

SCHAATSER ERBEN WENNEMARS LOOPT MEE MET SPORTARTS AERNOUT SNOEK



'Jij bent een aanjager van beweging'

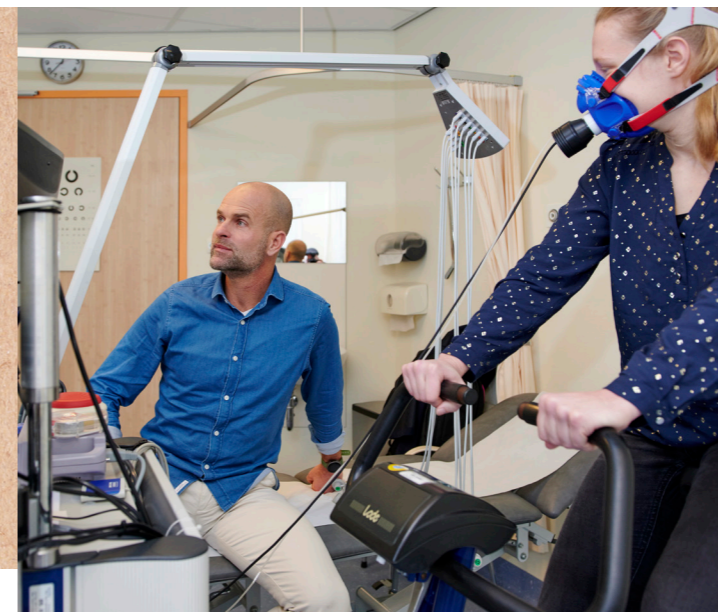
MENSEN IN BEWEGING BRENGEN: DAT IS DE MISSIE VAN OUD-TOPSCHAATSER ERBEN WENNEMARS (47) ÉN VAN SPORTARTS AERNOUT SNOEK (43). DAAROVER ZIJN ZE HET DUIDELIJK EENS WANNEER ZE TIJDENS EEN RONDJE ISALA-ZIEKENHUIS PRATEN OVER HET BELANG VAN BEWEGEN.

Erben kent het Isala van binnen en van buiten. Hij groeide op onder de rook van het ziekenhuis, woonde een groot deel van zijn leven in de buurt en hij en zijn zoons zijn nogal 'wild'. Dus af en toe moet er een sleutelbeen of ander bot gerepareerd worden.

ERBEN: 'JIJ EN ALLE MENSEN IN HET ZIEKENHUIS DOEN DINGEN DIE ER ECHT TOE DOEN'



ERBEN DRAAIT MEE



AERNOUT: 'ALS MENSEN BANG ZIJN OM TE BEWEGEN, VERLEIDEN WE ZE MET SPELLETJES'

OVER ERBEN
Erben Wennemars (47) leerde op 4-jarige leeftijd schaatsen op de natuurijsbaan in Dalfsen. Hij had geen uitzonderlijk talent, maar dankzij zijn grote doorzettingsvermogen haalde hij op 17-jarige leeftijd de gewestelijke selectie. Mooier wordt het niet, dacht hij. Vijftien jaar later was hij tweevoudig wereldkampioen sprint en meervoudig wereldkampioen op de 1000 meter, 1500 meter en ploegenachtervolging. Erben werkt nu voor de NOS als analist, commentator en interviewer bij het langebaanschaatsen en zet zich in voor allerlei maatschappelijke initiatieven op het gebied van jeugd en sport.

Sportarts Aernout Snoek is ook al geen onbekende. Aernout is arts van Team Jumbo-Visma, waar Erbens zoon Joep als schaatser lid van is. Aernout studeerde sportgeneeskunde en promoveerde op het onderwerp hartrevalidatie. Beide specialismen kan hij in het Isala beoefenen: hij werkt twee dagen als sportarts en twee dagen op de hartrevalidatie. 'Daar geef ik mensen met hartproblemen adviezen over beweging. Ik kijk naar wat ze aankunnen en naar waar ze zelf hun grens leggen. Dus: ik onderzoek de belastbaarheid en daag ze uit om een bepaalde inspanning te leveren. Je wilt een balans vinden en dat is altijd passen en meten.' Hij vindt het mooi om te werken met zieke mensen én met fitte sporters. 'Die combinatie is heel bijzonder. Maar het blijft het mooiste om zieke

mensen te genezen. Daarvoor ben ik ook medicijnen gaan studeren.'

Bijdragen en troost geven

Het Bewegencentrum (zie kader) speelt een belangrijke rol in zijn werk, zowel bij hartrevalidatie als bij sportgeneeskunde. 'Een ziekenhuis is er vooral om mensen te genezen, in het Bewegencentrum proberen we klachten juist zo veel mogelijk te voorkomen', vertelt Aernout. 'Ik zou daar graag meer aan doen, maar dat is financieel lastig. Een ziekenhuis krijgt geld voor mensen die ze beter maken, niet voor mensen die niet komen.' Erben verzucht: 'Het lijkt me geweldig om hier iedere dag te mogen werken. Jij bent een aanjager van beweging, dat vind ik fantastisch. Jij en alle mensen in het ziekenhuis doen dingen die er echt toe doen. Dat je

bijdraagt aan herstel en dat je troost geeft als mensen ziek zijn, dat vind ik heel bijzonder.' Aernout: 'We hebben allebei hetzelfde doel. We willen dat mensen van de bank afkomen en gaan bewegen. Dat stimuleren doen we allebei op onze eigen manier. Jij inspireert door je enthousiasme en dat bewonder ik dan weer.' Het Bewegencentrum doet Erben denken aan zijn eigen revalidatie na een ernstige sportblessure. Hij vertelt: 'Weet je wat zo mooi was? Ik zat daar met allemaal voetballers, die wilden zo snel mogelijk tegen een balletje trappen, maar dat mocht niet. Ze moesten alle aandacht op hun lichaam richten, zonder afleiding van een balletje. Vonden ze vreselijk

moelijk, maar het werkte wel. Jullie hebben echt een mooi vak.'

