

**SPECIAL**

# DE NGS- MASSEUR

EEN SPECIALE UITGAVE VAN HET NEDERLANDSE GENOOTSCHAP VOOR SPORTMASSAGE

64 jaar Nederlands  
Genootschap voor  
Sportmassage

"Kies je voor een NGS-masseur, dan kies je voor kwaliteit"

NGS en de Nijmeegse Vierdaagse

Partners sinds 1972

Sportmasseur, sportzorgmasseur  
en wellnessmasseur

Specialisten op hun eigen vakgebied



# Twintig jaar



## FYSIOTAPE IS JARIG!

REDEN VOOR EEN FEESTJE. BIJ JE BESTELLING ONTVANG JE DAAROM EEN LEUKE VERRASSING. GEBUIK DE ACTIECODE "FEEST" OP ONZE WEBSITE [WWW.FYSIOTAPE.NL/WEBSHOP](http://WWW.FYSIOTAPE.NL/WEBSHOP) EN LAAT JE VERRASSEN.

ACTIECODE  
**"FEEST"**

[WWW.FYSIOTAPE.NL/  
WEBSHOP](http://WWW.FYSIOTAPE.NL/WEBSHOP)

Beste lezer,

Hier is hij dan. *De NGS-Masseur*. Een speciale uitgave van het Nederlands Genootschap voor Sportmassage. Achter de schermen hebben we maanden aan dit blad gewerkt en nu kan iedereen het resultaat zien en lezen.

Met dat resultaat ben ik zeer verheugd. Met dit nummer presenteren wij ons als NGS aan onze partners en mogelijk toekomstige samenwerkingspartners en cliënten. Regelmatig krijg ik vragen als: Maar wat doet een sportmasseur eigenlijk? En wat is een sportzorgmasseur? Is dat een soort fysiotherapeut? Wanneer bezoek je de wellnessmasseur? In dit blad kan iedereen lezen wie onze masseurs zijn, wat ze kunnen en doen en waar hun kwaliteiten liggen.

Al jaren werken we samen met veel verschillende partners. Een aantal van hen komt in dit blad aan het woord. Ik heb hun verhalen met veel plezier gelezen. Het is mooi om te zien dat het goede gevoel over onze samenwerking wederzijds is. Met veel plezier ondersteunt het NGS verenigingen, evenementorganisaties en sportbonden op het gebied van sportverzorging en -massage. Het is mooi om te lezen dat onze inzet, kennis en kunde gewaardeerd worden door onze partners.

Sinds 2,5 jaar ben ik interim-directeur van het NGS. In die tijd is er veel gebeurd. De nadruk lag in de eerste periode op het op orde brengen van onze interne structuur en het aantoonbaar maken van de kwaliteit van onze masseurs. Kwaliteit overwint alles, daar ben ik van overtuigd. Maar hoe toon je die kwaliteit aan? Dat doen we sinds vorig jaar met ons nieuwe licentiesysteem. Daarmee kunnen we de actuele kennis en vaardigheden van onze masseurs garanderen.

Ook hebben we de afgelopen twee jaar nieuwe profielen ontwikkeld: de sportzorgmasseur en de wellnessmasseur. De sportzorgmasseur is iemand die in de sportzorgketen samenwerkt met bijvoorbeeld sportartsen en sportfysiotherapeuten. De sportzorgmasseur was de missing link in de zorg rondom de sporter. Bij de wellnessmasseur kom je puur voor de ontspanning, die we allemaal nodig hebben in deze hectische en steeds drukker wordende maatschappij, waarin van ons verwacht wordt dat we 24/7 'aan staan'. Juist dan kan een bezoekje aan de wellnessmasseur een wereld van verschil maken. Met onze drie soorten masseurs sluiten we aan bij wat de wereld van ons vraagt: een goede behandeling voor iedereen: sporters (recreatief en top) en niet-sporters.

Ik heb altijd gezegd: eerst moeten we intern alles op de rit hebben. Daarna kunnen we naar buiten treden. Dat moment is nu aangebroken. Met deze uitgave laten we zien wie we zijn, wat we in huis hebben en wat we als NGS kunnen betekenen voor individuele cliënten, sportverenigingen, evenementen en bonden.

Daarom bieden we dit magazine aan alle partijen aan waar we zaken mee doen. Dat wil ik ook aan onze masseurs vragen. Leg *De NGS-Masseur* in de wachtkamer, sauna, ga ermee naar verenigingen en gebruik het in contact met cliënten. Zo zorgen we er samen voor dat ons mooie vak bekender wordt.

Tegen sportbonden, verenigingen, evenementen- en wellnessorganisaties zou ik willen zeggen: Ben je benieuwd naar wat we voor elkaar kunnen betekenen? Kom eens praten, de koffie staat klaar.

Anja Bruinsma  
Directeur NGS a.i.



# DE NGS- MASSEUR

JAARGANG 63 | NR. 3 - 2018

- 6.** **NGS-voorzitter Machel Nuyten:** "One size fits all werkt al lang niet meer"



- 34.** **125 masseurs actief tijdens Nijmeegse Vierdaagse**

"Het NGS is al jarenlang een betrouwbare partner"

- 54.** **Vereniging in beeld: Leiden Atletiek**

"Masseur op de club is noodzakelijk als je wilt presteren"



## Verder:

12. Sportmasseur, sportzorgmasseur en wellnessmasseur. Alle drie specialist op hun eigen vakgebied
19. Cliënten aan het woord
22. NGS-massageteams zorgen voor de complete sportverzorging bij evenementen
26. Infographic: Wat is het NGS?
28. Nevobo, KNGU en Le Champion: drie partners over de samenwerking met het NGS



40. Qmusic-dj Stephan Bouwman liep voor het eerst de Vierdaagse: "Zonder massages had ik waarschijnlijk opgegeven"
42. De sportzorgketen: samenwerking tussen sportfysiotherapeut en sportzorgmasseur
48. Nieuw: [www.vindeenmasseur.nl](http://www.vindeenmasseur.nl)
50. Waarom naar een NGS-masseur?

### COLOFON

Jaargang 63, nummer 3

*De NGS-Masseur* is een uitgave van het Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS).

#### Uitgever

Marleen Kessel  
[marleen.kessel@sportsmedia.nl](mailto:marleen.kessel@sportsmedia.nl)

#### Hoofdredacteur

Tessa de Wekker

#### Aan dit nummer werkten mee

Mark van der Heijden  
Joyce Smits  
Clemens Vollebergh  
Joris Zandbergen

#### Opmaak

Pencilpoint | creatief in vorm & inhoud, Woerden

#### Drukker

PreVision, Eindhoven

#### Coverfoto

Wickie Gialamatzist

#### Nederlands Genootschap voor Sportmassage

Postbus 421  
3720 AK Bilthoven  
T. 088 - 730 85 00  
E. [info@ngsmassage.nl](mailto:info@ngsmassage.nl)  
W. [www.ngsmassage.nl](http://www.ngsmassage.nl)

#### Opzeggen lidmaatschap NGS

Voor 1 december uitsluitend op te zeggen via [ngsmassage.nl](http://ngsmassage.nl).

