

# IN BALANS

## THUIS WERK



**PRIVÉ** De huidige onderhoudsdosis is wekelijks vier rondjes rennen. Dat was vroeger wel anders. Ze noemden sportarts Bernard te Boekhorst (52) de snelste dokter van Nederland: 10 kilometer in 30'45. Zijn leven bestond uit hardlopen en werken, tot hij in 2015 viel bij canicross (hardlopen-met-aangelijnde-hond) en de pees onder zijn knieschijf scheurde. De val werd een ommekeer. Bernard omarmde kunst, cultuur, geschiedenis én een oude liefde: de piano. Dat laatste wel weer fanatiek: 15 uur per week spelen, inclusief coaching door een concertpianist. Zijn nieuwe balans maakt hem een veelzijdiger mens die beter relateert. Het betaalt zich uit in de spreekkamer: (nog) meer werkplezier, grotere doelgerichtheid en meer begrip van en voor patiënten, óók - en juist - voor degenen die niet hardlopen.



**WERK** Bernard behandelt net zo graag 'gewone' sporters als topsporters. Voor allebei kan hij veel betekenen, maar voor de gewone sporter zijn de bereikbare verbeteringen vaak groter. De sportarts zoomt uit en onderzoekt minutieus houdings- en bewegingspatronen. Hoe beweegt het gewricht? Waar zit de spanning? Welke progressie is haalbaar? Wat is de juiste trainingszone? Liever dan sportarts noemt hij zich specialist houdings- en bewegingsapparaat. Hij behandelt veel hardlopers en put daarbij uit eigen ervaring, maar ziet steeds vaker andere sporters. Leerzaam, want een schouderblessure is anders dan een knie- of heupblessure. Ook de niet-sporter is welkom trouwens, want iedereen beweegt. Of zou dat moeten doen.