



v.l.n.r. Jasmijn Schievink, Bram van Polen en Mineke Vegter

Sporten is gezond, topsport niet altijd

Tekst: Anita Harte

Als jongetje wilde Bram van Polen al voetballer worden, nu is hij aanvoerder van PEC Zwolle. Mineke Vegter droomde over een baan als paardrijdster. Ze werd sportarts bij Isala en clubarts van hetzelfde PEC. Jasmijn Schievink (9) heeft nog geen idee. Misschien is ze wel een journalist in de dop – haar interview met Bram en Mineke verliep in ieder geval uitstekend.

Een tikje gespannen wacht Jasmijn in de hal van het PEC Zwolle stadion op haar afspraak. In haar hand twee A4-tjes. Het één met vragen voor Mineke, het andere voor Bram. Jasmijn is nieuwsgierig naar wat een sportarts eigenlijk doet, want zo zegt ze: 'Sporten is gezond, dus dan zijn sporters toch gezonde mensen?'

Mineke komt binnen en neemt Jasmijn mee naar haar werkkamer, een ruimte dicht bij het veld. Bram staat nog onder de douche na de ochtendtraining en zal halverwege het gesprek aanschuiven. Dus eerst maar eens de vragen voor Mineke.

Wat doe je eigenlijk als sportarts? Sporten is toch gezond?

Mineke begint te lachen. 'Je hebt gelijk, sporten is gezond. Maar soms heb je een blessure. Je valt of je krijgt een trap. Of het gebeurt vanzelf doordat je teveel gedaan hebt – je hebt dan iets overbelast.

Sporters die zoiets hebben, komen bij mij voor de diagnose. Ik kijk wat er aan de hand is en bedenk wat we eraan kunnen doen.' Jasmijn luistert aandachtig, knikt begrijpend en stelt een vervolgvraag. 'Stel, een topsporter heeft iets en mag van jou niet sporten. Vind je het dan moeilijk om dat te zeggen?' Nee, dat vindt Mineke niet. 'Maar leuk is het natuurlijk ook niet.' En, gaat Jasmijn verder - het vragenlijstje ligt al onaangeroerd op tafel - wie beslist er eigenlijk of een sporter wel of niet mag sporten? 'Dat is een goede', zegt Mineke. 'Ik ben en blijf een sportarts, dus ik zeg wat het beste is. Maar als de coach zegt: "Deze jongen moet spelen", dan denk ik na over hoe het misschien toch zou kunnen. Uiteindelijk beslist de sporter zelf. Ook als ik zeg dat het echt niet slim is om te spelen.' Jasmijn, die zelf hockeyt, snapt dat het lastige beslissingen zijn. Als Bram later is aangeschoven, komt het onderwerp dan ook nog een keer ter sprake. Hij luistert toch het meeste naar zichzelf, zegt hij. 'Ik wil graag spelen, dus ik doe niet altijd wat de sportarts zegt.' Mineke begrijpt dat uiteraard. 'Sporters moeten ook vooral naar hun eigen lijf luisteren. Maar ja, sommige kunnen dat nog niet zo goed en dan moet ik soms wat strenger zijn.'

Mineke vertelt dat ze niet alleen met topsporters werkt, maar bijvoorbeeld ook met mensen die heel erg ziek zijn geweest en geen

conditie meer hebben. 'Die helpen we om weer fit te worden.' Wat leuker is, wil Jasmijn weten, werken met topsporters of met "gewone" mensen. 'Van alles wat, is het fijnste', zegt Mineke. 'Alleen maar topsporters is ook niet zo leuk, want die willen bij een heel klein pijntje al hulp.' Dat herkent Bram wel. Als één van zijn teamgenoten een blessure heeft, dan weet al snel het hele team het. 'Voetballers zijn piepers - die zeggen dat meteen.'

Is topsport wel gezond?

