



SPORTARTSEN  
**DE GEUR  
VAN DE KLEEDKAMER**

Wist je dat UZ Leuven ook een afdeling sportgeneeskunde heeft? Bij het Sportmedisch Adviescentrum staan twee dingen centraal. Sportartsen willen zo veel mogelijk mensen aan het sporten krijgen. En als dat uitzonderlijk tot blessures leidt, die zo goed mogelijk behandelen en in de toekomst voorkomen.

TEKST: JAN BOSTEELS

**W**ie kan er terecht bij de consultatie sportgeneeskunde? Heel simpel: iedereen die sport en last heeft van een sportletsel. Van de zestiger die nog regelmatig gaat joggen en de tiener die basket speelt tot de professionele voetballer. Het sportmedisch adviescentrum heeft spreekuren in het Universitair Sportcentrum, beter bekend als het Sportkot, en in campus Pellenberg. Je ziet er niet alleen alle mogelijke sporters, maar ook alle mogelijke sportletsels.

Die diversiteit aan sporters en letsels is een van de sterke punten van het adviescentrum, zegt prof. dr. Koen Peers, diensthoofd fysische geneeskunde en revalidatie. “De topsporters die patiënt bij ons zijn, komen samen met de recreatieve sporters naar de consultatie en revalideren samen. Voor de topsporters helpt het om hun soms relatief kleine blessures, die voor hen van levensbelang zijn, te relativiseren wanneer ze geconfronteerd worden met veel ernstiger lijden. En voor recreatieve sporters en andere patiënten is het heel motiverend om samen met een topsporter te revalideren.”

### OEFENTHERAPIE

Professor Peers ziet het elke dag: de kracht van het menselijke lichaam om grenzen te verleggen, letsels te helen en te revalideren is fenomenaal. “Een van de grote inzichten van de sportgeneeskunde is dat voor heel veel letsels aan spieren en botten oefentherapie het strafste medicijn is. Als de patiënt actief meewerkt, natuurlijk. Zo kunnen we heel wat artrosepijn de wereld uit helpen door de spieren rond het pijnlijke gewricht correct te trainen. Als student leerde ik dat we de voorste kruisbandscheuren, welbekend uit het skiën en voetballen, per definitie moesten opereren, behalve als je te oud was om te sporten. Nu weten we dat na enkele maanden training de helft van de patiënten weer kan sporten zonder operatie. Bij een deel van die patiënten herstelt de kruisband zelfs volledig, ontdekten we afgelopen jaar.

Dat biedt enorme perspectieven voor de toekomst.”

### KLEEDKAMERGEUR

Naarmate een sportarts zich specialiseert, zal hij zich vaak automatisch focussen op sporten waar hij een zekere affiniteit mee heeft, zegt professor Peers, die zelf een recreatieve voetballer is. “Je moet geen topsporter zijn om sportarts te zijn, maar wel – zoals een bevriende topcoach me ooit zei – de kleedkamergeur kennen. Je kan het mechanisme van een sportblessure beter begrijpen als je de sport zelf beoefent. Ook weten hoe een competitiesporter redeneert, helpt in de diagnosestelling.”

Ook voor de vele artsen en kinesitherapeuten in opleiding is de diversiteit aan letsels en patiënten een plus. “Een belangrijke



*“50% van mensen met voorste kruisbandscheur kan weer sporten zonder operatie”*

*prof. dr. Koen Peers*

patiëntengroep zijn de studenten lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschappen, die samen zowat alle mogelijke sporten beoefenen. Wie hier stage loopt, ziet op een jaar bijna alle denkbare sportletsels passeren en kan dus heel veel leren.”

Met een aantal sportclubs en sportfederaties hebben de sportartsen van UZ Leuven een vaste overeenkomst. Ze zorgen er voor de screening en medische begeleiding van de sporters, zoals bij voetbalclub OH Leuven, basketbalteam Leuven Bears, de volleybalfederatie, de nationale volleybalteams Yellow Tigers en Red Dragons, de voetbalbond en de Topsportschool.

### WISSELWERKING

De wisselwerking tussen topsporters en recreatieve sporters is niet alleen voor de patiënten, maar ook voor de artsen belangrijk. “Als je alleen met topsporters bezig zou zijn, bouw je geen werkervaring op. Dan zie je niet meer wat wel en niet relevant is. Je moet bijvoorbeeld een normale schouder kennen om de specifieke aspecten van een overbelaste volleybalschouder van een topvolleyballer te begrijpen. Omgekeerd helpen de inzichten die we bij topsporters opdoen om niet-sporters met chronische rugpijn, gewrichtspijn of spier- en peesletsels te helpen. In campus Pellenberg revalideren we ook mensen met meer ernstige beperkingen zoals een dwarslaesie, verlamming na ruggenmergbeschadiging, en een amputatie. Voor hen is sport deel van de re-integratie in de maatschappij.”

Prof. dr. Koen Peers wil ten slotte nog graag een hardnekkig misverstand uit de weg helpen, namelijk dat topsport ongezond zou zijn. “Uit onderzoek blijkt dat nationale elitesporters een heel leven lang minder vaak in het ziekenhuis belanden dan niet-sporters. Een gemiddelde topsporter heeft minder heup- en knieproblemen dan de gemiddelde burger. De gezondheidswinst van sporten is veel groter dan het risico op blessures door sporten.”