“Zoek hulp als je klachten hebt”

“Dans is voor mij een middel om te communiceren met de buitenwereld. Het is een van de talen die ik spreek.” Jefta Tanate speelt in voorstellingen in binnen- en buitenland en werd onlangs nog genomineerd voor de Jonge Zwaan, een prestigieuze prijs in de danswereld. Net als zoveel dansers kreeg hij al op jonge leeftijd te maken met een dansblessure.

Het was in zijn tweede jaar bij dansacademie ArtEZ dat Jefta pijn kreeg aan zijn voet. Jefta: “In het begin denk je nog, het komt wel goed. Gewoon doorgaan. Dat is de mentaliteit van dansers. Rust zit niet in ons systeem.” Maar de pijn ging niet over, de pijn werd juist erger. “Ik kreeg steeds meer last van mijn klachten”, vertelt Jefta. “Bij het dansen, maar ook in het dagelijks leven. Lopen ging bijna niet meer. Dat had een enorme impact.”



Artrose

Via Joost van Megen, toenmalig gezondheidscoördinator bij ArtEZ kwam Jefta in contact met sportarts Arjan Kokshoorn. Al vrij snel werd duidelijk wat er aan de hand was: artrose. Dit gaf duidelijkheid, maar ook onzekerheid over de toekomst. Een operatie of stoppen met dansen waren geen opties. Jefta: “Eén ding wist ik meteen zeker, ik wilde doorgaan met dansen, er het maximale

uithalen. Het was alleen niet meteen duidelijk of dat medisch gezien ook verstandig was. Doorgaan met dansen was een risico.”

In de maanden die volgden, werkte Jefta aan zijn herstel. Of hij ooit weer op het podium zou staan, was onzeker. Jefta: “Het eerste half jaar kon ik niet dansen. Ik ging nog wel naar de lessen bij ArtEZ, maar alleen om te kijken. Daarnaast ging ik zwemmen. Zo kon ik blijven bewegen, zonder mijn voet te veel te belasten. De rust en het zwemmen hielpen. Beetje bij beetje werd de pijn minder.”

Jonge zwaan

Het is nu ruim 10 jaar later. Jefta heeft geen last meer van zijn klachten. Hij is uitgegroeid tot een succesvol danser, dankzij zijn talent, maar vooral ook dankzij hard werken. Onlangs nog werd hij met zijn performance in ‘Birds’ genomineerd voor de Jonge Zwaan, een prijs voor de meest indrukwekkende jeugddansprestatie. Hij treedt veel op. Ondertussen denkt hij ook na over een toekomst als maker. Jefta: “Ik wil mijn eigen verhalen vertellen. Van performer naar maker. Dat is mijn droom.”

Terugkijkend op die periode 10 jaar geleden, heeft die dansblessure hem ook veel gebracht: “Ik heb naar mijn lichaam leren luisteren. Ik herken klachten nu beter en weet wat ik dan moet doen. Dat is heel waardevol.” Jefta wil andere dansers dan ook op het hart drukken om hulp te zoeken als ze klachten hebben: “Praat erover. Er is een hele medische wereld die je kan helpen en die staat open. Luister naar je lichaam. Zie het als een manier om beter te worden”.

Dans, dansblessures & gezondheid

Het Dans Medisch Zorgnetwerk zet zich in voor dansers zoals Jefta. 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.dansmedischezorg.nl).

Nieuwsgierig naar Jefta? Bekijk zijn optreden in de video over het Dans Medisch Zorgnetwerk (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/dans) of volg Jefta op Instagram via @jeftanate (https://www.instagram.com/jeftanate/). Je kunt Jefta ook zien in de voorstelling ‘The man who fell from the sky’ waarmee hij op dit moment door Nederland reist.

Bekijk ook:

Dans, dansblessures & gezondheid

Het is écht een challenge

Stel jouw vraag aan onze zorgprofessionals

Code DMZ-043

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis