

Leon Meijer

Sportfysiotherapeut

Leon Meijer werkt als kitende fysiotherapeut voor het Sport Medisch Centrum gevestigd in het Universitair Medisch Centrum Groningen. Onze tweevoudig oud-wereldkampioen Yuri kent het medische team op zijn duimpje en maakt om de twee weken een pitstop in Groningen om zijn schouder te laten controleren.

TEKST SJOERD SANTEMA EN LEON MEIJER | BEELD EIGEN



Hier gaat alle aandacht uit naar een snel herstel van geblesseerde sporters. De zorg hier is om sporters zo spoedig en veilig mogelijk terug te laten keren naar hun sport. Chirurg, sportarts en sportfysiotherapeut zitten hier onder één dak en dat scheelt veel tijd. Snelheid en kwaliteit is de kracht van het Sport Medisch Centrum.

HOE GEVAARLIJK IS KITESURFEN?

Kitesurfen bestaat nog niet zo lang en er is daardoor nog veel onduidelijk over de blessures die met deze sport gepaard gaan. De vlieger kan een enorme kracht ontwikkelen die niet alleen de hoge sprongen mogelijk maakt maar er ook voor kan zorgen dat de kiter geblesseerd raakt. Tijdens het kitesurfen komt het bewegingsapparaat onder behoorlijke druk te staan. De meeste kitesurfletsels komen voort uit een acuut moment zoals bijvoorbeeld een harde crash op het water of het strand. Voet- en enkel (28%) gevolgd door het hoofd (14%), borst

(13%) en de knie (13%) zijn de meest voorkomende blessures. Statistisch onderzoek laat zien dat er ongeveer zes kitesurfletsels op 1000 uur kitesurfen bij recreatieve kitesurfers voorkomen. Wanneer we kijken naar de competitieve getallen dan blijkt dat deze een stuk hoger liggen. Sommige onderzoeken wijzen zelfs uit dat de competitieve getallen 2,5 keer zo hoog liggen. Een onderzoek uit Duitsland laat zien dat mislukte acties dicht bij of op het strand de belangrijkste reden zijn van het oplopen van letsel.

Op het Sportmedisch Centrum UMCG te Groningen zien we de kitesurfletsels met enige regelmaat voorbij komen. Dit varieert van ernstige letsels (bijvoorbeeld meervoudige breuken) tot een lichte knie verstuiking na een verstapping op het strand. Letsels kunnen worden opgedeeld in chronische overbelasting letsels en acute letsels. Recent hebben we Youri Zoon (tweevoudig wereldkampioen) behandeld wegens een schouderluxatie tijdens de PKRA te Duitsland. De schouder moest operatief gestabiliseerd worden waarbij aandacht was

voor de sportwens van Youri. Hij wil weer gaan voor zijn 3e wereldtitel. Naast de operatieve mogelijkheden binnen ons SMC zijn we met name ingesteld op een 'safe return to sport' revalidatie. Stap voor stap werkt de 'patiënt' zich weer richting een veilige terugkeer in zijn of haar sport.

De kracht die we als SMC hebben is de snelheid van handelen met een uitgebreide multidisciplinaire kennis van de sport. Deze combinatie maakt het mogelijk om o.a. kitesurfers adequaat te voorzien van de juiste informatie omtrent hun letsel. De geschiedenis leert dat de kitesurf cultuur zo is dat men niet direct medische hulp inroept na bijvoorbeeld een harde crash. Vaak blijven ze 'doorlopen' met hun klacht in de hoop dat het snel weer over zal gaan zodat ze hun geliefde sport snel kunnen hervatten. In de meeste gevallen lukt dit gelukkig ook, maar er zijn letsels die je als leek niet direct herkent. Denk hierbij aan bijvoorbeeld aan een gescheurde voorste kruisband en een instabiele schouder. Je komt er vaak achter doordat je herhaaldelijk door je knie zakt tij-

dens een landing of dat je schouder weer uit de kom schiet na een "handlepass". Deze letsels moet je serieus nemen om uiteindelijk zo lang mogelijk van je sport te kunnen genieten. Het herkennen van sportletsels en het beredeneren van het mogelijke ontstaansmechanisme is onze specialiteit en kracht. Na het kitesurfen een dikke knie opgelopen die na een week nog niet afzwakt? Neem contact op met een sportarts of sportfysiotherapeut die verstand van zaken heeft.

HET VOORKOMEN VAN LETSEL

Zoals al eerder gezegd is het gezien de aard van de sport niet altijd mogelijk om letsels te voorkomen maar wel degelijk te reduceren. Kitesurfen vraagt zoals al is gezegd erg veel van je lichaam. Als je veilig het water op wil zorg dan voor een zeer goede conditie en een goed spiercorset. Spieren moeten in staat zijn bewegingen in te zetten maar ze moeten zeker ook gewrichten stabiliteit geven. Dus naast een goede conditie en kracht is een goede actieve stabiliteit een absolute vereiste. Denk hierbij

ook aan het trainen van de zogeheten "core-stability". Het lijkt inmiddels een hype, maar niets is minder waar. De core is het punt waar krachten samen komen en worden doorgegeven. Als dit systeem dus goed werkt liggen blessures minder op de loer. Als je op deze wijze tegen het kitesurfen aankijkt verklein je het risico op vervelende letsels al voor een groot deel. Een gedegen warming-up vlak voordat je het water op gaat is al een goede start. Dit geldt ook voor het eerste contact met het water. Ga niet gelijk na een rak een 'megalooop' inzetten met aansluitend een handelpass maar zorg eerst dat je wat rustige rakken varen. Zorg ervoor dat je lichaam goed op 'bedrijfstemperatuur' komt zodat het kitesurfproof is. Wanneer jij goed voor je lichaam zorgt zal je lichaam goed voor jou zorgen.

CONCLUSIE

Een ongeluk zit altijd in een klein hoekje. De PKRA stop in Duitsland kende twee slachtoffers waaronder Youri Zoon. Blessures zijn niet altijd te voorkomen en horen min of meer bij de sport. Door een gedegen kennis van risicofactoren

zijn blessures zeker te reduceren. "We zijn ons op het Sportmedisch Centrum goed bewust van de druk die een blessure met zich mee kan brengen", zegt sportchirurg Roeland den Boer. Bij amateursporters merk je steeds vaker dat ze een snelle diagnose en behandeling willen. De angst hun baan te verliezen, speelt in deze tijd een grote rol. Bij ons is het motto dan ook "be available". Op het Sportmedisch Centrum zijn altijd een sportarts en sportfysiotherapeut aanwezig. We zien de laatste jaren een duidelijk stijging in patiëntenzorg op ons SMC als het gaat om kitesurfers. Mocht je een kitesurf blessure hebben opgelopen en je hebt hier vragen over dan kun je hiervoor altijd terecht bij Roeland den Boer (sportchirurg) en Leon Meijer (sportfysiotherapeut). De twee zijn specialist op het gebied van kitesurfletsels en zijn tevens zelf fanatieke kitesurfers.

Voor meer informatie, bel met 050-3617700 of mail naar r.h.den.boer@umcg.nl of l.t.b.meijer@umcg.nl. Twitter: @smc_umcg.

KSM