Bij opzegging van het lidmaatschap stopt het abonnement automatisch.

Opzeggingen van losse abonnementen (49,95 euro per jaar en 12,50 euro per editie) - uitsluitend schriftelijk - dienen uiterlijk zes weken voor afloop van de abonnementsperiode in het bezit te zijn van Arko Sports Media BV.

#### Redactieadres

Abonnementen  
Arko Sports Media  
Wiersedreef 7  
3433 ZX Nieuwegein  
T. 030 - 707 30 00  
E. [info@sportsmedia.nl](mailto:info@sportsmedia.nl)  
W. [www.sportsmedia.nl](http://www.sportsmedia.nl)

#### Advertenties

[Wendy.coppers@sportsmedia.nl](mailto:Wendy.coppers@sportsmedia.nl), 06-15524226

#### Adreswijzigingen

Leden van het NGS kunnen het adres zelf wijzigen in het Ledenportaal. Geen lid: stuur dan een e-mail naar [info@sportsmedia.nl](mailto:info@sportsmedia.nl).

#### Auteursrecht

©2018 NGS. Behoudens de door wet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden overgenomen, vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

#### Verantwoording

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaardt auteur(s), redactie en uitgever geen aansprakelijkheid. Door het opnemen van advertenties doet het NGS, c.q. de uitgever geen aanbeveling van de daarin vermelde diensten of producten.

**NGS** sport & wellness massage  
branche- en examenorganisatie

Nederlands uitgeververband  
**mvw**  
media voor vak & wetenschap

PARTNERS:

WELEDA  
Since 1921

FRAMO  
WOLF MEDISCHE OORZAKEN

push  
LIFE

64 jaar Nederlands Genootschap voor Sportmassage

# “Kies je voor een NGS-masseur, dan kies je voor kwaliteit”

DOOR TESSA DE WEKKER



Het Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS) bestaat 64 jaar. In die 64 jaar is het vak van masseur veranderd. Het NGS veranderde mee. Maar sinds de oprichting in 1954 is kwaliteit voor het NGS onontbeerlijk. Voorzitter Machel Nuyten: "Kies je voor een NGS-masseur, dan kies je voor kwaliteit."

Masseur is een vrij beroep. Dat is anders dan bij bijvoorbeeld fysiotherapeuten of tandartsen. Die moeten een door de overheid erkende opleiding gevolgd hebben voor ze zich fysiotherapeut of tandarts mogen noemen. Wie besluit dat hij of zij masseur wil zijn, kan morgen een bordje op de deur hangen, zich inschrijven bij de Kamer van Koophandel en een eigen praktijk beginnen. In geen enkele wet is iets vastgelegd over opleidingen, nascholingen of kwaliteitseisen aan sport- en wellnessmassieurs. Sportzorgmassieurs (zie verderop in dit magazine voor meer informatie) zijn een uitzondering. Zij worden gecertificeerd door een extern certificeringsorgaan (de SCAS, Stichting Certificering Actoren in de Sportgezondheidszorg) en kunnen onderdeel uitmaken van de zorgketen.

## Licentie

Als een masseur echter lid wil worden van het NGS zal hij of zij wel degelijk aan een aantal eisen wat betreft opleiding moeten voldoen. Als brancheorganisatie wil het NGS de kwaliteit van al haar leden, en op die manier van het vak van masseur, bewaken en bevorderen. Het NGS heeft ongeveer vijfduizend leden. Dat zijn sportmassieurs, sportzorgmassieurs en wellnessmassieurs.

**"Wij moeten er als NGS voor zorgen dat al onze leden voldoen aan onze kwaliteitsstandaard"**

## Ledenorganisatie, brancheorganisatie en examenorganisatie

Het NGS heeft drie rollen: die van ledenorganisatie, brancheorganisatie en examenorganisatie. De drie rollen zijn nauw met elkaar verbonden, zegt voorzitter Machel Nuyten. "Ze hebben alle drie te maken met de profilering van ons vak."

Als ledenorganisatie zorgt het NGS ervoor dat massieurs kwalitatief goede opleidingen en nascholingen kunnen volgen. Opleidingen en scholingen van externe opleidingsinstituten worden geaccrediteerd op basis van hoge kwaliteitseisen. Het NGS heeft kwaliteitsprofielen opgesteld zodat duidelijk is aan welke competenties NGS-massieurs moeten voldoen. Daarnaast behartigt het NGS de beroepsbelangen van de sport-, sportzorg- en wellnessmassieurs in Nederland. Ook adviseert het NGS haar leden over wet- en regelgeving, verzekeringen, naamgeving en imago.

Als brancheorganisatie vertegenwoordigt het NGS de branche in het contact met verschillende partijen, bijvoorbeeld de overheid, zorgverzekeraars, NOC\*NSF en afzonderlijke sportbonden, evenementorganisatoren en partners in de sportketenzorg zoals sportfysiotherapeuten en sportartsen.

Als examenorganisatie is het NGS verantwoordelijk voor de examinering van toekomstige NGS-massieurs. Het NGS heeft vastgesteld aan welke kwaliteitscriteria een NGS-masseur moet voldoen om te slagen voor het examen. Het NGS is geen opleidingsinstituut. De opleidingsinstituten in Nederland zijn autonoom en bepalen zelf de inhoud van hun opleidingen en nascholingen. Machel: "Wij pakken onze verantwoordelijkheid door ervoor te zorgen dat de toetsing in orde is."

# “Onze masseurs kunnen zich met bijscholingen verder bekwamen voor wat ze in hun praktijk nodig hebben”

Verderop in dit blad kun je kennismaken met deze drie verschillende masseurs en hun specifieke kennis en kwaliteiten. Machel: “Ik krijg wel eens de vraag: Hoe vind ik een goede masseur? Goed is een subjectief begrip. Het ligt eraan waar je naar op zoek bent en wie bij jou past. Het is hetzelfde als met schoenen. Ga je een marathon lopen, dan heb je niets aan kwalitatief heel goede tennisschoenen. Waar wij als NGS voor moeten zorgen, is dat al onze leden voldoen aan onze kwaliteitsstandaard.” Masseurs die lid willen worden van het NGS, moeten een door de organisatie erkende opleiding tot sport-, sportzorg- of wellnessmasseur hebben gevolgd en voor het NGS-examen zijn geslaagd. Machel: “We garanderen daarmee dat iemand minimaal zoveel uur theorie en zoveel uur praktijkervaring heeft. Dan heb je als masseur een goede basis en kun je vijf jaar state of the art je vak uitoefenen. Je krijgt dan een licentie voor vijf jaar. In die vijf jaar kun je je door middel van bij- en nascholingen voorbereiden op je volgende licentie.” Verderop in dit blad kun je lezen over het licentiesysteem van het NGS.

## Geschiedenis van de (sport)massage en het NGS

Al duizenden jaren worden massages gegeven. Overal ter wereld waren beschavingen ervan overtuigd dat je door middel van aanraking en massage verwondingen kan genezen, pijn verzachten en ziekte voorkomen.

