

TEAMARTS CONNY VAN BENTUM EN KEEPSTER JOYCE SOMBROEK OVER HUN GEDEELDE PASSIES

‘Het is harde, meedogenloze topsport’

De teamarts over de hockeykeepster: ‘Ze is koel en vastberaden.’ De keepster over de teamarts: ‘Ze is een echt vertrouwenspersoon.’ Een dubbelinterview met Conny van Bentum en Joyce Sombroek.

Conny van Bentum, huisarts en oud-topzweester met meerdere Olympische medailles, was arts bij de zwemploeg van Jong Oranje toen ze midden jaren negentig werd gevraagd teamarts te worden bij de dameshockeyploeg. Aanvankelijk was ze sceptisch, geeft ze toe: ‘Hockeyers trinden toen maar drie of vier keer in de week. Dat vond ik niet veel. Ik vond ze bovendien nogal lawaaiig. Als individuele sporter die tweemaal per dag trainde, kon ik eerlijk gezegd niet zoveel respect voor ze opbrengen. Maar al snel vond ik het hartstikke leuk en bleken dit alleen maar vooroordelen te zijn.’ En dat is tot op de dag van vandaag zo gebleven, zegt ze. We hebben afgesproken in een sjiek hotel in Noordwijk, waar de Nederlandse dameshockeyploeg is neergestreken. De ploeg traint er, vertelt keepster en geneeskundestudent Joyce Sombroek, ter voorbereiding op de Hockey World League in Antwerpen, die bij het verschijnen van dit blad volop gaande is.

Welzijn

Beide dames hebben een klein uur om – elkaar voortdurend aanvullend – te vertellen over hun passie voor de sport en de geneeskunde. Sombroek noemt Conny van Bentum ‘een goede arts en een echt vertrouwenspersoon’. ‘Ze kan helpen met alle klachten die je hebt. Iedereen uit het team kan bij Conny terecht. Zelfs als het iets is met school of met je relatie, het kan van alles zijn.’ Conny van Bentum beaamt dat ze zich als dokter bekommert om ‘het totale welzijn’ van de speelsters. ‘Net voor de opening van de Olympische Spelen in Londen scheurde een van onze speelsters haar voorste kruisband tijdens een oefenwedstrijd. Voor mij als dokter is het in zo’n geval een uitdaging de diagnostiek snel rond te krijgen en een besluit te nemen over wat we gaan doen. Maar

ik moet ook omgaan met de enorme mentale impact die zo iets op het team heeft. Het is harde, meedogenloze topsport. Ik voerde toen een slechtnieuwsgesprek met de speelster, die besepte dat ze de Olympische Spelen ging mislopen en een heel hockeyjaar kwijt zou zijn om te revalideren. En samen met de staf moesten we de rest van het team toch weer in de goede mindset krijgen. Dat vind ik als arts ontzettend boeiende processen, want het zijn allemaal speelsters én patiënten wier welzijn mij aan het hart gaat.’

Te smal

Het is dezelfde brede blik die haar ook aantrekt in het huisart-senvak. Van Bentum benadrukt dan ook dat ze geen sportarts is, en dat ook niet zou willen zijn. ‘Dat is me te smal. Ik vind omgaan met ouderen en kinderen ook leuk. Sportartsen zijn vooral gericht op preventie en ik vind het hele ziekteproces leuk. Ik denk dat sportartsen beter zijn in revalidatie. Zij hebben ook veel meer kennis van inspanningsfysiologie en orthopedie. Tijdens een toernooi is het overigens best handig om huisarts te zijn: ook spelers krijgen oorspijn, of lopen een buikgriep op in het buitenland – dat soort dingen. Ik zie ook veel verzwikte enkels, schaafwonden en wonden die gehecht moeten worden.’ Ze vormt een team met fysiotherapeuten en een inspanningsfysioloog. ‘Samen met de inspanningsfysioloog kijk ik naar fitheid en soms adviseer ik de technische staf over de zwaarte van de training. We letten goed op de voeding; we doen zeer uitgebreide sportkeuringen.’

Van Bentum zegt dat ze dienstbaar is aan het team, ‘maar ook aan de coach’. ‘Hij is de baas. Er is gelukkig een goede samenwerking: als het medisch team iets absoluut afraadt dan houdt hij zich aan dat advies. Ik heb een aantal harde grenzen, zoals met koorts niet sporten.’

Is topsport gezond?

