



Topsporters vormen maar een klein deel van de patiënten van Myrthe Beekhuis. En als sportarts begeleidt ze ook gezonde patiënten. ‘Juist van de afwisseling geniet ik.’

Waarom was je afgelopen zomer in Roemenië? 'Ik begeleid de Nederlandse volleybaldames op het EK. Ik volg de trainingen en wedstrijden, behandel blessures, en adviseer over voeding, slaap en bijvoorbeeld huidproblemen. Daarnaast bied ik een luisterend oor. Zie me als de huisarts van het team.'

Druk?

'In tijden van corona wel. Bij wedstrijden van de basketbaldames regelde ik praktisch de hele dag testen, spitte ik protocollen door, en zorgde ik ervoor dat iedereen zich aan de regels hield. Tot de obers aan toe: "Haal de lege borden pas weg als iedereen van tafel is".'

Is dit dagelijkse kost voor sportartsen?

'Topsport is voor de meeste sportartsen maar 10 procent van hun werk, en teambegeleiding doen ze ook niet allemaal. Net als de meeste sportartsen ben ik zzp'er en werk ik drie dagen in het OLVG in Amsterdam.'

Wie ontmoet je in je spreekkamer?

'Een deel komt via een verwijzing binnen. Denk aan patiënten met een knieblessure die niet geopereerd hoeven te worden, of hartpatiënten die starten met revalideren. Maar er zijn ook veel patiënten die uit zichzelf naar me toekomen. Zo hielp ik een gepensioneerd echtpaar dat naar Spanje wilde fietsen.'

Hoe ziet jouw ondersteuning er dan uit?

'Ik adviseer over trainen, voeding en natuurlijk drinken. Dit doe ik aan de hand van een uitgebreide fietstest. Ik heb ze aangeraden vooral goed de tijd voor de tocht te nemen en een back-up te regelen, zodat ze eenvoudig met de trein terug konden als er iets mis mocht gaan. Op basis van de getallen leek het een zware tocht voor hen te gaan worden. En heel specifiek tegen de vrouw heb ik gezegd: ga achter uw man fietsen, onnatuurlijk misschien, maar zo houdt u het langer vol.'

Zie je hen als patiënten?

'Tijdens mijn studie bedacht ik dat ik ook iets wil betekenen voor mensen die gezond willen blijven. Juist van de afwisseling van zieke en gezonde patiënten geniet ik. Het scheelt ook dat mijn

patiëntengroep relatief jong is, gemiddeld tussen de 18 en 55 jaar.'

Heb je ook te maken met patiënten die ernstig ziek zijn?

'Ik zie patiënten met hartfalen en soms kankerpatiënten. Hoe belastbaar is deze patiënt, wat kan iemand nog wel, en wat niet? Bewegen is ontzettend belangrijk voor de kwaliteit van leven.'

Heb je veel met andere specialismen te maken?

'Ons vak is vrij generalistisch. Wij verwijzen door naar cardiologen, longartsen, orthopeden, internisten, revalidatieartsen, soms ook naar reumatologen en mdl-artsen. Andersom merk ik in het OLVG dat collega's de weg naar ons ook steeds beter weten te vinden.'

Wat is jullie toegevoegde waarde voor hen?

'Neem de hartpatiënt die hartrevalidatie krijgt. Ik onderzoek wat deze patiënt aankan. Uit een inspanningstest blijkt dan soms dat niet het hart herstel in de weg staat, zoals verwacht, maar beperkte longcapaciteit. Zo'n patiënt verwijs ik dan door naar een longarts. Vaak is een patiënt ook geholpen met een gespecialiseerde fysiotherapeut. Met ons uitgebreide netwerk voorkomen we dat patiënten van het kastje naar de muur worden gestuurd.'

Welke tips kun jij andere medisch specialisten meegeven?

'Laat patiënten zo specifiek mogelijk zijn. Wat is er precies gebeurd dat u nu pijn hebt aan uw knie? Wat heeft de fysiotherapeut exact gedaan? Was de behandeling een massage of kreeg u rek- of spierversterkende oefeningen? Vaak hebben patiënten te weinig getraind. Daarnaast: grijp alle kansen om je patiënt te laten bewegen. En vraag ook hier dóór. Als iemand zegt een triatlon te lopen, dan maakt het nogal uit of dat een achtste van anderhalf uur is, of een hele van 12 uur (amateurtijden).'

Kijk je als sportarts anders naar een sportwedstrijd?

'Ik vraag me altijd gelijk af wat er aan de hand is als er een blessure voorbijkomt. Virgil van Dijk met een zware knieblessure? Wat is dan zwaar? Is het zijn kruisband, meniscus, binnenste knieband? Nog leuker vind ik het om daar vervolgens met collega's over te speculeren.'



Myrthe Beekhuis- Heerema

GEBOREN
op 17 december 1989

WERKT in het OLVG
in Amsterdam en
als teamarts van de
Nederlandse volleybal-
sters en basketbalsters

SPORT twee keer
per week: hardlopen
en oefeningen thuis

GETROUWD
met Jan-Jaap

MOEDER van Lois (2)
en Thijs (3)

ZWANGER
van haar derde kindje,
dat in februari verwacht
wordt

FAVORIETE
SPORTER
is Churandy Martina.
Van zijn positiviteit ga
ik zelf stralen

KIJKT
het Sportjournaal en
Keuringsdienst van
waarde

ALS ZIJ LATER
GROOT IS
woont deze sportarts
in het bos