De huidige sportmassage kent zijn begin in de negentiende eeuw. De Zweedse gymnast en schermer Pehr Henrik Ling combineerde grepen uit de Zweedse massage met oefeningen, om zo gymnasten en schermers beter voor te bereiden op en te laten herstellen van wedstrijden. In 1889 werd in Nederland het Genootschap ter beoefening van de Heilgymnastiek opgericht. Daaruit zijn uiteindelijk het NGS en het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie uit voortgekomen. In 1912 werd de eerste Vakschool voor Heilgymnastiek en Massage opgericht in Amsterdam. Kort daarna volgde Den Haag.

In 1954 werd het NGS opgericht, de eerste specifieke organisatie voor sportmassieurs in Nederland. De doelstellingen waren de sportmassage in al haar facetten te bevorderen en de kwaliteit van sportmassage in Nederland te waarborgen. Die doelstelling geldt na 64 jaar nog steeds. Een aantal jaar geleden zijn de wellness- en sportzorgmassieurs bij het NGS gekomen.







BEELD: MAURITS VAN HOUT

## Waar werken NGS-masseurs?

Veel NGS-masseurs hebben een eigen praktijk. Daarnaast maken sportverenigingen, -bonden en NOC\*NSF gebruik van de diensten van onze masseurs, net zoals diverse wellnesscentra en sauna's. Ook bij sportevenementen, zoals de Vierdaagse, de Dam-tot-Damloop en verschillende wielervedstrijden zijn NGS-masseurs betrokken.

## Uitdagingen

Machel Nuyten is sinds vorig jaar voorzitter van het NGS. Zelf is hij, naast zijn baan als beleidsadviseur in de psychiatrie, sportmasseur en al meer dan twintig jaar lid van het NGS. In die twintig jaar heeft hij de wereld om zich heen, en daarmee ook de rol van de masseur, zien veranderen. "We zijn een vereniging van meer dan zestig jaar oud. Er zijn heel veel mensen betrokken bij het NGS. Alle betrokken leden hebben er met hart en ziel voor gezorgd dat we staan waar we nu zijn. Een van de grootste uitdagingen de komende jaren zal zijn om ons rijke verleden op een positieve manier in te zetten voor de toekomst. Want onze omgeving verandert, dus we moeten wel mee veranderen. Kunst is ervoor te zorgen dat we het goede van het verleden behouden en tegelijkertijd met nieuwe initiatieven ons klaar maken voor de toekomst."

Daar is het NGS hard mee bezig. Zo was de organisatie een aantal jaar geleden een van de initiatiefnemers van de Sportzorg Alliantie (zie kader). Daarnaast zijn de drie profielen van sportmasseur, sportzorgmasseur en wellnessmasseur een aantal jaar geleden ingevoerd. Niet iedere cliënt is immers hetzelfde. De een is topsporter en bereidt zich voor op een kampioenschap of een marathon. De ander trapt wekelijks een balletje in veteranen 4 op zondag en weer een ander heeft een drukke kantoorbaan en wil eens in de zoveel tijd even ontspannen op de massagetafel. Voor iedereen wil het NGS de juiste masseur kunnen bieden. Machel Nuyten: "Daarom hebben we ook allerlei verschillende bij- en nascholingen. *One size fits all* werkt al lang niet meer. Onze

**"Wij willen als NGS kunnen bieden wat van ons gevraagd wordt"**

## NGS is onderdeel van de Sportzorg Alliantie

De sporter centraal. Dat was het doel van het ontstaan van de sportzorgketen. De nota 'Zorg voor sport en bewegen, Naar een optimale samenwerking tussen sportzorgprofessionals' van het toenmalige Landelijk Platform Sportgezondheidszorg betekende ruim tien jaar geleden het startsein voor het begin van de samenwerking tussen sportartsen, sportfysiotherapeuten en sportmassieurs. De nota werd opgesteld in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Een van de aanbevelingen in de nota was het opzetten van een regionale aanpak in de sportgezondheidszorg. Regionalisatie is bedoeld om te komen tot een regionale sportzorgketen bestaande uit sportartsen, huisartsen, sportfysiotherapeuten en sportmassieurs. Het NGS heeft samen met de Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG) en de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Sportgezondheidszorg (NVFS) de kaders voor de regionale samenwerking opgesteld. Het belangrijkste was dat alle ketenpartners kennis hebben van elkaars rollen en mogelijkheden, elkaar weten te vinden en weten van elkaar welke vraagstukken er leven.

Eind 2014, na pilots in drie regio's, werd de samenwerking verder vormgegeven. Zes partners in de sportgezondheidszorg spraken de intentie uit om intensief samen te werken in de sportzorgketen. Ook werden werkafspraken gemaakt over de afstemming van de begeleiding en behandeling van sporters. De zes partners waren naast het NGS, de VGS en de NVFS de Vereniging Sportdiëtetiek Nederland (VSN), de Nederlandse Vereniging van Sportpodotherapeuten (NVvSP) en de Vereniging voor Sportpsychologie in Nederland (VSPN).

In 2016 is de samenwerking geformaliseerd met de ondertekening van de intentieverklaring voor de Sportzorg Alliantie. Met de ondertekening hebben de partijen nogmaals aangegeven samen te zullen werken aan toegankelijke sportzorg voor iedereen. Inmiddels heeft ook de Nederlandse Beroepsvereniging voor Leefstijlprofessionals (NBLP) zich aangesloten. Met de Sportzorg Alliantie kunnen in de toekomst alle sportzorgverleners vanuit een centraal punt met elkaar samenwerken en communiceren, waardoor de sportzorg door heel Nederland goed op elkaar is afgestemd. Machel Nuyten: "De sportmasseur is lang een ondergeschoven kindje geweest in de hele keten rondom de sporter. En dat terwijl de masseur vaak de eerste directe communicatie heeft met de sporter. Uiteindelijk willen we met zijn allen hetzelfde: de beste zorg voor de Nederlandse sporter, zowel preventief als bij een blessure. De Sportzorg Alliantie wil de samenwerking rondom de sporter vormgeven. Uiteindelijk moet het niet uitmaken bij wie de sporter de zorgketen in komt. We moeten elkaar zó goed kennen, dat we de sporter na een intake bij de juiste behandelaar krijgen."

**“Uiteindelijk  
willen we  
met zijn allen  
hetzelfde:  
de beste  
zorg voor de  
Nederlandse  
sporter”**



BEELD: GESMAR PRUIJS

.....

massieurs kunnen zich met bijscholingen verder bekwamen voor wat ze in hun praktijk nodig hebben en indien gewenst specialiseren op het gebied waar hun interesse en kunde ligt. Zo kunnen ze een echte specialist op hun vakgebied worden. Een soigneur in het wielrennen heeft heel andere vaardigheden nodig dan een voetbalverzorger. Beide moeten natuurlijk kunnen masseren, maar daarnaast moeten ze allebei ook nog andere dingen kunnen.”