Mineke: 'Topsporters trainen één of twee keer per dag heel veel. Daardoor komen ze wel op een soort grens. Ze kunnen gemakkelijk een blessure krijgen of overtraind raken. Dus nee, echte topsport is niet altijd gezond. Maar helemaal niet sporten is ook niet goed. Als ik moet kiezen, kies ik toch voor topsport.' Bram, de topsporter in dit gezelschap, vindt wel dat het kan - topsporten. 'Wij trainen twee tot vier uur per dag, vijf dagen in de week. Eén dag is de wedstrijd en één dag hebben we vrij. Het is ons werk hé. We zijn alleen met voetbal bezig en rusten veel. En ik doe ook niet zoveel ernaast. Mijn vrienden gaan stappen, naar verjaardagen en feestjes, maar dat doe ik bijna niet.'

Vind je het belangrijk dat kinderen sporten?

Bram: 'Ja. Toen ik klein was, hadden we nog geen Playstation waarmee we veel binnen zaten. Wij speelden vooral buiten en ik denk dat dat goed is. Het is goed voor je lichaam en je maakt buiten ook vriendjes.'

Maakt het uit welke sport kinderen doen?

Mineke: 'Alle sporten zijn gezond. Het belangrijkste is dat je het leuk vindt. Het is goed om zeker zes dagen in de week een uur te sporten of te bewegen. En dat is dan het minimum hé - meer mag zeker!' Met de beweging van Jasmijn zit het dan in ieder geval goed. Ze hockeyt drie keer per week én ze speelt veel buiten.

De tijd vliegt om. Jasmijn stelt al haar vragen en zelfs nog meer. Zo vraagt ze nog wat Mineke en Bram kinderen aanraden - topsporter worden of juist sportarts? Het antwoord van Bram is misschien wel wat verrassend. 'Ik ken natuurlijk alleen maar het voetballen, maar toch zou ik eerder aanraden om sportarts te worden. Dat kun je je hele leven blijven doen en topsport kan maar tot je vijfendertigste ongeveer.' Mineke is het met hem eens, om dezelfde reden. En, zegt ze, 'topsport is soms toch best een beetje gevaarlijk voor je lichaam. Op iets minder hoog niveau sporten is gezonder.'

Van Bram wil Jasmijn nog graag weten hoe hij het vindt om een vrouw als sportarts te hebben. Nou, dat vindt hij leuk. 'Een vrouw kijkt niet alleen naar de sporter, maar kijkt ook wat voor persoon je bent. Ze vraagt bijvoorbeeld hoe het thuis gaat, met mijn vrouw en kindje en ze kijkt of het goed zit in je hoofd - of je niet over dingen loopt te piekeren enzo.' Maar eigenlijk moet je de sportarts niet te vaak zien, lacht hij, 'dan gaat het goed met je.'

De allerlaatste vraag is een 'tipvraag'. Of Bram nog een tip heeft voor kinderen die ook topsporter willen worden. Die heeft hij. 'Doorzetten. Ik was nooit het grootste talent, maar mentaal zat het goed. Ik ben hard voor mezelf en wil hard werken. Het zal niet altijd gemakkelijk zijn, je hebt altijd pieken en dalen. Maar als je hard wilt werken én je kunt doorzetten, dan gaat het lukken.'

Mineke Vegter is sinds 2005 sportarts bij Isala en is daarnaast sinds juli 2009 als clubarts verbonden aan PEC Zwolle. Dit betekent dat ze twee à drie ochtenden in de week aanwezig is bij PEC. Voetballers met vragen, klachten of problemen kunnen dan bij haar terecht voor advies of behandeling. Wekelijks is er medisch overleg, waar de medische stafleden en de trainer de geblesseerde spelers en andere medische zaken bespreken.

Mineke's werkzaamheden bij PEC vormen een mooie aanvulling op haar werk op de afdeling sportgeneeskunde van de Isala. Patiënten met een chronische aandoening - die aan hun conditie moeten werken - sportmedische keuringen en breedtesporters met pijnklachten aan het bewegingsapparaat, vormen een mooie combinatie met de profvoetballers van PEC. Mineke: 'Bij profvoetballers c.q. topsporters zoek je naar de allerbeste oplossing voor een medisch probleem en begeleid je de sporter tot in detail. De kennis die je daarbij opdoet, kun je vervolgens gebruiken bij breedtesporters en chronisch zieken.'