

Als er één over de brug is

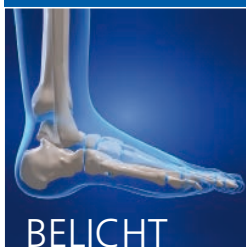
# Sportpodotherapeut en

## Tekst

Maureen Limpens,  
redacteur

## Foto's

Iris Spaink, fotograaf



**Als het aan de Nederlandse Vereniging voor Sportpodotherapeuten ligt, werkt straks ieder Sportmedisch Adviescentrum samen met een sportpodotherapeut. De specialisatie Sportpodotherapie, waarvoor nu 33 student aan Fontys Paramedische Hogeschool worden opgeleid, is nu nog onbekend bij sportartsen. Dat geldt niet voor Nando Liem, hij is de eerste sportarts die samenwerkt met een sportpodotherapeut. "Zonder sportpodotherapeut had ik de helft van mijn patiënten niet goed kunnen helpen."**

Ze kennen elkaar via de opleiding Sportpodotherapie aan Fontys Paramedische Hogeschool, waar sportarts Nando Liem les geeft en podotherapeut Ingrid Janssen de specialisatie tot sportpodotherapeut volgt. Nando Liem: "Ingrid viel me op doordat ze in de les heel kritische vragen aan me stelde en de discussie met mij aanging." De sportarts nodigde haar uit om als sportpodotherapeut in zijn Sportmedisch Adviescentrum (SMA) te komen werken. Het in 2007 opgerichte SMA maakt deel uit van Mediweert, een zelfstandig behandelcentrum, dat is ondergebracht in het Sint Jans Gasthuis in Weert. Mediweert focust op gezondheid en gezond bewegen.

## De eerste

"Waarom ik de eerste sportarts ben die met een sportpodotherapeut samenwerkt? Als sportarts kijk ik niet naar slechts een onderdeel van de bewegingsketen. De gehele biomechanische keten is voor mij van belang, of het nu om de rug, de heup, het bekken, de knieën, de enkels of de voeten gaat. In ieder onderdeel kan iets misgaan." Dat de voeten een belangrijk onderdeel in de keten zijn, is de sportarts duidelijk geworden toen hij in opleiding was bij het Maxima Medisch Centrum (MMC) in Veldhoven. "Bij de meeste sporten is er meer en langer voorvoetcontact, de afzet en landing is vaak op de voorvoet. Doordat op die voorvoet veel krachten komen te staan, moet deze stabiel zijn. Als je die voorvoet niet goed corrigeert, corrigeer je de sporter niet goed. Ik werkte in het MMC samen met een Belgische podoloog. Die hield bij het maken van zolen nadrukkelijk rekening met die krachten op de voorvoet. Van daaruit ben ik gaan kijken naar inlays, maar ik kan ze zelf niet maken. Ingrid kan dat wel."

## Samenwerking

Dat niet meer van zijn collega's samenwerken met een sportpodotherapeut vindt Liem niet verbazingwekkend. "De sportgeneeskundige wereld wil nadrukkelijk werken vanuit evidence based practice. En dat wordt een probleem als je het over inlays hebt. Er

zijn bijna evenveel wetenschappelijke onderzoeken die de effectiviteit van inlays bevestigen als onderzoeken die dat tegenspreken. Een van de gerenommeerde opleidingsinstituten in de sportgeneeskunde geeft haar studenten mee dat inlays geen functie hebben. Daarnaast is het binnen de sportgeneeskunde geen algemeen gedachtegoed dat bijvoorbeeld een knieklacht ook door een podotherapeut kan worden verholpen."

Ondanks deze geluiden is de sportarts ervan overtuigd dat die samenwerking steeds meer tot stand gaat komen. "Zelf zie ik dat een groot deel van mijn patiëntenpopulatie baat heeft bij op maat gemaakte inlays. Weliswaar is vaak meer dan alleen een inlay nodig, maar zonder inlay lukt het ook niet. Met een inlay kun je iemand net die stap extra laten maken." De sportarts kent een duidelijke meerwaarde toe aan de sportpodotherapeut in het centrum: "Sterker nog, zonder Ingrid had ik de helft van mijn patiënten niet goed kunnen helpen. De synergie is ontzettend sterk. Ik vraag Ingrid regelmatig om even mee te kijken bij mijn patiënten en andersom gebeurt dat ook. Dat je zo naast elkaar zit en kunt samenwerken, maakt het voor mij heel waardevol." Sport is ook veel te breed om alleen in te staan, vindt de arts. "Je kunt bijvoorbeeld een kniespecialist zijn, maar als je niet ook de voet bekijkt, bereik je nog niks. En als ik dan samenwerk met andere specialisten, dan wil ik daarvoor de besten in hun vakgebied, dat maakt je centrum veel sterker en zorgt ervoor dat je de patiënt beter kunt behandelen."