Van Bentum: ‘Ik heb er niets negatiefs aan overgehouden. Maar ik ben een uitzondering, denk ik. Er zitten absoluut heel ongezonde kanten aan topsport. Ik zie het daarom ook als een van mijn taken om spelers tegen zichzelf te beschermen.’ Sombroek: ‘Topsport is een enorme belasting voor je lichaam. We zijn allemaal heel fit en zoeken steeds de grens op, maar we



Hockeykeepster Joyce Sombroek: 'Topsport is een enorme belasting voor je lichaam'

ANP PHOTO

moeten er niet overheen gaan. Overbelasting en blessures moet je proberen te voorkomen, want dat is zeker ongezond.'

Wat doen jullie aan preventie van blessures?

Van Bentum: 'We proberen in ons krachtprogramma preventieve oefeningen te doen, bijvoorbeeld om hamstringblessures te voorkomen. Maar sommige zaken heb je gewoon niet in de hand: een opspringende bal in het veld, een tegenstander die door de knieën gaat waar een speelster vervolgens over struikelt.'

Sombroek: 'Het krachtprogramma wordt individueel toegespitst en tijdens onze warming-up doen we altijd 'core stability'-oefeningen. Ander voorbeeld: tijdens wedstrijden in Argentinië was het soms 38 graden en dan hadden we na afloop ijsbaden om te koelen. Ik kan de warmte niet goed kwijt door mijn keeperspak, dus voor mij is dat heel fijn, net als koud water en een 'ijshanddoek' in de rust. In Argentinië ging ik er wel eens helemaal in liggen.'

Wat maakt Joyce Sombroek nou zo'n goeie keepster?

Van Bentum: 'Ze wil zichzelf altijd verbeteren. Ze is hartstikke lenig, koel en vastberaden. Ze straalt uit dat niemand haar gaat passeren. Ze heeft schitterende reflexen en geldt niet voor niets als beste hockeykeepster van de wereld.'

'Als veldspeelster had ik nooit het Nederlandse team gehaald', voegt Sombroek daaraan toe. 'Ik had redelijk mee kunnen hockeyen, maar je hebt ook aanleg nodig. Daarnaast is het mentale gedeelte heel belangrijk: doorzettingsvermogen, discipline en goed kunnen omgaan met druk en met tegenslagen. Dat maakt het verschil of je de top haalt en of je daar kunt blijven. Verbetering is altijd mogelijk: ik ben uit mezelf naar een logopedist gegaan om mijn stemvolume en reikwijdte in het veld te vergroten, ik doe speciale 'oogtraining' en ik heb met een sportpsycholoog gewerkt. Ik wilde meer weten over hoe je in de flow komt, hoe je op het beslissende moment een bal kunt stoppen.'

Hoe is de balans tussen Conny van Bentums dagelijkse huisartsenpraktijk en het werk als teamarts?

Sombroek: 'Conny is heel flexibel!'

'Ja, dat gaat behoorlijk goed', beaamt Van Bentum. 'Er is natuurlijk ook zelden gillende spoed, maar toch is er wel eens iets wat de volgende dag geregeld moet zijn. Het lukt meestal wel om tussen het spreekuur of aan het einde van de dag zaken af te handelen. Ze weten overigens dat ze me niet non-stop mogen bellen. Maar maandagochtend krijg ik heel wat telefoontjes tussendoor, ook over spelers van bijvoorbeeld de jeugdteams. Begrijpelijk, aangezien zondag de competitiewedstrijden zijn, maar ik ben teamarts van het Nederlands dameselftal; ik ben geen bondsarts. Voor dat soort taken ben ik dus – grotendeels – niet vrijgemaakt. Dat ik dan toch op die manier even in- en uitvlieg voelt wel eens wat onhandig. Daar is ruimte voor verbetering. Het zou goed zijn als iedere club een arts zou hebben, bij voorkeur een huisarts, sportarts of orthopeed.'

'Er zitten heel ongezonde kanten aan topsport'



CONNY VAN BENTUM

Conny van Bentum (1965) is huisarts in een duopraktijk in Amersfoort en teamarts van het Nederlandse dameshockeyteam. Ze won in de jaren tachtig een groot aantal nationale en internationale medailles op de vrije slag en de vindersslag, waaronder twee zilveren en negen bronzen EK-medailles, en vijf bronzen WK-plakken. Hoogtepunten waren haar deelnames aan de Olympische Spelen, in achtereenvolgens 1980 (brons met de estafetteploeg op de 4x100 meter vrije slag in Moskou), 1984 (zilver op de 4x100 meter vrije slag in Los Angeles) en 1988 (opnieuw zilver op de 4x100 meter vrije slag in Seoel).

