat je niet zo gemakkelijk over je grenzen heen gaat, en zo voorkom je blessures.'

## Set-up

'Natuurlijk wilde ik ook een manier vinden om zelfs met een 'handicap' niet alleen te blijven spelen, maar ook echt goed te spelen, zoals ik gewend ben. Hoe ontlast je een

problematisch linkerbeen, en hoe zet je desondanks een perfecte drumpartij neer? Ik heb mijn set-up behoorlijk aangepast, en vooral de extra hihat links boven de main-hat is daarbij een uitkomst; ook ben ik aan het experimenteren met een derde hihat aan de rechterkant. Mede dankzij de Muziek Poli ben ik op een goede en gezonde manier weer aan het studeren en opbouwen, en ik kom al aardig in de buurt van wat ik nastreef als muzikant. In een volgend artikel ga ik jullie op de hoogte houden van de ontwikkelingen, en delen wat ik geleerd heb. Music is Life! ■



## Muziek- of gitaarkramp

Dystonie is letterlijk vertaald: een stoornis in de spanning van een spier (tonus). Dystonie wordt gekenmerkt door onwillekeurige, wisselende spierspanningen, en ook door een stoornis in het normale samenwerken van de betreffende spieren. Muziekkramppatiënten is een vorm van taakspecifieke dystonie, gekenmerkt door onwillekeurige spasmen en spiercontracties die onbedoelde, abnormale bewegingen en/of houdingen veroorzaken in een lichaamsdeel dat direct betrokken is bij het bespelen van het muziekinstrument. Het is een disorder of excellence, wat wil zeggen dat het optreedt bij één veeleisende, uitermate gespecialiseerde, meestal professionele, geoefende moto-

rische activiteit (zoals het bespelen van een instrument). Doorspelen of geforceerd studeren werkt averechts. Er is meestal geen merkbaar effect van een warming-up, en ook geen blijvende verbetering na een rustperiode. Opvallend is het grote aandeel gitaristen met deze klachten. Deze vormen ruim 30% van de muziekkramppatiënten, en het is dus niet verwonderlijk dat deze aandoening in de gitaarwereld bekend staat als 'gitaarkramp'.

[www.dystonievereniging.nl/inhoud/focale-dystonie-bij-musici](http://www.dystonievereniging.nl/inhoud/focale-dystonie-bij-musici)  
<http://muziekpoli.nl>