Wel laat de sportarts een algemene kritische noot horen. Sportartsen mogen wat hem betreft meer kijken naar het belang van de voet in de biomechanische keten en de mogelijkheden van inlays, maar andersom mogen podotherapeuten ook zeker verder kijken dan de voet. "Het is een misvatting dat je alles met een zool kunt behandelen. Je moet kijken naar de oorzaak van de blessure. Het is niet terecht als een podotherapeut een patiënt steeds weer laat komen en de inlay iedere keer aanpast, zonder verder gekeken te hebben naar oorzaken. Als je functiebeperking hebt in heup of

# sportarts werken samen

knijp krijg je automatisch een beperking en/of veranderd beweegpatroon in de voet. Als je op dat beweegpatroon een inlay maakt, dan corrigeer je de oorzaak niet en verhelp je het probleem van de patiënt niet.”

## Sportinlays

De sportarts, die zelf voorheen op topniveau hardliep, realiseert zich dat zolen specifiek op de individuele persoon en diens activiteiten toegespitst moeten worden. “Veel patiënten hebben een inlay voor het dagelijkse leven, maar als sporter heb je echt een andere inlay nodig. En een hardloper heeft een andere inlay nodig dan een wielrenner of een turner. Dat wordt onderschat. Iedere sport heeft zijn specifieke biomechanica en belastingsprofiel.”

Sportpodotherapeut Ingrid Janssen maakt duidelijk hoe belangrijk de materiaalkennis en -keuze is bij een sportinlay. “Je moet weten wat het materiaal doet als er kracht op komt. De krachten op de voet bij versnelling van beweging zijn vele malen groter dan bij gewoon lopen. Als je bij een diabetespatiënt zacht materiaal voor de zool gebruikt en hij loopt rustig, dan heeft die zool alle tijd om rustig terug te veren. Maar op het moment dat diezelfde diabeet gaat hardlopen, krijgt dat zachte materiaal geen tijd meer om terug te veren en wordt het zo hard als staal. En waar bij de ene patiënt het materiaal te veel indrukt, kan datzelfde materiaal met dezelfde hardheid bij de andere patiënt te veel corrigeren. Ook moet je nadenken over welk materiaal je kiest voor welke sport. Want iedere sport stelt weer andere eisen aan het materiaal.”

## Sportschoenen

De sportarts en de sportpodotherapeut sparren regelmatig over de schoenen van de sporters. “Ik wil altijd zien op welke sportschoenen een sporter loopt, want daar kan een oorzaak van de klachten in liggen”, zegt de voormalige hardloper. Dat het vinden van de juiste schoenen voor een sporter niet altijd gemakkelijk is, blijkt wel uit het verhaal dat Ingrid vertelt over basketballers. “Het SMA Mediweert begeleidt onder meer basketballers van basketbalclub BSW om blessures te voorkomen. Voor basketbal zijn nauwelijks goede schoenen te verkrijgen. Dat betekent dat als wij basketbalspelers begeleiden, we maar beperkt op blessurepreventie kunnen inzetten, omdat het schoeisel niet afdoende is.” Soms kijken ze of ze een schoen uit een andere sport kunnen adviseren, maar voor basketbal is dat lastig, het is een van de weinige sporten met een hoge schoen. “Er zijn steeds meer speciaalzaken waar kennis is over loopschoenen, maar dat geldt helaas niet voor

andere sportschoenen”, vult Nando aan. “Als een basketballer zijn schoenen meeneemt naar een sportschoenenzaak en het personeel zegt ‘wat een leuke aerobicschoenen’, dan krijg je toch ernstige twijfels over de deskundigheid. Ingrid vervolgt haar verhaal: “Ik heb een voetbalscheidsrechter onder behandeling voor wie de voetbalschoen niet stevig genoeg is. Als alternatief heb ik hem op een veldhockeyschoen gezet, die wel stevigheid biedt. Maar om dat te kunnen, moet je wel weten waaraan de schoen moet voldoen en of het type schoen geschikt is voor die specifieke sporter. Een scheidsrechter kan ik op een veldhockeyschoen zetten, een voetballer echter niet.” En wat te denken van jonge turnsters die zich met sportklachten melden. “Ook die moet je kunnen helpen, maar zij mogen tijdens wedstrijden geen schoenen dragen. Je gaat dan met de trainer in overleg. Soms helpt het om een brace aan te meten of we adviseren de trainer welke belasting we liever niet zien in verband met de blessure. Hij kan de oefeningen daarop aanpassen. We kijken wat haalbaar is, zonder dat een sporter meteen het sporten moet opgeven.”

