

Ramon Ottenheijm, medisch begeleider jeugdopleiding MVV

“Topsport gaat nu eenmaal gepaard met pijn”



Foto: John Klijnen

“Vaak resulteert topsport in chronische klachten op latere leeftijd.”

Wat is je drijfveer om dit vrijwilligerswerk naast je werk als huisarts te doen?

“De directe aanleiding is dat mijn zoon al jaren bij MVV voetbalt en er drie jaar geleden een vacature was voor de medische begeleiding van zijn team. Inmiddels zit ik ook in de medische staf van de jeugd. Dit werk past prima binnen mijn rol als kaderhuisarts Bewegingsapparaat.”

Wat houdt het werk in?

“Elke wedstrijddag ben ik aanwezig. Vooraf inventariseer ik welke jongens medische verzorging nodig hebben om te kunnen spelen. Tijdens de wedstrijd verzorg ik de blessures op het veld en na afloop doe ik de blessurebehandeling plus terugkoppeling naar de medisch coördinator. Deze fysiotherapeut ziet de jongens op maandag weer en bepaalt dan het herstelprogramma. Als zich tijdens dat herstel problemen voordoen, consulteert hij mij en stellen we het programma zo nodig bij. Daar steek ik veel van op.”

Is er ook aandacht voor preventie?

“Ja, daar doen we veel aan. Zo hebben we een paar jaar terug een voedingsprogramma ingevoerd voor alle jeugdspelers. Als profclub leveren wij een topsportopleiding. Wil je op dit niveau kunnen voetballen, dan moet je aan bepaalde randvoorwaarden voldoen. De belangrijkste is dat je goed voor jezelf zorgt. Voeding is voor jeugd extra belangrijk, omdat spelers die veel uren maken soms in groei achterblijven. Daarom krijgen ze allemaal een voedingsplan aangereikt en kunnen ze terecht bij de voedingsconsulent. Ook het drinken houden we goed in de gaten, want tijdens trainingen en wedstrijden verliezen spelers erg veel vocht. We leren ze hun eigen verantwoordelijkheid hierin te nemen.”

Waarom verschilt dit werk van dat in de praktijk?

“Allereerst is het in feite luxegeneskunde. Een ander verschil is dat je het acute stadium van blessures als huisarts hooguit tijdens de weekenddienst tegenkomt. Hier moet je een blessure beoordelen meteen nadat die ontstaat. Dat is lastig, want je ziet nog niet of een gewricht bijvoorbeeld gezwollen is. En je moet inschatten of iemand kan door spelen of niet. Het teambelang mag daarbij nooit boven het belang van de individuele sporter gaan. Gelukkig honoreert de coach mijn advies altijd.”

Gebruiken de spelers wel eens pijnstillers?

“Alleen incidenteel, zoals bij een gebroken sleutelbeen. Dan geef ik wel eens paracetamol of ibuprofen, maar ze mogen van mij niet met pijnstillers het veld op. Enkels tappen doen we wel voor trainingen, maar tot een bepaalde leeftijd niet voor wedstrijden. Blessures moeten bij jongere kinderen genezen zijn, voor ze weer een wedstrijd mogen spelen. Naarmate ze ouder worden, leren ze steeds meer verantwoord met pijn te spelen, want topsport gaat nu eenmaal gepaard met pijn.”



Foto: John Klijnen

En wat vind jij daar als arts van?

“Dat vind ik wel lastig, hoor. Zelf heb ik intensief gevoetbald, dus ik begrijp heel goed dat ze willen doorspelen met een blessure. Maar als arts denk ik af en toe: is dit wel gezond? Een ander ‘pijnpunt’ is dat topsport vaak resulteert in chronische klachten op latere leeftijd, bij voetballers vooral aan enkels en knieën. Ook het koppen van ballen is niet gezond. Daar ligt dus zeker een spanningsveld. Maar voetbal is nu eenmaal een sport die je vooral leert door heel veel te herhalen. Pas dan kun je handelingen automatiseren, leer ik dan weer van de coach. En dat vind ik het mooie van dit werk: dat je elke dag van elkaar leert.” ■

Tanja Veenstra

Ramon Ottenheijm heeft een huisartsenpraktijk in Geulle (Limburg) en is kaderhuisarts Bewegingsapparaat. Gemiddeld acht uur per week is hij medisch begeleider bij de jeugdopleiding van profvoetbalclub MVV.