## Preventie

In de toekomst wil het NGS daarom graag met verschillende sportbonden nascholingen ontwikkelen, zodat massieurs exact weten wat er bij een bepaalde sport van ze gevraagd wordt en dat ook kunnen leveren. “We praten nu met een aantal bonden, maar op niet al te lange termijn gaan we met meer bonden hierover in gesprek. De wereld vraagt immers andere dingen nu dan tien, twintig jaar geleden. Wij willen als NGS kunnen bieden wat van ons gevraagd wordt.”

Maar de rol van de masseur gaat tegenwoordig verder dan de (top)sport alleen. Met name wellnessmassieurs krijgen steeds vaker mensen met een drukke kantoorbaan op de tafel, die even willen ontspannen. Machel: “Die krijgen een heel andere massage dan een wielrenner na een race. Als masseur ben je een intermediair in energie. Of je geeft energie door middel van je massage of je trekt de energie juist uit de gemasseerde.” Ook in de zorg kan een goede masseur een grote rol spelen. “Daar is de rol van de masseur nog heel erg onderbelicht”, zegt Machel. De laatste jaren is er echter een trend in de gezondheidszorg van zorg en ziekte naar gezond gedrag. In die sfeer van preventie hoort de masseur thuis: “De masseur staat dicht bij zijn of haar cliënten en kan naast preventie ook een rol spelen bij het pluis/niet pluis-gevoel. Als NGS-massieurs behandelen we in principe alleen gezonde mensen. We stellen geen diagnoses en we moeten goed onze grenzen weten wat we mogen doen en wanneer we iemand doorverwijzen naar een andere zorgverlener zoals een fysiotherapeut of (huis)arts. Ook dat hoort bij kwalitatief goede zorg: weten waar je grenzen liggen.” ●

### Wie is Machel Nuyten?

Machel Nuyten (53) is sinds 2017 voorzitter van het Nederlands Genootschap voor Sportmassage. Hij werkt al jaren in de gezondheidszorg, momenteel bij de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie. Daarnaast is Machel al ruim twintig jaar sportmasseur. Hij is tevens hardloop- en roei-trainer. Hij merkte als trainer dat hij een stuk kennis van het lichaam miste. “Ik wilde meer weten over hoe het lichaam werkt, en belasting en belastbaarheid.

Via de opleiding Sportmassage heb ik dat gat in mijn kennis toen opgevuld. Inmiddels ben ik alweer twintig jaar lid van het NGS.”

Machel is een fervent sporter. Hij heeft inmiddels tachtig marathons gelopen en wil er ooit honderd voltooien. Ook probeert hij tegenwoordig triatlons.

Sportmasseur, sportzorgmasseur en wellnessmasseur

# Alle drie specialist op hun vakgebied

DOOR TESSA DE WEKKER

Het NGS kent drie soorten masseurs: de sportmasseur, de sportzorgmasseur en de wellnessmasseur. Alle drie hebben ze een basisopleiding sport- of wellnessmassage. Maar waarom ga je naar een bepaalde masseur? Waar liggen hun specifieke kwaliteiten, waar werken ze en hoe ziet hun dagelijkse praktijk eruit?



BEELD: SHUTTERSTOCK

# De sportmasseur

## Waarom naar de sportmasseur?

Welke uitdaging je ook aangaat, je wilt zo fit mogelijk aan de start verschijnen. De sportmasseur helpt je daarbij. De sportmasseur is dé expert voor een vakkundige sportmassage.

Een sportmassage kan zowel voor als na het sporten worden ingezet. Voor het sporten zorgt een massage voor een goede doorbloeding van de spieren en bereidt deze voor op de prestatie die komen gaat. Een sportmassage na het sporten zorgt ervoor dat vocht en afvalstoffen uit de spieren afgevoerd worden en maakt de spieren weer soepel. Een massage zorgt voor minder spierpijn, geeft verlichting en bespoedigt het herstel zodat je je zonder spierpijn of vermoeidheid kunt voorbereiden op een volgende prestatie.

Ook als je geen sporter bent, kan de sportmasseur je van dienst zijn bij een stijve nek, schouder, pijnlijke rug of gewoon als ontspanning. De sportmasseur kan je ook helpen door bijvoorbeeld je pijnlijke enkel voor de sportieve activiteit in te tappen, zodat je spieren en banden worden ondersteund.

## Informeren en adviseren

Op basis van de persoonlijke situatie van de sporter stelt een sportmasseur een stappenplan op zodat de massage het beste aansluit op je sportieve activiteiten. Bij klachten kan een sportmasseur het advies geven om naar een fysiotherapeut, (huis)arts of sportarts te gaan. Ten slotte kan een sportmasseur zorg verlenen bij acuut sportletsel (EHBSO).

## Hoe ziet een behandeling eruit?

Bij binnenkomst vindt er eerst een intake plaats en voert de sportmasseur een anamnese (vraaggesprek met als doel te weten te komen of massage gegeven mag worden) en functieonderzoek uit. Daarna stelt de sportmasseur een plan van aanpak op. Als jij hiermee akkoord bent, gaat de sportmasseur aan de slag.

## Een sportmasseur verleent zorg bij acuut sportletsel

## Waar kan ik een sportmasseur vinden?

Sportmassieurs zijn meestal werkzaam binnen sportverenigingen of in hun eigen praktijk. Sportmassieurs werken ook bij sportevenementen of op sportscholen.

## Opleiding Sportmasseur

Tijdens de opleiding komen de volgende vakken aan bod.

### Theorie:

- anatomie: Hoe is het menselijk lichaam opgebouwd? Met name botten, spieren en gewrichten;
- fysiologie: Hoe werkt het menselijk lichaam? Bijvoorbeeld stofwisseling, spijsvertering en ademhaling;
- massagetheorie: Welke massagetechnieken bestaan er en wat is het effect?;
- effecten van tappen en bandageren;
- kwaliteitszorg;
- EHBSO: algemeen wondletsel, sportletsel en kramp.

### Praktijk:

- afnemen anamnese;
- uitvoeren inspectie;
- uitvoeren functieonderzoek;
- opstellen behandelplan;
- tappen/bandageren;
- uitvoeren sportmassage;
- bestrijden kramp;
- algemeen wondletsel en sportletsel;
- reanimatie.

## Nascholing

Om zijn of haar licentie te behouden, volgt de sportmasseur nascholingen. Die zijn heel verschillend en bijvoorbeeld gericht op een bepaalde sport of een bepaalde massage. Via nascholingen kan de sportmasseur zich specialiseren.

## Portret: sportmasseur Javier Sarmiento

**Leeftijd:** 50 jaar

**Opleiding:** NGS sportmasseur

**Nascholingen:** diverse op het gebied van verschillende lichaamsdelen, zoals beenspieren, hamstrings en enkel, KNWU wielrensoigneur.

