

# Het leed dat blessure heet

**Je zou maar “zo goed als” naar de Olympische Spelen mogen, en dan door een stomme blessure je droom in duigen zien vallen. Het overkwam Lisa Top, Noël van Klaveren en Maartje Ruikes. Maar ook als je kind (nog) geen topturn(st)er is, is een blessure heftig. Het turnseizoen is vaak in één klap voorbij en het herstel is zowel fysiek als mentaal niet altijd makkelijk.**

TEKST: SIMONE KORTSMIT

FOTOGRAFIE: IRIS VAN DEN BROEK



Simone Kortsmid is schrijfster, en moeder van Eva (13) en Britta (10). Voorjaar 2017 verschijnt deel 4 uit de jeugdboekenreeks 'Turntoppers'.

“Mijn dochter Eva had nog nooit een blessure gehad, tot maart van dit jaar. Tijdens de training overstrekte ze haar knie bij de ondersprong-salto van brug. Ze hoorde zelf een knak en wist al meteen dat het niet goed was. Na onderzoek bleek inderdaad haar groeischijf gebroken, net onder de knie. Wat volgde was een herstel van maanden. Haar turnseizoen was in één klap voorbij. Dag NK.

Dat turnen een blessuregevoelige sport is, wist ik natuurlijk al. Je hoeft maar om je heen te kijken in de turnzaal en er zijn altijd wel een aantal turn(st)ers geblesseerd. Maar pas als het je eigen kind overkomt,

merk je wat voor impact het heeft op het hele gezin. Zo woont Eva drie kwartier fietsen van haar middelbare school. Zie dat maar eens te doen met krukken. Dus dat betekent “taxi-service papa en mama”. En dat ze op zolder slaapt, was ineens ook niet zo handig. Tel daarbij op alle ritjes naar fysiotherapie en je hebt er als ouder zo een dagtaak bij.

Hoe fijn is het dan als in die blessureperiode in elk geval de artsen meewerken. Meteen bij aankomst op de eerste hulp benadrukten wij dat Eva een turnster is. Dat hielp. Ze maakten foto's. En al na een paar dagen kreeg ze een mri-scan. Haar coach adviseerde bovendien contact op te nemen met een sportarts. Gelukkig wonen wij in de buurt van Amsterdam, waar een sportarts is gespecialiseerd in turnen. En terwijl de arts in het ziekenhuis aanvankelijk zes weken rust voorschreef, zei de sportarts haar per direct weer rustig te beginnen met trainen. Dat was zoveel beter voor het herstel. Ook stuurde zij haar door naar de orthopeed in het AMC voor een extra controle. Alle artsen waren erg aardig en verzekerden mijn dochter dat ze snel weer zou kunnen turnen.

Ik realiseer me dat we hier geluk mee hebben gehad. Want ook ik ken de verhalen van mri-scans die maanden op zich laten wachten en van vervelende betweterige artsen. De dochter van Tanja (45) scheurde vorig jaar haar kruisband en meniscus. 'De eerste arts die dit vaststelde

was echt een hele botte man. Hij vertelde doodleuk dat mijn dochter maar moest stoppen met turnen. Opereren wilde hij ook niet. Hoe kun je dat nou zeggen tegen een meisje van vijftien voor wie turnen haar leven is?' Tanja vroeg een second opinion aan. 'Deze arts was juist heel begripvol en zei juist dat niet opereren geen optie was.' Haar dochter was een seizoen kwijt, maar volgens de arts stond haar daarna niets meer in de weg om weer te turnen. Tanja: 'Dit jaar maakt ze dan ook haar debuut bij de senioren in de tweede divisie. Deze hele ervaring heeft haar heel vastberaden gemaakt. Ze heeft er keihard aan gewerkt om weer terug te komen.

Een blessure is inderdaad keihard werken. Mijn dochter heeft geen training overgeslagen. Daarnaast had Eva een druk programma: twee keer per week fysio en ook liep ze wekelijks in de 'alter-g'; een anti-zwaartekracht loopband. Dit apparaat wordt zo ingesteld dat je met 20 tot 80 procent lichaamsgewicht kunt lopen. Al mag je nog niets belasten, toch blijven je spieren zo getraind. Ik kan het iedereen met een soortgelijke blessure aanraden.

Ook mentaal is een blessure zwaar. Als je graag meer wilt, maar het nog niet mag of kan, is dat best frustrerend. Hoe prettig is het dan dat de turnclub achter je staat? 'Heel fijn,' zo heeft Brigitte (37) ervaren. Haar dochter (Pupil2, N3) brak haar elleboog tijdens de training. 'Haar club had geld ingezameld en prachtige cadeaus

voor haar gekocht. Zo ontzettend lief. En ook de trainster was erg betrokken en zorgde voor een aangepast programma.' Dit was een totaal andere reactie dan ze van de artsen kreeg. 'Zij begrepen niet dat turnen haar passie is,' vertelt Brigitte. Ook Tanja benadrukt het belang van de vereniging: 'De begeleiding vanuit de club was betrokken en elke stap voorwaarts werd gewaardeerd.'

De dochter van Nicol (37) brak zeer recent haar knieschijf tijdens de training. 'Daar gaat de OJTS en waarschijnlijk ook een groot deel van het seizoen. De volgende dag zat ze echter alweer in de turnhal om te kijken en tips te geven aan de meiden. Turnen is echt haar leven.' Haar dochter werd afgelopen jaar vijf keer Nederlands kampioen bij de Pupillen 1 NI. De breuk komt redelijk kort na een peesblessure. 'Ze heeft aan het begin van het seizoen een peesblessure gehad en later in het seizoen weer. De tweede keer duurde het herstel drie maanden.' Haar dochter is bijzonder positief ingesteld. 'Het

heeft haar alleen maar meer doen beseffen hoeveel ze ervoor over heeft om te turnen,' vertelt Nicol.

Een peesblessure is volgens David Müskens van Daviluxe turnpodotherapie een van de meest voorkomende turnblessures. 'Het is dus van belang dat trainers alert zijn op de klachten die kinderen aangeven. Zeker turners, want dat zijn over het algemeen geen klagers. De grootste straf voor hen is stoppen met hun sport. Ze lijden nog liever pijn.' Volgens Müskens weten huisartsen helaas vaak niet precies wat ze aan moeten met peesklachten bij turnsters. 'Ze sturen hen vaak door naar een gewone podotherapeut, maar die mist de kennis van de turnsport.' Ook schrijven artsen te vaak en te snel rust voor. 'Ouders gaan zich dan helaas al snel afvragen of de turnsport wel de juiste sport is voor hun kind, terwijl de oplossing relatief eenvoudig is.' Hij zegt al heel wat turnsters geholpen te hebben in zijn praktijk. 'De oplossing is relatief eenvoudig. Je moet er alleen vanaf

weten. Ik pak de onderliggende oorzaak – de afwijkende lichaamsstand – aan. En uiteindelijk maak ik een soort inlegzool van de juiste materialen. Door deze speciale turnschoentjes kun je dan weer pijnvrij turnen.'

Mooi dus, als dit soort nieuwe technieken werken. Want je moet er toch niet aan denken dat je kind vanwege een blessure moet opgeven wat hij of zij het allerliefste doet: turnen. Zelf heb ik de afgelopen jaren al heel wat turnsters zien stoppen. Dat turntalent dat zo hypermobiel was waardoor het niet meer verantwoord was om intensief te blijven turnen, het turnmeisje dat al ruim twee jaar rugklachten heeft en nu eindelijk de knoop heeft doorgehakt om te stoppen, het vriendinnetje waarbij de voetblessure maar niet overgaat en nu niet langer van de coach in de groep mag blijven. Ik ben dan ook erg dankbaar dat mijn dochter volledig is hersteld en sinds de zomervakantie weer voluit mag turnen. Gelukkig maar. Want ze is toch het allergelukkigst in de turnzaal. ”