

EPKE ZONDERLAND, ARTS EN TOPSPORTER

## ‘Het gezondste is om lekker te sporten, maar de top weg te laten’

Epke Zonderland won met zijn turnprestaties talloze medailles en is nu werkzaam binnen de sportgeneeskunde. Zijn sport staat nog steeds voorop. Maar: ‘Mensen moeten beseffen dat ik een volwaardig arts ben.’

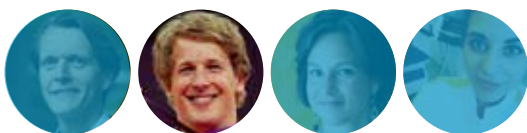
**V**oorlopig staat zijn sportcarrière nog op één en zijn medische loopbaan op twee. Maar over tien jaar zal dat zeker omgedraaid zijn, zegt Epke Zonderland. Nu traint hij nog zo’n tien keer per week voor de Olympische Spelen in Tokyo in 2020. Daarnaast werkt hij als basisarts één dag per week in de praktijk van Sportgeneeskunde Friesland in Heerenveen. Op een steenworp afstand van de plaats waar hij altijd heeft getraind en waar zelfs een turnhal naar hem is genoemd. Daar doet hij sportkeuringen, geen blessurebehandelingen, vertelt hij, omdat hij daarbij de continuïteit van zorg niet kan garanderen. ‘Ik ben er alleen op woensdag en het zou vervelend zijn als een patiënt eerst bij mij komt en vervolgens weer naar een collega moet.’ Als eerste patiënt ziet hij vandaag een wielrenner die binnenkort de Mont Ventoux gaat beklimmen. Dit soort keuringen komen volgens Zonderland veel voor: mensen willen goed

voorbereid beginnen met trainen. Meestal weten patiënten van tevoren dat ze bij Zonderland staan ingepland en kijken er dus niet van op als ze hem zien. ‘Het is wel een leuk verhaal voor op verjaardagsfeestjes’, antwoordt de wielrenner op de vraag of hij het speciaal vindt om door ‘dokter Zonderland’ gekeurd te worden. Zonderland geeft ook adviezen voor oefeningen. ‘Ik doe dit zelf ook iedere dag’, zegt hij erbij. ‘Ja, dat zie ik’, grapt de patiënt, wijzend op de lenigheid van Zonderland. Normaal gesproken voert hij het consult met Friese patiënten overigens in hun eigen taal, maar omdat Medisch Contact er nu bij is, maakt hij een uitzondering.

### Helemaal om

Zonderland heeft zichtbaar plezier in zijn werk. Hij begon zijn geneeskundecarrière met het idee chirurg te worden: ‘Sportgeneeskunde is heel laat in mijn rijtje favorieten gekomen. Het coschap orthopedie vond ik fantastisch, juist vanwege het opereren. Maar tijdens mijn coschap huisartsgeneeskunde merkte ik dat ik dat vak ook leuk vond. Daarom vond ik dat ik sportgeneeskunde moest overwegen; daar krijg je toch iets meer te maken met het totaalplaatje van de patiënt. Ook de inspanningsfysiologie die daarbij komt kijken, vind ik erg interessant.’ En nu is de olympisch kampioen helemaal om: ‘Ik ben van plan volgend jaar te solliciteren voor de opleiding tot sportarts.’

Op de vraag hoe hij zijn kansen inschat, antwoordt hij tijdens zijn lunch (hij neemt een salade geitenkaas; het brood en de meeste kaas laat hij liggen: ‘Echt te veel!’): ‘Mijn nadeel is dat ik ten opzichte van anderen weinig werkervaring heb. Zij hebben bijvoorbeeld tijdens hun opleiding al onderzoek gedaan, terwijl ik daar geen tijd voor had. Voor mij was alleen de opleiding



In een vierdelige zomerserie portretteert Medisch Contact bijzondere persoonlijkheden uit de medische wereld.

In deze, tweede, aflevering een interview met arts en olympisch turnkampioen Epke Zonderland.

In het volgende nummer een gesprek met Iva Bicanic, klinisch psycholoog en coördinator van het Centrum Seksueel Geweld.

zomer-  
serie

‘Bij sportgeneeskunde krijg je te maken met het totaalplaatje van de patiënt’



## EPKE ZONDERLAND

Epke Zonderland (16 april 1986) combineerde zijn studie geneeskunde in Groningen met de topsport. Sinds het behalen van zijn artsdiploma in 2018 werkt hij één dag per week als basisarts in de praktijk van Sportgeneeskunde Friesland.