**Praktijk:** Palmas Massage in Munstergeleen.

### Waarom ben je sportmasseur geworden?

"Het sluit goed aan bij mijn hobby fietsen. Ik vind het heerlijk om buiten te zijn. Ik hou van uitdagingen. Ik doe aan elke toertocht hier in de buurt mee. Niet alleen om uit te fietsen, maar ook om hem in een bepaalde tijd uit te fietsen. Omdat ik zoveel fiets, weet ik precies wat een masseur betekent voor een sporter."

### Wie zijn jou klanten?

"Dat is heel verschillend. Ik behandel zowel sporters als niet-sporters. Onder de sporters zijn amateursporters en topsporters. Sinds een paar jaar behandel ik de wielrenners van het Amerikaanse veldrijteam. In het winterseizoen, van oktober tot februari, hebben ze hier hun basis in Europa. Ik behandel de renners dan meerdere keren per week. Meestal willen ze dat ik hun benen losmaak voor een wedstrijd. En 's avonds na een wedstrijd komen ze ook voor het herstel. Dan kunnen ze de volgende dag weer trainen. Afgelopen februari was het WK veldrijden in Valkenburg. Dat was te gek om mee te maken en met hen te werken. Dan kun je echt zien hoe professionele sporters leven."

### Vragen topsporters andere dingen van je dan amateurs?

"Professionals willen met behulp van massage voorkomen dat er een probleem ontstaat, niet-professionele sporters komen als ze een probleem hebben. En dan zijn ze eigenlijk al te laat."

### Wanneer is een behandeling voor jou geslaagd?

"Als iemand me belt en zegt dat de klachten minder worden of over zijn. Ik heb de stelregel dat ik iemand drie keer behandel voor een klacht. Gaat het dan niet beter, dan stop ik met masseren en stuur ik iemand door naar een fysiotherapeut of arts. Ik werk al vijf jaar samen met een sportfysiotherapeut hier in de buurt, Luc van den Beuken. Als ik met masseren niet verder kom, stuur ik mijn cliënten naar hem. En omgekeerd stuurt hij zijn patiënten naar mij als ze een massage nodig hebben. Dat werkt goed."

### Je behandelt ook niet-sporters. Wat kun je voor hen betekenen?

"Dat zijn vooral mensen met rug-, schouder- en nekklachten. Meestal veroorzaakt door het vele zitten achter het bureau. Een mens is niet gemaakt om te zitten, maar om te bewegen. Ik probeer deze mensen te helpen door hun rug, nek en schouders om de zoveel tijd los te maken."



# De sportzorgmasseur

## Waarom naar de sportzorgmasseur?

De sportzorgmasseur is een eerste aanspreekpunt van sporters en trainers bij pijntjes en klachten tijdens of als gevolg van het sporten. Hij/zij is dé expert voor een vakkundige sportmassage voorafgaand en/of na afloop van een sportprestatie. De opleiding tot sportzorgmasseur is een verdieping voor masseurs met een diploma sportmassage. Waar een sportmasseur zich niet bezighoudt met blessures, is een sportzorgmasseur daar wel toe opgeleid. De sportzorgmasseur werkt in de sport(zorg)keten met verschillende deskundigen zoals de sportarts, sportfysiotherapeut en sportpodothérapeut zodat bij klachten tijdig wordt doorverwezen naar een andere expert. Daarnaast handelt de sportzorgmasseur bij of na een blessure met als resultaat dat de (na)zorg aan geblesseerde sporters wordt verbeterd.

## Masseren

Een sportmassage kan zowel voor als na het sporten worden ingezet. Voor het sporten zorgt een massage voor een goede doorbloeding van de spieren en bereidt deze voor op de prestatie die komen gaat. Een sportmassage na het sporten zorgt ervoor dat vocht en afvalstoffen in de spieren afgevoerd worden en maakt de spieren weer soepel. Een massage zorgt voor minder spierpijn, geeft verlichting en bespoedigt het herstel zodat je zonder spierpijn of vermoeidheid je weer kunt voorbereiden op een volgende prestatie. Ook als je geen sporter bent kan de sportzorgmasseur je van dienst zijn bij een stijve nek, schouder, pijnlijke rug of gewoon als ontspanning.

De sportzorgmasseur kan je ook helpen door bijvoorbeeld je pijnlijke enkel voor de sportieve activiteit in te tappen, zodat je spieren en banden worden ondersteund.

## Informeren en adviseren

Op basis van de persoonlijke situatie van de sporter stelt een sportzorgmasseur een stappenplan op zodat de massage het beste aansluit op je sportieve activiteiten. Bij klachten kan een sportzorgmasseur het advies geven om een sportarts, sportfysiotherapeut of huisarts te bezoeken.

Ten slotte kan een sportzorgmasseur zorg verlenen bij acuut sportletsel (EHBSO).

## Hoe ziet een behandeling eruit?

Bij binnenkomst vindt er eerst een intake plaats en voert de sportmasseur een anamnese en functieonderzoeken uit. Daarna stelt de sportmasseur een plan van aanpak op. Als jij hiermee akkoord bent, gaat de sportmasseur aan de slag.

## Waar kan ik een sportzorgmasseur vinden?

De sportzorgmasseur is vaak werkzaam bij sportverenigingen waar op hoog niveau wordt gesport. Het is ook mogelijk dat de sportzorgmasseur individuele sporters in een eigen praktijk behandelt. De sportzorgmasseur kan verbonden zijn aan sportmedische adviescentra en werken bij sportevenementen en in fitnesscentra.

## Opleiding Sportmasseur

De opleiding tot sportzorgmasseur is een verdieping op de opleiding tot sportmasseur. De sportzorgmasseur is veelal het eerste aanspreekpunt van sporters en trainers bij pijntjes en klachten tijdens of als gevolg van het sporten en staat daarmee aan de basis van de sportzorgketen.

Tijdens de opleiding sportzorgmasseur komen de volgende vakken aan de orde:

- blessurepreventie;
- anatomie in vivo (het complete bewegingsapparaat);
- rug, bekken en onderste extremiteit;
- nek, schouders en bovenste extremiteit;
- praktische vaardigheden;
- werken in de sportzorgketen.

**De sportzorgmasseur is veelal het eerste aanspreekpunt van sporters en trainers**

## Portret sportzorgmasseur: Kim Kruit

**Leeftijd:** 33 jaar

**Opleiding:** NGS sportmasseur en blessurepreventie (samen NGS sportzorgmasseur)

**Nascholingen:** medical taping, stoelmassage, cupping.

**Praktijk:** Lagom Lifestyle in Amersfoort. Sinds dit jaar is Kim naast sportzorgmasseur ook leefstijlcoach.

### Waarom ben je sportzorgmasseur geworden?

"Na de opleiding sportmasseur had ik nog steeds veel vragen. Ze zeggen wel eens: hoe meer je weet, hoe meer vragen je hebt. Nou, dat klopt. Ik wilde graag meer verdieping, met name op het gebied van blessurepreventie. Ik wilde sterker in mijn schoenen staan om mijn cliënten beter advies te kunnen geven. Daarnaast is het een voordeel dat je als sportzorgmasseur gecertificeerd bent bij het SCAS. Cliënten kunnen je daar natrekken. Ook vind ik het heel leuk om samen te werken met andere professionals in de sportzorgketen."