Ze is getrouwd en heeft drie kinderen.



JOYCE SOMBROEK

Joyce Sombroek (1990) is vijfdejaarsstudent geneeskunde aan de VU te Amsterdam. Sombroek geldt sinds 2014 als de beste hockeykeepster ter wereld. Ze veroverde in 2010 een plek in het Nederlands team en was daarmee de jongst debuterende keepster ooit. In 2011 werd ze Europees kampioen en won ze de Champions Trophy, één jaar later werd ze met het Nederlands team olympisch kampioen. Bovendien werd ze in 2014 in Den Haag wereldkampioen. Sombroek liet gedurende dat toernooi geen enkele bal door.

‘Ik probeer iets aan mijn studie te doen, maar we trainen tien keer in de week’

Hoe is het voor Sombroek om het juiste evenwicht te vinden tussen de studie geneeskunde en topsport?

Sombroek: ‘Dat is zwaar. Het komt neer op periodiseren, goed plannen en héél goed overleggen. Ik ben wel eens richting overbelasting gegaan, maar nu weet ik beter waar mijn grenzen liggen. Je moet keuzes maken. Dus ik heb de afgelopen drie maanden alleen maar coschappen gelopen en gehockeyd. Tegen mijn vriendinnen heb ik gezegd: “Sorry, ik ben er even niet, ik zie jullie daarna weer.” Volgend jaar is een olympisch jaar, en dan staat hockey absoluut op één. Ik probeer dan wel iets aan mijn studie te doen, maar we trainen tien keer in de week, dus veel tijd zal er niet overblijven. Op de VU hebben ze daar begrip voor. Het scheelt ook dat ik dit ruim van tevoren aankaart, en duidelijk uitleg waarom en wanneer ik er niet kan zijn, maar dat ik in mijn vakantie wel wil terugkomen, of vervangende opdrachten wil maken. Daarnaast helpt het dat we de beste van de wereld zijn. Ze hadden mij op een billboard afgebeeld op de VU, als een soort rolmodel voor studenten die meer doen dan alleen studeren.’ Van Bentum hoort het met enige jaloezie aan: ‘Dat was in mijn tijd wel anders. Ik heb de mix van studie en sport als een worsteling ervaren. Ik trainde twee uur ’s ochtends en twee uur ’s avonds, en tussendoor volgde ik colleges en practica. Dat waren echt wel tropenjaren.’

Toen ze in 1989 aan haar coschappen begon, stopte ze als zwemster voor de Nederlandse ploeg. ‘Achteraf gezien had ik wat rustiger aan willen doen met de studie. Het was misschien makkelijker geweest als ik er wat langer over had gedaan, met meer hulp van de universiteit. Maar het heeft allemaal wel bijgedragen aan mijn discipline, mijn vermogen om te plannen en mijn communicatieve vaardigheden.’

Sombroek is het daarmee eens: ‘Je kunt aan topsport heel veel hebben in je vervolgcarrière! Ik vind het ook heel belangrijk dat je als topsporter bedenkt wat je later wilt gaan doen.’ Zelf heeft ze nog geen keuze gemaakt over haar loopbaan: ‘Ik heb mijn juniorcoschappen net afgerond. Ik vind net als Conny huisartsgeneeskunde een prachtig vak, maar ik vind heel veel andere taken van geneeskunde ook heel interessant.’

Heeft de teamarts ook een taak in het begeleiden van spelers die gaan stoppen?

Van Bentum: ‘Dat vind ik zeker en dat doe ik ook. Ik houd tot twee jaar nadat mensen gestopt zijn contact. Zeker 10 procent van de ex-topsporters valt immers in een zwart gat, omdat ze geen alternatief hebben, of omdat ze plotseling gedwongen worden te stoppen door een blessure.’

Sombroek: ‘De hockeybond en het NOC*NSF hebben daar ook steeds meer aandacht voor. Ze letten erop dat topsporters zich blijven ontwikkelen.’ ■

web

Eerdere portretten van Conny van Bentum en Joyce Sombroek, gemaakt voor de eregalerij van artsen en geneeskundestudenten die ooit meededen aan de Olympische Spelen vindt u onder dit artikel op medischcontact.nl/artikelen.