Zonderland won talloze medailles, maar het hoogtepunt van zijn topsportcarrière waren de Olympische Spelen in Londen van 2012, waar hij goud won. Een Groningse bewegingswetenschapper berekende ooit dat hij zwaaiend aan de stok tot wel 400 kilo trekkracht moet weerstaan.

In 2016 is Zonderland getrouwd met Linda Steen en zij hebben samen één zoon: Bert Eize (2018).

geneeskunde afronden al een hele uitdaging. Maar mijn grote voordeel is dat ik al heel lang actief ben in de topsport.' Natuurlijk hoeft een capabele sportarts geen topsporter te zijn geweest, nuanceert hij onmiddellijk, maar het helpt wel. Hij weet dan immers zelf heel goed hoe het is om een kwetsuur te hebben. 'Ik kom nu bij patiënten al veel dingen tegen waarvan ik zelf last heb gehad: acute blessures, maar ook blessures na langdurige overbelasting. Ik heb die verschillende soorten blessures bij mijzelf leren herkennen, zoals een peesirritatie of een blessure aan een bepaald gewricht. Die ervaringen en dus dat inlevingsvermogen kan ik, denk ik, straks goed gebruiken bij de behandeling van patiënten. Mensen zullen daardoor misschien ook wat meer gemotiveerd zijn om mijn adviezen op te volgen.' Sowieso is 'motiveren' echt 'zijn ding': 'Ik vind het bijvoorbeeld leuk als ik gevraagd word voor projecten om jongeren in beweging te krijgen. Ik zou ook best graag mensen willen begeleiden die geen ervaring hebben met sport. Je kunt dan denken aan een screening om te kijken hoe fit iemand is. Zo kun je eerst aan de zwakke plekken gaan werken, voordat je met het sporten begint. Anders krijg je geheid blessures.'

### ***Wat je eigen blessures betreft: is topsport eigenlijk wel gezond?***

'Als topsporter zoek je altijd je grenzen op, en dan ontcom je er niet aan dat je soms ook over die grenzen heen gaat. Maar als je goed naar je lichaam blijft luisteren, kom je er vanzelf achter waar die grens ligt. Als je die grens goed onder controle houdt, dan denk ik dat het best wel gezond is. Maar het gezondste zou zijn om lekker te sporten, maar de top even weg te laten.'

### ***Veel mensen zullen je herkennen. Hoe heb je dat tijdens je coschappen ervaren?***

'Toen ik aan mijn coschappen begon, zag ik daar heel erg tegenop, maar het is me reuze meegevallen. Het positieve ervan was dat patiënten die soms doodziek op bed lagen, toch even opleefden en er een lach op hun gezicht verscheen. Daar hoeft je als arts dan niks voor te doen. Op de polikliniek bleef het meestal bij één opmerking, daarna gingen we snel weer over tot de orde van de dag: mensen komen met een klacht en daar willen ze aan geholpen worden.'

### ***Eerder heb je weleens gezegd dat je het vervelend vindt als je in doktersjas gefotografeerd wordt.***

'Ja, als ik werk als arts, wil ik graag gezien worden als arts en niet als topsporter die toevallig arts is. Als er



foto's van mij verschijnen in doktersjas zien mensen me toch meer als een topsporter die toevallig een doktersjas draagt. Eén keer is niet erg, maar het moet geen gewoonte worden. Mensen moeten beseffen dat ik een volwaardig arts ben en op medisch gebied wat te bieden heb. In het ziekenhuis waren er weleens mensen die me aanspraken of op de foto wilden. Dat wil ik dan niet; ik wil mijn werk als arts kunnen doen. Daardoor voelde ik me vaak ook meer de sporter dan de geneeskundestudent. Dat vond ik niet prettig. Voor kinderen maak ik natuurlijk een uitzondering.

Ik mis het ook weleens dat mensen een niet al een volledig beeld van me hebben voordat het gesprek begint. Ik ben echt wel wat gereserveerder geworden, omdat ik me ervan bewust ben dat mensen me "in de gaten houden". Het is ook weleens fijn als je daar geen last van hebt. Daarom vind ik het zo prettig om in het buitenland te zijn, daar herkennen mensen me minder snel.'