## Puzzelen

Om met sporters te werken, moeten Nando en Ingrid weten wat de sport van iedere sporter inhoudt; welke bewegingen moet hij



*Nando Liem: “Als een hardloper zijn oude sportschoenen uit de kast haalt na dertig jaar niet meer te hebben gelopen en weer gaat hardlopen, is het niet verbazingwekkend dat hij na twee keer lopen een blessure krijgt.”*

maken, welke attributen gebruikt hij. En kan de sporter zijn beweging maken die hij moet maken, want daar gaat het om. Dat vergt veel puzzelwerk, maar dat is ook wat het zo leuk maakt volgens Ingrid. “Er bestaat geen boek met daarin de oplossing voor iedere sporter om klachtenvrij te sporten. Bij het SMA wordt de sporter geobserveerd als hij zijn sport uitoefent. Een wielrenner bijvoorbeeld, neemt zijn fiets mee naar het centrum, want hij kan voetproblemen ontwikkelen, maar die problemen kunnen net zo goed ontstaan doordat zijn stuur of zadel niet goed is afgesteld. Daar moet je ook naar kijken.” In het SMA gebeurt dat door bewegingswetenschapper Chris Brands, die samenwerkt met Nando en Ingrid.

Of het nu de sportarts, de bewegingswetenschapper of de sportpodothérapeute is, alle drie moeten ze verder kunnen kijken dan hun eigen vakgebied. “Je moet eigenlijk te allen tijde kunnen zien wat er aan de hand is”, benadrukt Ingrid. “Ik kan geen fiets afstellen, maar ik moet wel kunnen beoordelen of iemand er goed opzit. Ik kan geen bekken behandelen, maar ik kan wel zien of er afwijkingen of storingen zijn. Je moet kennis hebben van

lichamelijk onderzoek buiten de voet, dus je moet ook enkel, knie, heup en rug kunnen beoordelen. En als ik daar ergens storingen in constateer, weet ik wel naar wie ik moet doorverwijzen.”

Door samen te werken met de sportarts leert Ingrid zelf ook weer nieuwe dingen. “Ik leer andere functietesten te doen dan ik gewend ben, bijvoorbeeld voor de rug en ik kan in sommige situaties testen of ergens een zenuw is bekneld. Ook leer ik veel meer over bekkenstanden (verwring, scheefstand) dan dat ik in mijn opleiding heb geleerd. En praktisch gezien, leer ik mijn weg in de medische wereld en in het ziekenhuis beter te kennen. Ik schakel nu andere disciplines in.”

Dat de sportpodothérapie meerwaarde heeft voor sporters, daar zijn Nando en Ingrid van overtuigd. “Die meerwaarde moet veel meer bekendheid krijgen”, stelt de sportarts. Ingrid die tevens voorzitter is van de Nederlandse Vereniging van Sportpodothérapeuten beaamt dat. “Er is op dat gebied nog veel werk te verrichten. Onze beroepsgroep moet zich inhoudelijk sterk maken en de meerwaarde bekend maken, niet alleen bij sportartsen, maar ook bij sportfysiothérapeuten en andere disciplines werkzaam in de sportgeneeskunde. ■

Sportarts Nando Liem is geen onbekende in de sportwereld, want naast amateursporters heeft hij ook nationale en internationale topsporters onder zijn hoede. Hij is onder meer als ploegarts verbonden aan de wielploeg Vacansoleil pro cycling team, clubarts bij betaald voetbalorganisatie FC Eindhoven en consulent bij de jeugdopleiding van basketbalclub BSW. Na zijn opleiding Geneeskunde aan de Erasmus Universiteit van Rotterdam, werkte hij bij het Erasmus MC, bij Maxima Medisch Centrum en het Sint Jans Gasthuis in Weert. Sinds twee jaar is hij als sportarts werkzaam bij Mediweert.



Ingrid Janssen volgde onder meer de opleiding Podotherapie aan Fontys Paramedische Hogeschool Eindhoven en de opleiding Reflexzonetherapeut aan de ANZN in Rotterdam (zie ook Podosophia 3, 2010). Aan beide opleidingsinstituten gaf ze later ook zelf les. Haar interesse voor de doelgroep sporters ontwikkelde zich gaandeweg in haar eigen praktijk en via diverse cursussen en zelfstudie verdiepte zij zich hierin. Momenteel volgt ze de gecertificeerde opleiding voor sportpodothérapie aan Fontys en is ze tevens voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Sportpodothérapeuten. Naast haar eigen praktijk werkt Ingrid sinds augustus 2010 een dag per week in het Sportmedisch Adviescentrum Mediweert.

