

DE VEELZIJDIGHEID VAN SPORTGENEESKUNDE

Breed vak dat
goed verdient

Nog een paar weken en dan begint in Duitsland het wereldkampioenschap voetbal. Heb jij een passie voor sport en zie je het wel zitten om ooit het Nederlands elftal te begeleiden als sportarts? Of lever je liever een bijdrage aan de recreatiesport of aan het herstel van chronisch zieken? Met de opleiding sportgeneeskunde kun je allerlei kanten op. **Majanka Keijer**

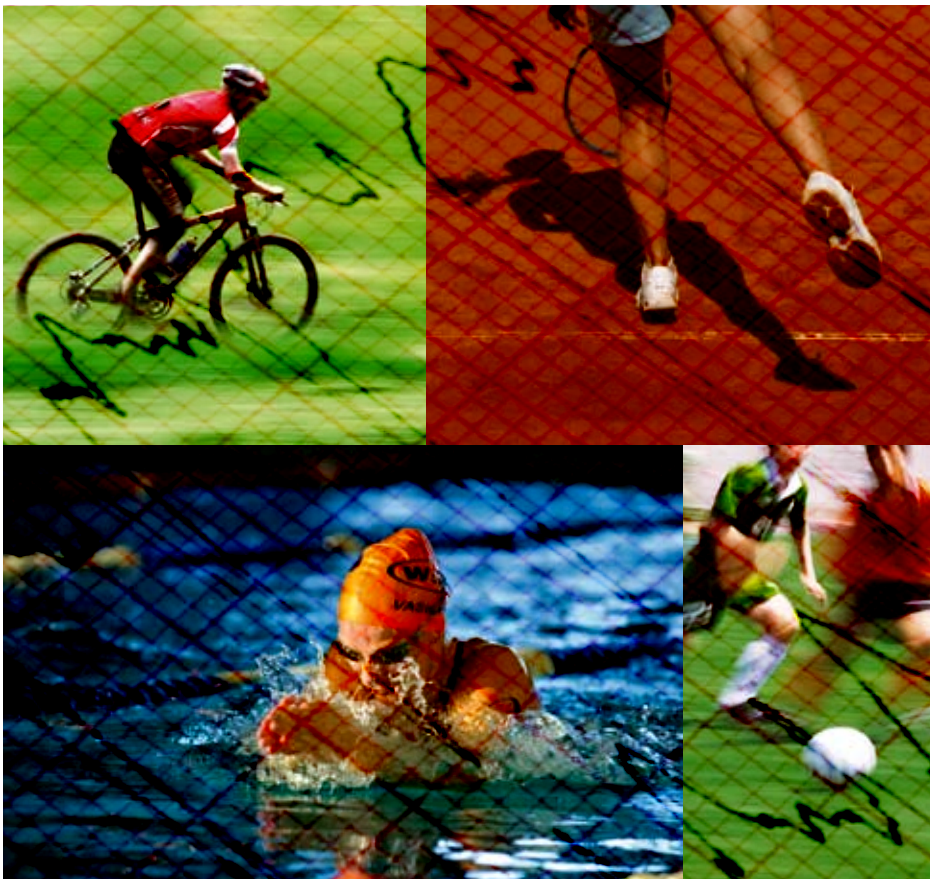
anja Bruinsma is al zestien jaar directeur van het NIOS (Nederlands Instituut Opleiding Sportartsen). Een vrouw met passie voor de sportgeneeskunde. Bruinsma: 'Dit is zo'n leuke tak van de geneeskunde. Over het algemeen zijn sportartsen zeer enthousiaste mensen, vaak pioniers in hun vak. Zo is de sportgeneeskunde ook ontstaan, zo'n dertig jaar geleden, door een aantal mensen dat zich hard heeft gemaakt voor de opleiding. Sport-

artsen kiezen voor de uitdaging van het vak. Het is een breed vak en die variatie spreekt aan. Je kunt je niet alleen richten op topsport, maar ook op de breedtesport (recreatie) en preventie. Ben je sportarts van de sportbond of een topsportteam, dan staan er reizen naar het buitenland op het programma. En niet onbelangrijk, de verdiensten zijn goed.' Een richtlijn: een sportarts in opleiding verdient tussen de 2750 en 3300 euro.