Ballonnetje blazen

Ondertussen arriveert fysiotherapeut Marijke in het sportzaaltje met Henk en Willem. Aernout: 'Als mensen bang zijn om te bewegen, verleiden we ze met spelletjes om dat toch te doen. En we leren mensen hier om stop te zeggen als ze zichzelf overbelasten.' Henk en Willem hebben longproblemen. Erben blaast een ballonnetje op, en Henk en Willem pakken de uitdaging aan. In no time staan ze ook te blazen alsof er elk moment een kinderfeestje kan beginnen. Aernout: 'Oefenen jullie thuis ook?' 'Jazeker', antwoordt Henk. 'Dat deed

OVER HET BEWEEGCENTRUM
In het Bewegencentrum van Isala werken vier disciplines samen: fysiotherapie, sportgeneeskunde, orthopedie en revalidatie. Patiënten kunnen hier terecht met allerlei vragen over en problemen bij bewegen. Bijvoorbeeld om weer fit te worden voor of na een operatie of om te leren bewegen met een beperking of overbelastingblessure. Dit geldt niet alleen voor patiënten, maar ook voor (top) sporters.

ERBEN DRAAIT MEE



ERBEN: 'DE BESTE TEST VOOR MIJ IS NOG ALTIJD DE WEDSTRIJD ZELF'

ik al, maar hier leer ik wel zwaardere oefeningen.' De mannen werken ook met gewichten om de spiermassa te vergroten. 'Spiermassa is belangrijker voor de levensverwachting dan de longinhoud', legt Aernout uit. 'Nou, spieren heb ik wel', zegt Willem. Erben lacht: 'Dan leef je lekker lang!' Na het Bewegencentrum zetten Erben en Aernout koers naar de afdeling Sportgeneeskunde. Onderweg komen ze langs een veldje met beweegtoestellen. Erben klimt meteen op de toestellen. Aernout: 'Hier kun je lekker buiten sporten. Als je anderen ziet sporten, nodigt dat uit om zelf ook iets te gaan doen.' Via het sportveldje en een oneindig aantal gangen – Isala is het grootste



niet-academische ziekenhuis van Nederland – komen ze aan bij de testruimte van de afdeling Sportgeneeskunde. Cliënt Larissa is bezig met een fietstest. Via een masker wordt haar ademhaling gemeten. 'Ik lijk Hannibal Lecter wel', lacht ze door haar masker heen. Aernout leest waarnemingen van het scherm af. 'Gaat goed hoor', spoort Erben haar aan. Zelf heeft hij in zijn sportieve leven de nodige testen gedaan. Er blijkt nog een hoop discussie te zijn binnen het vak over welke testen wel of geen nut hebben. Maar van de fietstest worden zowel Erben als Aernout blij. 'Goede test', zegt Erben. 'Maar de beste test voor mij is nog altijd de wedstrijd zelf.'



Aan het scherm geplakt

Bewegen, bewegen, bewegen. Het woord valt vaak. Aernout: 'Bewegen voorkomt ziektes. Het mooiste zou zijn als ik iedereen kan laten bewegen en op die manier mijn eigen vak overbodig kan maken.' Erben en Aernout vinden allebei dat de grootste uitdaging bij de jeugd ligt. Erben: 'Jongeren zitten zo vaak aan dat schermje geplakt, ze passen bewegen niet meer in hun leven in.' Aernout: 'Te veel jonge mensen hebben overgewicht.' Erben zet zich op veel fronten in om jonge mensen aan het sporten te krijgen. Hij is ambassadeur van het Jeugdfonds Sport & Cultuur, van JOGG (een stichting die zich inzet om de leefomgeving van jongeren gezonder te maken) en van The Daily Mile. Erben: 'Dat is een initiatief om kinderen fitter te krijgen door elke

dag een kwartiertje met ze te lopen, een mijl ongeveer. Het hoeft niet eens hardlopen te zijn. Als de kinderen maar plezier krijgen in het bewegen, dat is het belangrijkste doel. Je begint toch als kind met sporten omdat je lekker wilt spelen en bewegen met vriendjes. Zelf ben ik ook weer in de fase dat ik lekker ga sporten met m'n vrienden. Balletje slaan of stukje hardlopen.' Dan is het tijd om afscheid te nemen: Aernout gaat zijn kinderen van school halen. 'Ja, hahaha, werk en privé, dat is soms ook passen en meten.'



ERBEN OVER PAssEN EN METEN
'Wat Aernout vertelde over de balans tussen wat je kunt en wat je doet, dat is de essentie van topsport. Daar ben je ook altijd aan het passen en meten met de balans tussen belasting en belastbaarheid. Dat luistert vooral in topsport allemaal heel nauw. Als de balans maar een klein beetje verstoord is, kan dat net het verschil zijn tussen winnen en verliezen. Ach weet je, topsport is eigenlijk niks anders dan een leven vol teleurstellingen met af en toe een hoogtepunt.'

AERNOUT: 'HET MOOISTE ZOU ZIJN ALS IK IEDEREEN KAN LATEN BEWEGEN'