### Wie zijn jouw klanten?

"Ik werk bij voetbalvereniging VVZA in Amersfoort. Ik behandel daar de spelers. Ik ben bij de trainingen en wedstrijden. Ik werk de spieren los voor de training of wedstrijd als daar behoefte aan is. Ook tape ik. Naderhand behandel ik de spelers die dat nodig hebben. Daarnaast werk ik in mijn eigen praktijk. Ik richt me met name op sporters, in de breedste zin van het woord. De meeste mensen komen voor onderhoud, vaak één keer per maand. Ik heb meerdere abonnementen, waarmee mensen bijvoorbeeld één keer per maand gemasseerd worden. Ook komen cliënten als ze iets acuuts hebben. Dan appen ze: 'Kim, help ik heb een blauwe knie. Wat moet ik doen?' Dan wil ik ze eerst zien en doe ik een uitgebreide anamnese. Ik wil weten wat er gebeurd is en daarna doe ik functieonderzoek. Negen van de tien keer is het advies de RICE-methode toe te passen [rusten, koelen, immobiliseren, drukgeven en hooghouden, red.]. Als er na een week geen verbetering zichtbaar is, stuur ik ze door naar de fysio of een arts."

### Met wie werk jij samen in de sportzorgketen?

"Ik werk samen met een fysiotherapeut. In eerste instantie bij de voetbalvereniging. Hij is er ook elke donderdagavond. Dan overleggen we over bepaalde spelers. Maar ook als het om andere cliënten van mij gaat,

zijn de lijntjes kort. Als ik twijfel over een speler of een andere cliënt, kan ik hem om advies vragen. Dan hoeft de sporter ook niet lang te wachten. Ik krijg ook altijd terugkoppeling als hij klaar is met de behandeling. Ik doe dan de hersteltrainingen met zo'n speler en de verdere behandeling."

### Heb je nog andere samenwerkingspartners?

"Sinds kort werk ik samen met een medische sportpedicure. Daar werd natuurlijk eerst lacherig over gedaan door de voetballers. Maar toen zij een keer kwam vertellen wat ze allemaal doet, was dat over. Soms hebben spelers knellende schoenen of blauwe tenen. Dan kan zij een loopanalyse doen of de voeten behandelen. Zij is daarin gespecialiseerd. De medische sportpedicure is een heel goede aanvulling op de bestaande sportzorgketen."



BEELD: OYCESMITS



# De wellnessmasseur

## Waarom naar de wellnessmasseur?

We hebben het steeds drukker en verwachten steeds meer van onszelf. Lichaam en geest kunnen daarom van tijd tot tijd wel wat ontspanning gebruiken. De wellnessmasseur kan hier bij uitstek voor zorgen. De wellnessmasseur is dé expert om je een gevoel van ontspanning en welzijn te geven.

Spanningsgerelateerde klachten zoals stress, hoofdpijn, rug-, nek- en schouderklachten, slechte nachtrust, pijnlijke spieren en gewrichten kunnen door een massage van de wellnessmasseur verlicht worden. De massage ontspant spieren, maakt pezen, gewrichten en spieren soepeler en zorgt ervoor dat afvalstoffen het lichaam sneller verlaten. Ook als je verder prima in je vel zit, kan een ontspanningsmassage erg prettig zijn.

Steeds meer mensen kiezen voor een dagje wellness met daarbij een ontspannende massage. Denk hierbij aan hoofdmassages, hotstonemassages en massages met geuren (zogenaamde aromamassages). Een hotstonemassage is een massage van het lichaam met stenen tussen de 45 en 60 graden Celcius. De hitte en de 'druk' van de stenen dringen diep door in de spieren. De hotstonemassage verlicht spanningen en geeft je na afloop veel energie.

## Waar kan ik een wellnessmasseur vinden?

De wellnessmasseur werkt in de wellnessbranche bij een sauna, hotel, beauty- of wellnesscentrum. Het is ook mogelijk dat een wellnessmasseur werkt bij een fitnesscentrum, in het bedrijfsleven of een eigen praktijk heeft.

## Opleiding Wellnessmasseur

Tijdens de opleiding komen de volgende vakken aan bod.

### Theorie:

- anatomie: Hoe is het menselijk lichaam opgebouwd? De nadruk ligt op het bewegingsapparaat;
- fysiologie: Hoe werkt het menselijk lichaam? Bijvoorbeeld stofwisseling, spijsvertering en ademhaling;
- massagetheorie: Welke massagetechnieken bestaan er en wat is het effect?;
- kwaliteitszorg.

### Praktijk:

- afnemen anamnese;
- uitvoeren inspectie;
- opstellen behandelplan;
- uitvoeren massage. Naast technieken vanuit de sportmassage worden ook ontspanningsmassages zoals hotstone- en aromatherapie geleerd;
- reanimatie.

**De wellnessmasseur is dé expert om je een gevoel van ontspanning en welzijn te geven**

## Portret wellnessmasseur: Caroline Voorhoeve

**Leeftijd:** 47 jaar

**Opleiding:** NGS wellnessmasseur en NGS sportmasseur

**Nascholingen:** lomilomi-massage, Indiase hoofdmassage, ayurvedische massage, stoelmassage, afslankmassage, zwangerschapsmassage, lichaamspakkingen.

**Salon:** Salon Little Wellness Deventer.

### Waarom ben je wellnessmasseur geworden?

"Een aantal jaar geleden ben ik zelf geblesseerd geraakt. Ik was van mijn paard gevallen en had daarbij mijn rug gekneusd. Ik merkte dat ik erg veel baat had bij massages. Ik herstelde sneller dan met alleen fysiotherapie. Mijn kinderen werden ouder en ik was op zoek naar een opleiding om te gaan doen. Toen ben ik de NGS-opleiding tot wellnessmasseur gaan doen."

### Waarom heb je gekozen voor deze opleiding?

"Mijn ouders zijn allebei huisarts. Ik wilde een gedegen opleiding waar veel aandacht is voor anatomie en fysiologie. Ik kwam in mijn zoektocht van alles tegen, ook vijfdaagse cursussen. Maar ik wilde een goede basisopleiding met mogelijkheden om uit te breiden. Inmiddels heb ik als verdieping ook de opleiding NGS sportmasseur gedaan. Maar ik zie mezelf niet langs het voetbalveld staan. Ik richt me echt op de wellness, de ontspanningsmassage. Maar dat betekent niet dat ik aai hoor. Het is een echte algemene massage."

### Wie zijn jouw klanten?

"Dat verschilt enorm, maar over het algemeen zijn het mensen, vrouwen en ook steeds meer mannen, die een



drukke baan hebben en behoefte hebben aan rust en ontspanning. Ze merken dat de spanning zich in hun lichaam opbouwt. Ze hebben de behoefte om even helemaal te ontspannen en te ontsnappen aan hun hoofd dat altijd maar doorgaat. Even niets moeten, maar gewoon zijn."

### Wat voor soort massage geef je het meest?

"De laatste tijd kiezen veel klanten voor een combinatie tussen een rugmassage en de Indiase hoofdmassage. Dan ben ik in totaal een uur bezig. Mensen zitten veel, met vaak een slechte houding. Vaak zit er van alles vast in nek en rug. Tijdens de rugmassage maak ik dat los. De Indiase hoofdmassage is heel effectief om in korte tijd in een diepe ontspanning te komen."

### Je hebt je salon samen met een schoonheidsspecialiste. Waarom?

"Dat werkt heel goed. Het is fijn om niet alleen te werken, maar een klankbord te hebben. We doen ook duobehandelingen. Soms kiezen mensen daarvoor."

### Hoe vaak behandel je een cliënt?

"Dat verschilt. Sommige mensen komen elke week, anderen één keer per maand en weer anderen elk kwartaal."

### Wanneer is een massage voor jou geslaagd?

"Als iemand helemaal ontspannen is en even vergeten waar hij of zij is. Soms valt iemand zelfs in slaap op de massagetafel. Het is fijn om mensen op die manier te kunnen helpen zodat ze hun drukke dagelijkse leven weer goed aankunnen." ●



# Clënten aan het woord

## “Massage is APK voor het lichaam”

Zoveel mensen, zoveel wensen om naar een masseur te gaan. Drie cliënten, van een marathonloopster tot een oud-voetbalprof, vertellen waarom zij zich regelmatig laten masseren. “Het is een soort van APK, even alles lekker losgooien.”

DOOR **MARK VAN DER HEIJDEN**

### Berry Powel – oud-voetbalprof bij onder meer De Graafschap, Roda JC en Elche CF (Spanje)

“Ik voetbalde vanaf 2010 enkele seizoenen in Spanje. In Nederland was de medische staf toen een ondergeschoven kindje, ze zagen het als kostenpost of lastenpost. Als ik weleens werd gemasseerd, werd in tien minuten mijn hele lichaam losgegooid. Op het tweede niveau in Spanje, waar ik toen speelde, waren er elke dag standaard een dokter, twee fysio's en een masseur tot onze beschikking. Bij sommige trainers was het verplicht om een uur op de massagebank te liggen. Ik was dertig toen ik in Spanje begon. Daar zag ik hoe andere spelers de sport beleven – en goed voorbeeld doet goed volgen.”

“Pas daar heb ik gemerkt hoe goed en belangrijk het is om je spieren soepel te houden. Soms voelt de masseur een klein knoepje zitten. Op dat moment heb je er misschien geen last van, totdat je gaat sprinten en dan is het te laat. Zo merkte ik wat ik daarvoor heb gemist. Als je sport lang vol wil houden, moet je zuinig zijn op je lichaam. Daar hoort ook masseren bij. Ik ben nu bovendien wat sneller stijf. Vroeger liep ik dat er wat makkelijker uit. Nu vraagt dat wat meer aandacht dan voorheen.”

“In het seizoen 2012/2013 speelde ik bij Elche CF. In de winterstop traiden we in Nederland. Zo kwam ik op oudejaarsdag in de praktijk van Jos Le Fèvre terecht. Sindsdien hebben we altijd contact gehouden. Zijn manier van masseren bevalt me goed, ik hou wel van stevig masseren. Misschien dat ik door het sporten

wat hardere spieren heb dan een gemiddeld iemand. Ik vind het belangrijk dat Jos het goed aanpakt. Daarna voel ik me weer als herboren. Tussendoor kletsen we nog. Ik lig er toch, we kletsen over van alles en nog wat.”

“Het is lekker om af en toe je lichaam wat extra zorg te geven. Daar moet je het toch mee doen. Inmiddels ben ik ook oud en wijs genoeg om af en toe aan preventie te doen. Daarom ga ik één keer in de maand naar Jos. Het is een soort van APK, even alles lekker losgooien.”



BEELD: MAURITS VAN HOUT

## Leonie Wigger – recreatieve sporter, loopt twee marathons per jaar

“Als kind heb ik in clubverband bij een atletiekvereniging gesport. Op een gegeven moment ben ik gaan studeren en verhuisd uit mijn woonplaats. Toen heb ik de overstap gemaakt naar lange duurlopen. Heel lang heb ik tien kilometers tot halve marathons gelopen, maar de uitdaging om een hele marathon te kunnen lopen motiveerde mij om verder te lopen.”

“Ik merkte dat het duursporten een uitlaatklep werd. Ik vind het heerlijk om tijdens het hardlopen mijn hoofd leeg te maken – lange afstanden zijn dan ideaal. Ik zoek daarbij mijn grens op, maar luister ook goed naar mijn lijf.”

“Dat was niet direct zo. Zes jaar geleden heb ik het lopen van hele marathons opgepakt. De eerste marathon ging zó lekker, dat ik de smaak te pakken kreeg. Binnen veertien maanden had ik vijf marathons gelopen. Dat was te veel. Mijn meniscus begaf het en ik moest helemaal opnieuw beginnen.”

“Ik merk dat ik niet zonder sporten kan. Ik moet drie, vier keer per week sporten en doe dat dan ook redelijk fanatiek. Lijf en hoofd moeten dan wel overeenstemmen. Dus toen mijn lijf ‘ho’ zei, was dat een bezinningsmoment. Marathons vragen veel van het lijf en goed herstellen is belangrijk. Om gezond te kunnen blijven sporten, ben ik ter afwisseling begonnen met het lopen van kwarttriatlons en ook met sportmassage.”

“Na mijn blessure ben ik langzaam weer gaan opbouwen. Mijn lijf reageerde daar goed op. Nu heb ik altijd vrij strakgespannen korte bovenbeenspieren gehad, dus dacht ik dat het misschien een goede aanvulling zou zijn om naar een sportmasseur te gaan. Ik ga weleens naar de sauna en laat me daar soms ook masseren. Het leek me goed om in de voorbereiding op een marathon de spieren

# “Ik vind het prettig om een sportmasseur dicht bij huis te hebben”

Leonie Wigger

los te laten masseren. Baat het niet, dan schaadt het niet, dacht ik.”

“Zo ben ik bij sportmasseur Siska Koster uitgekomen. Ze heeft goede referenties en staat goed bekend in het dorp waar ik woon. Ik vind het ook prettig om een sportmasseur dicht bij huis te hebben. Verder ga ik vooral af op mijn eigen ervaring. Ik weet dat ze continu op cursus gaat om bij te blijven met de laatste ontwikkelingen. Dat vind ik positief, het geeft mij het vertrouwen dat ze haar vak verstaat.”

“Nu loop ik in het voorjaar en najaar een marathon. In de zomermaanden neem ik deel aan de triatlons. Ik koop een vijfrittenkaart bij Siska. In de anderhalve maand voor een marathon, wanneer ik het aantal kilometers opbouw tot boven de twintig kilometer, kies ik vier massagemomenten. Na de marathon ga ik dan nog een keer. Bij de kwarttriatlons heb ik nog geen massage nodig.”

