

Om de week portretteert Medisch Contact een arts: over het doktersvak én het leven daarnaast. Wat doet u buiten uw werk? Bent u wel in balans? Of beleefde u iets bijzonders of aangrijpends? Doe mee en mail ons: redactie@medischcontact.nl



Een ijsbad als traktatie

Huisarts **Monique Tjon-A-Tsien** raakte zes jaar geleden in de ban van buitenzwemmen en koude-training. Inmiddels ligt ze vrijwel dagelijks in zee, spoelt ze zich koud af in de douche en beschouwt het nemen van een bad vol ijsklontjes als kers op de koudetaart.

Als tien artsen 's avonds mee de Noordzee in doken, zou de organisator van een nascholing op Vlieland de disco daarna aanslingeren. Omdat huisarts Tjon-A-Tsien zo van dansen houdt, liet ze zich destijds overhalen tot een verlate nieuwsjaarduik. 'Ik was heel moe die avond, maar bruiste van de energie na het zwemmen. Heel bijzonder. Ik heb de sterren van de hemel gedanst daarna.'

'Twee weken na Vlieland heb ik me aangesloten bij een groep zee-zwemmers in Scheveningen. De herinnering aan dat blije en bruisende gevoel maakte dat ik het toch weer wilde uitproberen. Het was als een openbaring. Toen het water me raakte, wilde ik meteen doorgaan. En toen ik eruit kwam, merkte ik dat de koude me energie gaf. Alle systemen in mijn lijf gingen áán om de kerntemperatuur op 37 graden te houden. Na de *cold shock response* werd ik zó rustig en warm.'

EEN WAK HAKKEN

Na anderhalf jaar zeezwemmen zocht Tjon-A-Tsien verdieping via koudeworkshops in Polen, Noorwegen en Rusland. Ze leerde de Wim Hof-methode, waarbij de ademhaling een belangrijke rol speelt om de koude te ondergaan. En ze volgde lessen zwemmen volgens de Russische methode. 'Daar draait het meer om het doen van warming-ups, zoals zelf een wak hakken.'

En ze 'dook de literatuur in'. 'In mijn beginjaren was er minder bekend over de effecten van koudetraining. Nu is er veel meer bekend, over dat het je bruinvet activeert, dat het je insulinegevoeligheid verbetert. Koudetraining is superinteressant met het oog op welvaartsziekten. Het is een relatief simpele methode om je gezondheid een boost te geven.'

MENTAAL STERKER

Tjon-A-Tsien besloot naast haar huisartsenpraktijk een bedrijf op te zetten waar ze trainingen geeft in winterzwemmen, ademhalings-technieken en leefstijlbehandeltrajecten. Ze is ook kaderhuisarts hart- en vaatziekten, waar ze scholing over geeft, en voor haar is de koudetraining 'een mooie link daarmee'. 'Het is gymnastiek voor je bloedvaten. Maar het activeert ook je zintuigen. Je longen en intercostaalspieren doen mee. Je wordt mentaal sterker, want je moet toch weerstand overwinnen. En na afloop komen endorfines vrij als fijn cadeautje.' Mensen met slecht werkende nieren, hart- en vaatziekten, het syndroom van Raynaud, koudeallergie en zwangeren raadt ze af op eigen houtje te beginnen. In haar spreekkamer geeft ze koud afdouchen inmiddels 'wekelijks wel als recept mee'.

KOUD AFDOUCHEN

'Ik ben blij dat in coronatijd meer mensen buitenzwemmen ontdekten. Je hebt minder extreme vormen van koudetraining, zoals dertig seconden met je voeten in een ijsbakje gaan, of tot drie minuten koud afdouchen. Buitenzwemmen heeft vooral effect zolang het water onder de 16 graden is. Als het warmer wordt, kun je langer zwemmen. Of dompelen in een ijsbad. Dat is voor mij echt een traktatie.' **Ilse Kleijne**

Leeftijd: 51 jaar
Werk: eigen huisartspraktijk in Wateringen (gemiddeld vier dagen per week), koudetrainingen (gemiddeld één dag per week)
Privé: woont samen, samengesteld gezin met vier kinderen