Op dit moment kent Nederland 98 geregistreerde sportartsen en zijn er 32 sportartsen in opleiding. Voor 2007 zijn er 9 opleidingsplaatsen. In 2005 solliciteerden ongeveer 30 basisartsen naar een opleidingsplaats. Bruinsma: 'De sollicitatieprocedure verloopt via een sollicitatieformulier. Een groep sportartsen beoordeelt dit formulier (anoniem) op een tiental punten. Belangrijk is of je zelf hebt gesport en of je tijdens je opleiding al aan sportgeneeskunde hebt gedaan.'

Eigen bijdrage

De opleiding tot sportarts duurt vier jaar en bestaat uit de assistentschappen orthopedie, cardiologie, huisartsgeneeskunde en algemene sportgeneeskunde. Bruinsma: 'Vaak is er verwarring bij sportartsen in spe. Zij denken dat ze een negen-tot-vijf-baan hebben, maar tijdens de opleiding draaien ze in ziekenhuizen gewoon mee in diensten op de afdelingen Orthopedie en Cardiologie.' De opleiding tot sportarts is de enige geneeskundeopleiding waarvoor een eigen bijdrage van 1200 euro per jaar wordt gevraagd. Heb je de opleiding tot sportarts afgerond, dan word je geregi- ►



Beeld: Shutterstock

◀ streerd als sociaal-geneeskundige. Op dit moment heeft het vak sportarts geen titelbescherming; iedere arts kan en mag zich sportarts noemen. Maar Anja Bruinsma maakt zich er hard voor dit te veranderen. 'Dat heeft alles te maken met de profilering van het vak. Sportgeneeskunde wordt beter zichtbaar. De sportartsen worden meer vanzelfsprekend ergens bij gevraagd, omdat er behoefte is aan meer informatie over beweging en de omgang met beweging. Ik vind dat sportgeneeskunde dezelfde positie moet krijgen als een klinisch specialisme, ook omdat veel sportartsen werkzaam zijn in of gelieerd zijn aan een ziekenhuis. We zijn druk bezig dit voor elkaar te krijgen.'

Prothese uitstellen

Het klinkt leuk, sportarts. Maar wat kun je er eigenlijk mee? De variatie is groot. Je kunt als sportarts werken voor sportbonden of sportteams. Daarnaast zijn er de sportmedische (advies)centra, al dan niet verbonden aan een ziekenhuis, waar veel sportartsen werkzaam zijn. De laatste jaren is er ook veel belangstelling voor sportartsen uit de hoek van de chronisch zieken. Bruinsma: 'De kennis vanuit het bewegen heeft toch vaak een meerwaarde. Uit onderzoek blijkt dat beweging vaak effectiever is dan medicatie. Mensen die op jonge leeftijd artrose krijgen en op tijd met bewegen beginnen, kunnen hiermee een prothese uitstellen. En het Integraal Kankercentrum Zuid betreft sportartsen bij het behandelplan, want met een goede conditie komen patiënten vaak makkelijker door de chemotherapie.' Sport als medicijn dus.

Sportkeuring

Bij een sportmedisch (advies)centrum kun je terecht voor een sportmedische keuring. In het Medisch Centrum Haaglanden mag ik zo'n keuring ondergaan. Samen met sportarts (en voorzitter van de Vereniging voor Sportgeneeskunde) Don de Winter van het MCH doorloop ik de door mij ingevulde vragenlijst. Hierna begint het lichamelijk onderzoek. We beginnen met het bepalen van mijn lengte, gewicht en vetpercentage. Daarna worden mijn bloeddruk, hart- en longfunctie en de buikorganen onderzocht en mijn ogen getest. Vervolgens wordt ook nog gekeken naar mijn gewrichten, spieren en pezen. En dan mag ik op de fiets voor de maximale inspanningstest. Tijdens de test wordt een hartfilmpje gemaakt en mijn bloeddruk regelmatig gemeten. Na een kwartier fietsen zie ik mijn hartslag keurig terug op papier. Aan het eind van de keuring krijg ik nog wat sportadvies mee en is er nog een uitgebreid bloed- en urineonderzoek. De hele keuring heeft zo'n anderhalf uur in beslag genomen. Twee dagen later ligt het hele verslag - in begrijpelijke taal - bij mij op de deurmat. En nu? Ik ben kerngezond verklaard: sporten geblazen dus! ■