## 'Ik ben er vrij zeker van dat dit mijn laatste Spelen zullen zijn'

### Dierenarts

Aanvankelijk wilde Epke Zonderland eigenlijk helemaal geen geneeskunde studeren. Hij wilde dierenarts worden. 'Ik moet eerlijk zeggen dat ik nog weleens denk: misschien had ik dat wel net zo leuk gevonden. Het probleem was dat het alleen in Utrecht kon en dat was een enorme drempel voor mij. Ik kon daar namelijk geen club vinden waar ik mij kon doorontwikkelen in mijn sport. Lange tijd wist ik niet welke studie ik dan wel wilde volgen; tot in 6 vwo, toen moest ik wel iets gaan verzinnen. Geneeskunde kwam toen bovenaan.' Dat diergeneeskunde bovenaan stond, komt ook omdat hij opgroeide in een boerenfamilie, zegt hij. 'Ik zou het zelfs ook wel mooi vinden om de overstap te maken naar het boerenleven.' Lachend: 'Een boerderij, dat lijkt me eigenlijk wel wat.'

### Is Campina daarom ook je sponsor?

'Dat speelt wel mee. Als je een sponsorovereenkomst aangaat, moet je een binding met het product hebben. Maar ook omdat ik als sporter voeding belangrijk vind. Je moet na een training zorgen dat je je eiwitten binnenkrijgt. Kwark is dan perfect.'

### Je laat je ook sponsoren door AA-drink, terwijl die suikerrijke drankjes meestal niet goed zijn voor de gezondheid, toch?

'Maar ik wil ook zeker niet dat mensen dagelijks op de bank of een terras zo'n drankje achterover slaan. Ik zie het echt als een sportdrank. Wielrenners bijvoorbeeld hebben juist dat soort dranken nodig. Helemaal als ze een lange tocht achter de rug hebben. Bij een training van drieënhalf uur heb ik het zelf echt nodig. Met een volle maag kan ik niet trainen; zo'n sportdrank is dan ideaal.'

### Was er, vind je, voldoende aandacht voor voeding in de geneeskundeopleiding?

'Ik heb het wel gemist. Artsen moeten het belang ervan leren inzien. Maar als je de juiste boeken erbij pakt, kom je – heb ik gemerkt – qua kennis een heel eind. Ik zou graag zien dat iedereen zich er bewuster van is wat voeding doet met het lichaam, vooral als het gaat om sporten: bijvoorbeeld wanneer snelle suikers beter wel gebruikt kunnen worden en wanneer niet.'

Natuurlijk eet hijzelf een enkele keer ook wel eens iets ongezonds, geeft hij toe: 'Een frietje, een hamburger.' Maar over het algemeen overheerst toch de strenge discipline van de topsporter. En dat is al heel lang zo. Zonderland begon met turnen toen hij 4 jaar oud was. Eigenlijk turnt hij dus al zijn hele leven.

### Wordt stoppen dan lastig? Hoe ga je het beruchte 'zwarte gat' vullen als je met turnen bent gestopt?

'Misschien met windsurfen, tennissen, hardlopen', reageert hij. Maar makkelijk zal het niet zijn, beseft hij ook: 'Ik weet gewoon niet beter dan dat ik turn. Maar hoewel ik alle Olympische Spelen altijd al benaderde alsof het mijn laatste waren, voelt Tokyo toch voor het eerst echt anders. Er zijn weinig turners op mijn leeftijd die nog kunnen meedoen. Er staat hopelijk een opleiding op me te wachten waar ik graag naar wil solliciteren. Ik ben er daarom vrij zeker van dat dit mijn laatste Spelen zullen zijn. Maar ik zal de belasting op mijn lichaam langzaam moeten afbouwen. Dat vind ik nog wel een lastige zaak. Ik weet niet of het een hard eindpunt gaat worden.'

Misschien pak ik tijdens het afbouwen nog een paar kleine toernooien of zelfs een EK of WK mee. Nog een keer Olympische Spelen, dat hele traject, nee, dat verwacht ik niet. Als ik doorga zou het voor een jaartje of twee zijn, maar niet meer zo fanatiek als nu.' ■



Beluister de podcast Tien minuten met Epke Zonderland op [medischcontact.nl/podcast](https://medischcontact.nl/podcast)

