

Fysiotherapie onmisbaar[■] leestijd ongeveer 5 minutes

9 maart 2017

(<http://magazine.infysio.nl/fysiotherapie-onmisbaar/>)

Interview judoka Henk Grol & meerkampster Nadine Broersen

Topsporters belasten hun lichaam zwaar. Wat betekent dat voor eventuele blessures en welke rol speelt fysiotherapie daarbij? We spreken eerst met topatlete en meerkampster Nadine Broersen en daarna met judoka Henk Grol over de rol van fysiotherapie rondom trainingen en wedstrijden.

Tekst: InFysio

Binnen de meerkamp worden

alle onderdelen gedaan. Er ontstaan veel verschillende blessures. Nadine: “Ik zie veel achillespeesblessures, maar daar heb ik gelukkig nog geen last van. Wel al eens een scheurtje in mijn hamstrings opgelopen en drie weken voor een EK mijn mediale enkelbanden ingescheurd.

Trainingshardheid

“Ik heb van nature de neiging om te lang door te gaan. Omdat we veel trainen met een grote omvang ga je niet bij elk pijntje direct stoppen. Je bouwt natuurlijk door de jaren heen ook wel een bepaalde trainingshardheid op. Vroeger ging ik soms echt te lang door, maar nu – met meerdere jaren ervaring – weet ik steeds beter wanneer ik op tijd moet ingrijpen. Mijn coach speelt daarbij een redelijk grote rol. De coach kan altijd ingrijpen of natuurlijk de training stoppen.”

Allemaal een andere visie

De fysiotherapeut wisselt nogal eens bij de bond. Op Papendal is er via het SMCP (SportMedisch Centrum Papendal) een fysiotherapeut beschikbaar. Naar het buitenland gaat weer een andere fysiotherapeut mee. Nadine reageert: “Ik heb 5 verschillende fysiotherapeuten gezien in de afgelopen 8 jaar.”

Het lijkt voordelig als je één fysiotherapeut hebt die overal bij is. “Toch is dat niet altijd zo”, nuanceert Nadine. “Een andere fysiotherapeut heeft toch weer een ander inzicht, ze hebben allemaal een verschillende visie, soms reageer ik goed op een alternatieve aanpak.” Nadine reageert ook goed op de manueel therapeut. “Ik laat 1 keer per maand de manueel therapeut alles bekijken en recht zetten, indien dat nodig is. Maar soms als de manueel therapeut mee gaat naar een toernooi wordt er weleens 4 keer wat recht gezet in 2 weken. Dat is voor mij weer niet goed, ik heb dan het gevoel dat mijn lichaam het niet meer zelf kan oplossen.”

Goed overleg

Nadine is veranderd van coach waardoor ze nu niet meer fulltime in Papendal verblijft. “Ik heb gemerkt dat een eigen team om je heen eigenlijk het ideale plaatje is. Dat is het voordeel van de trainingskampen. Je hebt dan gedurende

het kamp het gehele team om je heen, vaak is er dan ook nog een sportarts beschikbaar. In de dagen dat ik niet op Papendal zit, moet ik veel meer zelf regelen, ook met betrekking tot de fysiotherapeuten. Ik vind het erg fijn dat de betrokken fysiotherapeuten bereid zijn goed met elkaar, met de sportarts en mijn coach te overleggen.”

Voor Nadine was de fysiotherapeut aanvankelijk niet in beeld. Nadine: “Ik kwam in 2009, op 18-jarige leeftijd, bij de nationale selectie. Ik was daarvoor nog nooit naar een fysiotherapeut geweest. Maar wat ik inmiddels wel heb geleerd en ervaren is dat voor mijn topsportcarrière als meerkampster fysiotherapie echt onmisbaar is.”

Judo doet altijd pijn

“Rugklachten, knieklachten, liesklachten, schouderproblemen, spierblessures, gebroken teen en duim, AC-luxatie, sternum- en polsfractuur, ach welke blessure heb ik nog niet gehad”, antwoordt Henk op de vraag naar zijn blessureverleden. “Weet je wat het is, topjudo en blessures horen bij elkaar. Judo doet altijd pijn. Judo is vechten en daar hoort ‘lijden’ gewoon bij.”

Rode vlek

De fysiotherapeut is voor veel judoka's onmisbaar, maar ook vaak een rode vlek. Natuurlijk zegt de fysio vaak dat de sporter rust moet nemen, maar dat kan gewoon niet altijd. “Of er wordt een scan geadviseerd, maar wat heb ik daaraan?” vult Henk aan. “Ik heb er vaak niets aan. Het is een continue strijd van wat nog wel en niet verantwoord is én ik luister slecht.”

Slecht luisteren

Dat 'slecht luisteren' is niet altijd een positieve eigenschap. "Ik ben met serieuze klachten en vele waarschuwingen gewoon ook te lang doorgedaan. Vooral de laatste 7- 8 jaar heb ik vaak toch te veel risico's genomen. Wordt er een rusttijd van 6 weken geadviseerd, ben ik na 2 weken toch weer zo onrustig dat ik alweer aan de trainingen begin. Sommige blessures zijn daardoor veel langzamer hersteld en heb ik een veel lagere hersteltijd gehad. Slecht luisteren komt ook door mijn eigen interne druk van 'het moeten'.

De combinatie van slecht luisteren en steeds moeten heeft me heeft veel gebracht, maar daardoor heb ik die gewilde Wereldtitels en Olympische titel gemist. Ik heb dat losgelaten. Ik heb nu veel meer plezier in het judoën. Dat is heerlijk."

Henk heeft via Matrix Fitness de beschikking over een eigen Gym of zoals ze zelf noemen: Henk's IJzerwinkel. Daar doet hij zijn krachttrainingen en/of hersteltrainingen tijdens revalidatieperioden. Via de topsportpolis heeft hij onbeperkte vergoedingen voor fysiotherapie. De fysiotherapeut speelt bij Henk geen rol in de krachttraining of zoals Henk zegt: "Daar heeft de fysio geen verstand van."

Papendal

Henk zit nu fulltime op Papendal en heeft daarmee ook gemakkelijk toegang tot SportMedisch Centrum Papendal (SMCP). Dat is voor Henk belangrijk want zoals hij zelf zegt: "Topsport zonder fysiotherapie is niet te doen." Hij geeft een speciale pluim aan zijn huidige fysiotherapeute Cynthia Bos. "Zij is echt heel goed. Dry Needling werkt ontzettend goed. Zij 'prikt' perfect en ze kan heel goed tappen. Cynthia gaat ook mee naar toernooien waar ze heel goed omgaat met de wedstrijdspanning, de pijntjes en de rol van de fysiotherapeut."

Het fulltime verblijf op Papendal bevalt prima, maar Henk is wel kritisch.

“Vooral voor jonge judoka’s is Papendal in mijn optiek misschien een te luxe situatie. Judo is ook vechten en ‘lijden’ hoort daarbij.

Als je alles zo goed faciliteert en bij elke pijntje naar de sportmedische begeleiding stapt dan kun je de pijn niet meer zo goed verdragen. Terwijl pijn gewoon bij de judosport hoort.”



Eind 2013 verbond Matrix Fitness, leverancier van fitnessapparatuur, haar naam aan meervoudig Europees kampioen judoka Henk Grol. Speciaal voor deze atleet richtte Matrix een hardcore gym in. Ook meerkampster en wereldkampioene Indoor Nadine Broersen kan rekenen op hun steun. Naast Henk Grol en Nadine Broersen maken ook kickbokser Rico Verhoeven en baanwielrenster Laurine van Riessen deel uit van het Team van Matrix atleten. Matrix Fitness is de snelst groeiende leverancier van hoogwaardige fitnessapparatuur in de Benelux. Het bedrijf levert onder meer aan fysiotherapeuten, bedrijven, overheid, onderwijs en fitnesscentra. Daarnaast vindt Matrix het belangrijk een bijdrage te leveren aan de samenleving en zich in te zetten voor mensen die dagelijks topprestaties leveren.

Kijk voor meer informatie op [matrixfitness.nl](http://www.matrixfitness.nl) (<http://www.matrixfitness.nl>) en [matrixmembers.nl](http://www.matrixmembers.nl) (<http://www.matrixmembers.nl>)

Featured (<http://magazine.infysio.nl/category/featured/>), Inhoud (<http://magazine.infysio.nl/category/inhoud/>), Magazine online (<http://magazine.infysio.nl/category/magazineonline/>), Uitgelicht (<http://magazine.infysio.nl/category/uitgelicht/>)

INHOUDSOPGAVE

0.1 Interview judoka Henk Grol & meerkampster Nadine Broersen

1 Topsporters belasten hun lichaam zwaar. Wat betekent dat voor eventuele blessures en welke rol speelt fysiotherapie daarbij? We spreken eerst met topatlete en meerkampster Nadine Broersen en daarna met judoka Henk Grol over de rol van fysiotherapie rondom trainingen en wedstrijden.

1.1 Tekst: InFysio

1.2 Trainingshardheid

1.3 Allemaal een andere visie

1.4 Goed overleg

1.5 Judo doet altijd pijn

1.6 Rode vlek

1.7 Slecht luisteren

1.8 Papendal

1.8.1 Eind 2013 verbond Matrix Fitness, leverancier van fitnessapparatuur, haar naam aan meervoudig Europees kampioen judoka Henk Grol. Speciaal voor deze atleet richtte Matrix een hardcore gym in. Ook meerkampster en wereldkampioene Indoor Nadine Broersen kan rekenen op hun steun. Naast Henk Grol en Nadine Broersen maken ook kickbokser Rico Verhoeven en baanwielrenster Laurine van Riessen deel uit van het Team van Matrix atleten. Matrix Fitness is de snelst groeiende leverancier van hoogwaardige fitnessapparatuur in de Benelux. Het bedrijf levert onder meer aan fysiotherapeuten, bedrijven, overheid, onderwijs en fitnesscentra. Daarnaast vindt Matrix het belangrijk een bijdrage te leveren aan de samenleving en zich in te zetten voor mensen die dagelijks topprestaties leveren.

1.8.2 Kijk voor meer informatie op matrixfitness.nl en matrixmembers.nl

GEPLAATST IN:



Inhoud (<http://magazine.infysio.nl/category/inhoud/>)

Binnen deze categorie vindt u vakinhoudelijke artikelen voor de fysiotherapeut.



Magazine online (<http://magazine.infysio.nl/category/magazineonline/>)

De InFysio papieren uitgave online gezet



(<http://magazine.infysio.nl/de-behandeling-van-een-dysfunctie/>)

De behandeling van een dysfunctie (<http://magazine.infysio.nl/de-behandeling-van-een-dysfunctie/>)

4 december 2014



(<http://magazine.infysio.nl/misleidend/>)

Misleidend (<http://magazine.infysio.nl/misleidend/>)

26 februari 2015



(<http://magazine.infysio.nl/complex-regionaal-pijn-syndroom-wat-is-er-tot-nu-toe-bekend/>)

Complex regionaal pijn syndroom: wat is er tot nu toe bekend?

(<http://magazine.infysio.nl/complex-regionaal-pijn-syndroom-wat-is-er-tot-nu-toe-bekend/>)

17 juni 2016



(<http://magazine.infysio.nl/heupimpingement-syndroom-mechanismen-diagnose-en-behandelbaarheid/>)

Heupimpingement syndroom mechanismen, diagnose en behandelbaarheid (<http://magazine.infysio.nl/heupimpingement-syndroom-mechanismen-diagnose-en-behandelbaarheid/>)

4 december 2015



(<http://magazine.infysio.nl/de-klantervaringscoördinator-een-cultuurverandering-in-de-praktijk/>)

De klantervaringscoördinator... een cultuurverandering in de praktijk (<http://magazine.infysio.nl/de-klantervaringscoördinator-een-cultuurverandering-in-de-praktijk/>)

25 maart 2016



(<http://magazine.infysio.nl/iets-betekenen-voor-het-vak/>)

Iets betekenen voor het vak (<http://magazine.infysio.nl/iets-betekenen-voor-het-vak/>)

25 maart 2016

Recente en populaire artikelen



- (<http://magazine.infysio.nl/de-behandeling-van-een-dysfunctie/>)

De behandeling van een dysfunctie (<http://magazine.infysio.nl/de-behandeling-van-een-dysfunctie/>)

4 december 2014



- (<http://magazine.infysio.nl/misleidend/>)

Misleidend (<http://magazine.infysio.nl/misleidend/>)

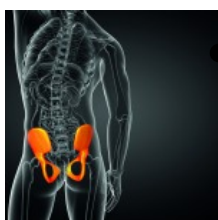
26 februari 2015



- (<http://magazine.infysio.nl/complex-regionaal-pijn-syndroom-wat-is-er-tot-nu-toe-bekend/>)

Complex regionaal pijn syndroom: wat is er tot nu toe bekend? (<http://magazine.infysio.nl/complex-regionaal-pijn-syndroom-wat-is-er-tot-nu-toe-bekend/>)

17 juni 2016



- (<http://magazine.infysio.nl/heupimpingement-syndroom-mechanismen-diagnose-en-behandelbaarheid/>)

Heupimpingement syndroom mechanismen, diagnose en behandelbaarheid (<http://magazine.infysio.nl/heupimpingement-syndroom-mechanismen-diagnose-en-behandelbaarheid/>)

Magazine

Deze website is de online toegang tot het InFysio Magazine.

InFysio is opgericht in 2004 en uitgegroeid tot het platform voor de fysiotherapie. Meer informatie via info@infysio.nl (mailto:info@infysio.nl)

Copyright

Niets wat op deze website staat vermeld mag worden overgenomen en/of verveelvoudigd, voor welk doel dan ook en op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Aanbod

InFysio biedt haar lezers

InFormatie

InHoud

InTeractiviteit

InZicht

Uitgever

InFysio magazine is een onderdeel van Phytalis (<http://www.phytalis.nl>) & InFysio (<http://www.infysio.nl>) | 2016

Geestbrugkade 35

2281 CX Rijswijk

Bel: 070-3206157 (tel:0703206157)