“Het is écht een challenge”

Al in het eerste jaar van haar dansopleiding bij ArtEZ wordt Marijn Jansen geconfronteerd met een dansblessure: “De pijn was zó heftig. Doorgaan met dansen was geen optie meer. Mijn passie, mijn droom... Ik had daar zo lang, zo hard voor gewerkt al die jaren. Ik wilde dat niet zomaar opgeven.” Uiteindelijk lukte het Marijn toch haar droom te verwezenlijken, dankzij haar doorzettingsvermogen én de juiste medische zorg.

“Bij dansen zet je emoties om in bewegingen. Je kan met dansen zoveel meer vertellen dan met woorden. Het voelt voor mij een beetje als therapie.” Marijn vertelt vol enthousiasme over haar passie; dansen. Al vanaf haar vierde staat haar leven in het teken van dans. Inmiddels is ze afgestudeerd aan dansacademie ArtEZ en staat ze op het punt te beginnen bij dansgezelschap Another Kind of Blue. Marijn leeft haar droom.









Steeds meer pijn

Hoe anders was dat een paar jaar geleden. Marijn was nog maar net begonnen bij dansacademie ArtEZ toen ze last kreeg van haar onderrug. “Het ging heel geleidelijk,” vertelt Marijn. “Ik kreeg steeds vaker en steeds meer pijn. Het sluimerde erin. Dat was fysiek zwaar, maar ook mentaal. Ik merkte dat ik de lessen niet meer kon bijhouden, ik kon niet meer meekomen met de rest. Dat vond ik enorm frustrerend; je ziet dat iedereen om je heen steeds beter wordt, terwijl je eigen ontwikkeling stil staat.”

Gelukkig is er bij ArtEZ veel aandacht voor de gezondheid van dansers en het voorkomen en omgaan met dansblessures. Via toenmalig gezondheidscoördinator Joost van Megen kwam Marijn terecht bij Corné van Loon, orthopedisch chirurg in het Rijnstate. Er werd een MRI gemaakt en al vrij snel werd duidelijk wat er aan de hand was: een hernia. Marijn: “Dat was een schok. Ik moest stoppen met mijn opleiding en wist ook niet of ik ooit nog zou kunnen dansen.”

Op naar herstel

Een intensieve periode volgde. Ze kreeg een ruggenprik om de ergste pijn te verminderen en startte met fysiotherapie. Marijn: “Ik ben in die periode letterlijk even uit de danswereld gestapt door weer bij mijn ouders te gaan wonen. Weg uit Arnhem, niet meer elke dag geconfronteerd worden met dat wat ik niet meer kon: dansen. Een andere omgeving, andere mensen. Dat heeft mij erg geholpen. Het zorgde ervoor dat ik me weer kon focussen op mezelf en mijn herstel.”

Al na een paar maanden trainen bij de fysiotherapeut ging het beter met Marijn. Het ging zelfs zo goed, dat ze weer verder kon met haar opleiding bij ArtEZ. Bang dat haar dansblessure terugkomt is Marijn niet: “Ik klop het meteen af,” lacht ze. “Maar nee, ik heb er het volste vertrouwen in dat ik geen last meer krijg van mijn rug. Ik heb zo veel geleerd van die periode, over mijn lichaam, over mijn pijngrenzen. Mijn rug is nu zo sterk. Ik weet wat ik moet doen om te voorkomen dat mijn klachten terugkomen.”

“Je lichaam is je instrument”

Marijn vindt het belangrijk haar verhaal te delen met anderen: “Mensen onderschatten echt hoe groot de impact is van een dansblessure, ook mentaal. Het is écht een challenge.” Andere dansers wil ze het volgende meegeven: “Als danser kun je altijd last krijgen van pijntjes. Maar wacht niet te lang als je aanvoelt dat er iets mis is. Laat er naar kijken door een professional. Je lichaam is je instrument. Daar moet je goed voor zorgen.”

Dans, dansblessures & gezondheid

Het Dans Medisch Zorgnetwerk zet zich in voor dansers zoals Marijn. Het netwerk is een initiatief van het Sport Medisch Centrum van het Jeroen Bosch Ziekenhuis en Joost van Megen, voormalig gezondheidscoördinator bij ArtEZ. Het bestaat uit zorgverleners uit heel Nederland, allemaal met veel ervaring binnen de danswereld. Je kunt bij ons terecht met al je vragen op het gebied van dans, dansblessures en gezondheid. Wil je weten of we ook iets voor jou kunnen betekenen? Kijk dan op www.dansmedischezorg.nl (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/dans).

Nieuwsgierig naar de danskunst van Marijn? Bekijk haar optreden in de video over het Dans Medisch Zorgnetwerk (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/dans) of volg Marijn op Instagram via @marijnjansen (https://www.instagram.com/marijnjansen/).

Bekijk ook:

Dans, dansblessures & gezondheid

"Dansen is ook onze passie"

Stel jouw vraag aan onze zorgprofessionals

Code DMZ-036

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis