

# Recreant en fanatieke sporter welkom bij digitale sportarts



Hardlopers tijdens een marathon in Amersfoort. FOTO VALERIE KUYPERS, ANP

## Joost van Arnhem

Bent u gevallen tijdens het fietsen en heeft u pijn aan uw knie? Of wilt u binnenkort fanatiek beginnen met hardlopen en wilt u weten hoe u met het juiste trainingsschema een blessure kunt voorkomen? Sinds kort is er een nieuwe mogelijkheid: stuur een e-mail naar de sportarts.

Elk jaar lopen sporters in Nederland gemiddeld 3,6 miljoen sportblessures op. Bij 1,4 miljoen van deze blessures moet er een dokter aan te pas komen.

De knie en enkel zijn het meest blessuregevoelig. Bijna veertig procent van alle sportblessures wordt aan deze ledematen opgelopen. Dit komt neer op 720.000 enkelblessures en 630.000 gekwetste knieën.

Bij de digitale sportarts kunnen alle sporters, geblesseerd of niet, sinds kort terecht voor vragen over een opgelopen blessure. Maar ook met vragen over bijvoorbeeld trainingsmethoden, manier van voorbereiden en het juiste schoeisel, zodat blessures

kunnen worden voorkomen.

Sportgeneeskunde Nederland, Zilveren Kruis Achmea en vijf sportbonden hebben de digitale sportarts in het leven geroepen. Sporters kunnen via de websites van de aangesloten bonden vragen stellen op het gebied van sport, bewegen en gezondheid. De deelnemende sportbonden zijn KNWU (wielrennen), Nevobo (volleybal), Judo Bond Nederland, KNHS (Hippische sport) en de Nederlandse Triathlon Bond.

De digitale sportarts beantwoordt binnen vijf dagen de vragen van de sporters. Sportgeneeskunde Nederland verwacht dat op korte termijn ook andere sportbonden zich aansluiten en binnenkort ook een digitale sportarts stand-by hebben staan. Met de Koninklijke Nederlandse Voetbalbond (KNVB) is al contact gezocht.

Maar kan een arts wel wat doen als hij de patiënt helemaal niet ziet? Kelley Post, marketingcoördinator bij Sportgeneeskunde Nederland: "Nederland telt 160 sportartsen, die vaak

verbonden zijn aan een bond. Bij de wielerbond werken bijvoorbeeld acht sportartsen. Als een sporter via de website van de wielerbond zijn vraag stelt, komt deze gelijk bij een sportarts terecht die gespecialiseerd is in de sport waarin de blessure is opgelopen. Vaak zal deze sportarts de specifieke vraag of klacht dan ook op afstand herkennen."

Post verwacht dat de digitale sportarts het druk zal krijgen: "Al 48 uur na de opening van het loket van de digitale sportarts, waren er alleen al via de website van de wielerbond meer dan 50 vragen binnengekomen." Zij benadrukt dat de sportarts voor alle sporters klaarstaat. Zowel voor de recreant die onregelmatig sport, als voor de fanatieke sporter die meerdere keren per week actief is. Post: "Voor ons als Sportgeneeskunde Nederland zijn de vragen ook heel belangrijk. Als een aantal vragen gaat over een specifiek thema waarover de huidige kennis niet toereikend is, dan kunnen wij daar onderzoek naar gaan doen."