Meer informatie? Kijk op www.sportgeneeskunde.com

Sportarts bij de KNVB

Hoe zit het met de werkzaamheden van een sportarts bij de grootste sportbond van Nederland, de KNVB? Han Inklaar is hoofd van het Sportmedisch Centrum van de KNVB in Zeist en de sportarts van Jong Oranje. De sportarts van het Nederlands elftal krijgen we, in verband met de komende WK, niet te spreken. Maar met zijn 29 jaar ervaring bij de KNVB weet Inklaar van de hoed en de rand. 'In de aanloop naar zo'n groot toernooi als de WK kun je een paar perioden onderscheiden: voorbereiding, trainingskamp, het toernooi zelf en de nazorg. De voorbereiding start een paar maanden voordat het toernooi begint. In die voorbereiding moet je proberen de lijst met potentiële spelers zien te krijgen van de coach. Vaak is dit zwaar geheim, want het mag natuurlijk niet uitlekken naar de pers. Zodra je de spelerslijst hebt, moet je actuele informatie vergaren over die spelers, met name over hun klachten en blessures. Hierover leg je contact met collega-sportartsen van de verschillende clubs. De medische staf is ook vaak betrokken bij de zoektocht naar een geschikt hotel en verantwoordelijk voor het eten en drinken. Afhankelijk van waar het toernooi is, zoek je ook nog uit hoe het zit met het tijdsverschil, het klimaat en of eventuele vaccinaties nodig zijn. En je houdt je in deze periode bezig met de inkoop van de medical supply als tape, braces, bandages, maar ook sportdrank en voedingssupplementen.'

Inklaar vervolgt: 'De meest hectische periode begint zodra de spelersgroep bij elkaar komt. Een veldtest, blessure-inventarisatie van de spelersgroep, doornemen en aanpassen van het trainingsschema en daarnaast de nodige behandeling en verzorging. Het is een soort huisartsenfunctie, je moet 24 uur per dag beschikbaar zijn. Dit is ook tijdens het toernooi het geval, alleen staat er dan natuurlijk meer druk op de ketel. Voor de beoordeling van blessures moet je vooral veel inschattingvermogen hebben en veel ervaring met de behandeling van blessures. Zo'n toernooi met de nodige voorbereidingen is een erg leuke periode, vooral als je een goed, hecht team hebt en de resultaten positief zijn. Bij het Nederlands elftal gaat het om een maximale vorm van zorg, want er staan kolossale belangen op het spel. Als sportarts lever je hieraan een belangrijke bijdrage. Overigens zie je zo'n zelfde proces ook bij een Olympische ploeg en andere takken van sport.' Heeft Inklaar nog tips voor aankomende sportartsen? 'Je leert door ervaring. Belangrijk is dat je affiniteit hebt met de tak van sport waarin je werkzaam bent en dat je je hierin verdiept. Anders blijf je toch een vreemde eend in de bijt.' ■

De kwaliteit van het artsenvak en van de volksgezondheid! Daar maken wij ons als Koninklijke Nederlandsche Maatschappij tot bevordering der Geneeskunst (KNMG) sterk voor. De KNMG behartigt de belangen van artsen en studenten geneeskunde. Samen met het KNMG Studentenplatform zetten we ons in voor goede medische (vervolg)opleidingen en verbetering van de positie van studenten geneeskunde. Word nu gratis lid van de KNMG! Vul de antwoordkaart uit dit blad in of kijk op www.knmgstudent.nl.