


Gezond bewegen

Met gezond bewegen wordt bedoeld: minstens vijf dagen per week een halfuur per dag actief bewegen. Bijvoorbeeld fietsen, stevig wandelen, zwemmen, dansen of tuinieren. Intensief huishoudelijk werk telt ook mee. Het gaat niet om een halfuur achter elkaar bewegen, verspreiden over de dag kan ook.



Gezamenlijk sportspreekuur met fysiotherapeut, sportarts en orthopedisch chirurg

“Weer snel op mijn eigen niveau presteren”

Het leven van Sabine van de Reijt (29) staat in het teken van één ding: hardlopen. De Bredase draait dan ook al een aantal jaren mee in de Nederlandse atletiektop. In 2008 behaalde ze goud op de 3 kilometer tijdens het NK Indoor. Vorig jaar begon de motor te haperen. Door onverklaarbare klachten aan haar enkel deed elke stap ineens pijn.

Als topatleet sta je vast elke dag op de trainingsbaan?

“Mijn week staat in het teken van hardlopen en sport. Ik werk vier dagen als docent lichamelijke opvoeding op De Nassau in Breda. Daarnaast is het trainen geblazen: zeven keer per week. Op mijn ‘vrije’ dinsdag zelfs twee keer. Tot een enkelblessure daar een abrupt einde aan maakte. Het begon in maart 2010, toen ik na het NK Cross ‘iets’ voelde in mijn enkel. Ik had het alleen tijdens het hardlopen. Na een

trainingsstage leek het beter te gaan, maar al snel kwam de pijn steeds heftiger terug.”

Wat was de oorzaak?

“Aanvankelijk hadden we geen idee. Er zijn allerlei testen gedaan, maar daar kwam niets uit. Inmiddels was het half mei en was de pijn zo heftig, dat ik een duurloop niet meer aandurfde. Sportarts Langenhorst liet een MRI maken.

“Elke week die ik verlies, is er één te veel!”

Daarop was vocht in mijn enkel te zien, wat kan duiden op een ontsteking. Ik kreeg een injectie met cortisonen. Een heftig middel, maar het werkte... Gedurende een week of zes liep ik weer pijnvrij.”

En toen ging het weer mis?

“Ja. Maar tot mijn verbazing aan mijn andere enkel! Exact hetzelfde gevoel, dat alleen tijdens het hardlopen de kop opstak. Omdat de pijn ook aan de andere kant weer terugkwam, zat ik nu met een dubbel probleem. En dat terwijl het zomerseizoen alweer op zijn einde liep. Frustrerend dus! Maar toen kwam er schot in de zaak.”

Wat gebeurde er?

“Ik kon de eerstvolgende maandagochtend terecht bij het gezamenlijke sportsprekuur van de fysiotherapeut, sportarts en orthopedisch chirurg van het Amphia Ziekenhuis. Er volgden foto's, een MRI en alle scans die je maar kunt bedenken. En wat bleek: de boosdoener was een klein botje in mijn enkel: het *os trigonum*. Een pees in mijn voet schuurde erlangs en raakte daardoor ontstoken. Niet ieder mens heeft dit botje en het heeft ook geen functie. Tijdens een kijkoperatie in de ene enkel heeft orthopedisch chirurg Moonen het daarom meteen verwijderd.”

Heb je toen ook meteen het andere botje laten verwijderen?

“Dat wilde ik wel, maar je moet eerst herstellen. Gelukkig kon ik relatief snel aan mijn andere enkel geopereerd worden. Als sporter wil je zo min mogelijk wedstrijdseizoenen missen, dus het kon mij niet snel genoeg gaan. Elke week die je verliest is er één te veel! Het wachten op scans en uitslagen kan dan heel frustrerend zijn. Gelukkig hadden mijn sportarts en de orthopeed goed en vaak contact. Fijn dat die disciplines samen sprekkuur hebben en ook daarbuiten veel contact hebben. En nog belangrijker: ik herstelde snel en kon een paar weken daarna alweer rustig de training gaan opbouwen. Eerst op de loopband, daarna op de baan en uiteindelijk weer in het bos.”

Hoe gaat het nu met je?

“Op dit moment gaat het heel goed. Onlangs heb ik een trainingsstage in Portugal gedaan. Daar, toen ik over de rotsen liep, realiseerde ik me dat het allemaal echt achter de rug is. En nu vooruit. Want ik wil natuurlijk wel weer op mijn niveau meekunnen, daar doe je het toch allemaal voor!”



Meer weten?

www.amphia.nl
www.orthopedie-amphia.nl
www.sportzorg.nl
www.voorkomblessures.nl

Oud of jong, sporter of niet-sporter: de afdeling Sportgeneeskunde is er voor u!

Sporten is leuk en gezond. Maar er gaat wel eens iets mis. In Nederland zijn er jaarlijks 2,1 miljoen geblesseerde sporters. De helft daarvan zoekt medische hulp. Belangrijk is dus om blessures te voorkomen. De Sport Geneeskundige Afdeling (SGA) van het Amphia Ziekenhuis kan daarbij helpen.

In vrijwel alle gevallen kunt u bij de SGA terecht: als u topsporter bent, als u sport in uw vrije tijd, maar ook als u helemaal niet sport! Het aanbod van Amphia is breed: onderzoek en advies bij blessures, inspanningsgebonden problemen, gerichte sportkeuringen en sportmedische begeleiding. De meeste mensen die er komen, sporten op recreatief niveau. Maar de

sportarts van Amphia begeleidt ook topsporters: onder meer Netwerk STV Topvolleybal uit Tilburg en de eerste hockeyteams van Push en Breda.

Team van specialisten

In de SGA wordt multidisciplinair gewerkt. Zo is er elke maandagochtend een gezamenlijk spreekuur van sportarts, orthopedisch chirurg en fysiotherapeut. In dit spreekuur worden sporters gezien met blessures die een multidisciplinaire benadering vragen. Zo nodig volgt er aanvullend onderzoek, waarna de sporter een behandeladvies krijgt. Ook andere specialisten van Amphia worden, als dat nodig is bij de behandeling betrokken. Dat kan een reumatoloog zijn of een revalidatiearts.

Naast specialisten wordt samengewerkt met professionals op het gebied van ergotherapie, diëtetiek, sportpsychologie en met gipsmeesters.

Sportmedisch onderzoek

Steeds meer mensen willen sporten en willen weten welke sport het beste bij hen past. De SGA van Amphia biedt hier diverse onderzoeken voor. Die onderzoeken zijn aangepast aan sportintensiteit en leeftijd. Wilt u weten of en welk sportmedisch onderzoek voor u geschikt is? Kijk dan op www.sportzorg.nl en test uzelf. In vrijwel alle gevallen – maar niet altijd – vergoedt de zorgverzekeraar sportmedisch onderzoek. Informeer daarom altijd even bij de eigen ziektekostenverzekering.



Amphia Ziekenhuis

(076) 595 5000 www.amphia.nl

Amphia Ziekenhuis Langendijk
Langendijk 75, 4819 EV Breda

Amphia Ziekenhuis Molengracht
Molengracht 21, 4818 CK Breda

Amphia Ziekenhuis Pasteurlaan
Pasteurlaan 9, 4901 DH Oosterhout