

IN BALANS

WERK/THUIS

WERK Hoe zet ik mijn volgende stap op de klim-of bergwand? Waar komt deze enkelblessure vandaan? Geef sportarts Prashant Komdeur zo'n puzzel en hij geniet. Lang twijfelde hij tussen kindergeneeskunde en sportgeneeskunde. Een jaar lang werkte hij op de afdeling kindergeneeskunde in een ziekenhuis op Curaçao. Op het eiland leerde hij duiken én ontmoette er zijn vrouw. Uiteindelijk koos hij met hart en ziel voor de sportgeneeskunde, met als een van zijn specialismes duikgeneeskunde. Nu keurt hij (top)sporters en behandelt sport- en beweegblessures op het Sport Medisch Centrum Papendal te Nijmegen. Zo fijn als je in je werk je hobby's kwijt kunt. Als geen ander kan hij zich verplaatsen in de sportende medemens. Naast klimmen en duiken, staan ook taekwondo, skiën en bergwandelen op zijn activiteitenlijst. En is hij toetsenist in twee bands.

THUIS De klimpassie begon met zijn vrijgezellenfeest. Zo'n klimhal is ook heel geschikt voor een kinderfeestje; drie keer raden waar dochterlief zes jaar geleden haar zevende verjaardag vierde? Zijn vrouw was al klimfan en zoon (toen 5) bleef niet achter. Een gezinspassie was geboren. Iedere zaterdag staan/hangen ze in de klimhal, iedere zomer *klettersteigen* ze langs oude militaire routes in de Oostenrijkse bergen. De ambities groeien: (gezekerd) rotsklimmen staat nu op het gezamenlijke doelenlijstje. Tot het zover is – en zo lang de klimhal wegens corona dicht is – vermaakt Prashant zich in het fitnesscentrum van Papendal en op hardloopschoenen. Want de vereiste klimvaardigheden (kracht, uithoudingsvermogen, souplesse en balans) moeten wel op peil blijven. De schoonheid van klimmen? Het is een *full body workout* én een mentale puzzel – hoe kom ik door deze route heen? – waarbij je jezelf tegenkomt.