“Een massage bij Siska is heel laagdrempelig. Ik hou van een stevige massage en bovendien weet zij precies de plekjes te vinden waar spanning op staat, waar de knopen in mijn spieren zitten. Wederom een bevestiging dat zij haar vaak verstaat. Daarnaast loopt Siska zelf ook hard, de gemeenschappelijke hobby zorgt voor begrip en genoeg gespreksstof.”

“Ik had in het begin lage verwachtingen van sportmassage, omdat ik er niet bekend mee was. Ik wist niet of het in herstel werkelijk veel zou uitmaken. Nu merk ik dat het heel prettig is. Mijn spieren reageren goed op de massages. Mijn benen voelen soepel en ik heb het gevoel dat ik snel herstel. Na marathons of lange trainingen voelden mijn benen wat stram, daar heb ik nu minder last van. Ik heb geen vermoeide benen en kan langer doorgaan.”



## Simone Stijlaart – speelt voetbal en zit tijdens het werk veel achter het bureau

“Veertig uur per week zit ik achter mijn bureau en negentig procent van die tijd zit ik naar getalletjes te kijken. Ik zit soms wat onderuitgezakt en heb ook niet altijd de muis van de computer goed vast. Soms zit ik schuin of zelfs met mijn voeten onder de billen. Ik doe dat heel onbewust. Rechttop zitten is iets dat ik mezelf zou kunnen aanleren, maar als ik iets lastigs doe, ga ik toch weer wat dichterbij het scherm zitten. Daar krijg ik klachten van, vaak in mijn schouder. In november 2016 heb ik een auto-ongeluk gehad en daar heb ik spanning in mijn rug aan overgehouden.”

“Ik ben eerst naar een fysiotherapeut gegaan. Dat heeft geholpen om weer normaal te kunnen bewegen. Een arts musculoskeletale geneeskunde heeft mijn rug weer recht gezet. Ik speel voetbal, mijn teamgenoot Iris Mulder is sportmasseur en is mij gaan masseren.”

“Sportmassage is een effectieve massage. Iris vindt de spanningen in mijn spieren en vermindert die dan. Als ik last heb van mijn arm, pakt zij de spanningspunten aan en maakt die los. Precies zo doet zij het ook bij mijn schouders en rug. Eens in de drie weken masseert zij mij een uurtje. Dit ritme is vrij natuurlijk ontstaan. Eerst kwam ik wat vaker, toen zijn we er samen toe gekomen dat dit de ideale mix is.”

“Iris zoekt de spanningsgebieden op. Dat is pijnlijk, maar daarna wel ontspannend. Ik merk dat mijn spieren in een paar

bewegingen loskomen. Ik kan heel goed aangeven wanneer het te veel is, of als ze te lang over een spier doet. Dan pakt ze even het gebied eromheen of aan de andere kant.”

“Soms voel ik dat ik met mijn schouders omhoog heb gelopen. Na een massage merk ik dat ik meer ontspannen ben. Ik zit weer gewoon rechtop en mijn spanningshoofdpijn trekt dan weg. Kortgeleden heb ik bij het voetbal een scheur in mijn hamstring opgelopen. In overleg met mijn fysiotherapeut heb ik dat ook door haar laten losmaken, maar dat was slechts incidenteel.”

“Vroeger liet ik mij weleens masseren door de fysiotherapeut, maar dat is toch anders. Ik merk zeker het verschil tussen een massage van een fysiotherapeut en een NGS-masseur. Ik denk dat de masseurs veel meer technieken leren en de spieren beter weten te bereiken. Bij spanning in de spieren zou ik dus echt adviseren een NGS-masseur op te zoeken.” ●



## “NGS-masseurs leren veel meer technieken en weten de spieren beter te bereiken”

Simone Stijlaart

NGS-massageteams voor een complete sportverzorging bij evenementen

# “Wij regelen uw sportmassage van A tot Z”

DOOR **JORIS ZANDBERGEN**  
BEELD **MAURITS VAN HOUT**



Geen sportevenement zonder goede verzorging van de deelnemers. Dat is de ultieme wens van het Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS). Het NGS is inmiddels al betrokken bij zo'n honderd sportevenementen in Nederland, groot en klein. “Wij regelen alles van A tot Z op het gebied van verzorging en sportmassage voor deze evenementen. Twee masseurs of tachtig maakt voor ons niet uit. De organisaties ontzorgen en de deelnemers verzorgen, daar gaat het ons om”, zegt Kelley Post, landelijk teamleider van de massageteams van het NGS.

Het NGS kent twaalf massageteams, verdeeld over het land. Zij worden ingezet bij evenementen in hun eigen regio. Bij grote evenementen, zoals de Nijmeegse Vierdaagse, zet het NGS masseurs uit heel Nederland in. Alle massageteams van het NGS bestaan uit sport(zorg)masseurs met een geldige licentie. Ze hebben veel praktijkervaring, volgen bij- en nascholingen, zijn up-to-date met alle ontwikkelingen in het vak en hebben een geldig reanimatie- en EHB(S)O-diploma. "Kwaliteit is voor ons het allerbelangrijkst. De masseurs hebben een uitstekende basiskwaliteit, anders worden ze door ons niet ingezet", vertelt Kelley.

## Privacy

Naast kwaliteit levert het NGS maatwerk. Of het nu gaat om de dorpsomloop om de kerk of een enorm evenement als de Dam tot Damloop, het maakt voor de massageteams van het NGS niet uit. "We bespreken vooraf de wensen met de organisatie. Op basis daarvan beslissen we of we één masseur sturen of een team van wel tachtig masseurs."

Voor, tijdens en na het evenement heeft de organisatie geen omkijken naar de verzorging van de deelnemers. Het NGS regelt alles. "We leveren een zelfvoorzienend team. Met eigen olie, tape, banken en veel kennis en kunde. Onze teams zijn altijd goed zichtbaar, maar werken wel op plekken die af te sluiten zijn zodat de privacy van de cliënten gewaarborgd blijft."

In Nederland worden, buiten de reguliere sportcompetities om, jaarlijks zo'n zeshonderd sportevenementen georganiseerd (Mulier Instituut, 2013). Bij zo'n honderd hiervan zorgt het NGS voor de verzorging van de deelnemers. "Dat betekent dat er voor ons werk aan de winkel is", zegt Kelley.

## Algemene plaatselijke verodening

Ze merkt in gesprekken met evenementorganisaties dat er vaak niet voldoende kennis is over wat adequate sportverzorging bij evenementen inhoudt. "De wil om het goed te regelen is er vaak wel, maar het ontbreekt organisaties vaak aan kennis en tijd. Bovendien is sportverzorging niet zelden een sluitpost op de begroting." Sportevenementen moeten voldoen aan een aantal regels, vaak opgelegd vanuit de algemene plaatselijke

## De Jan Janssen Classic en het NGS: al negen jaar een goede combinatie

Sinds 2009 verzorgt het massageteam van het NGS de sportverzorging bij de Jan Janssen Classic (JJC). Tot volle tevredenheid van beide partijen. "De deelnemers zijn razenthousiast", zegt Annelien Huiskamp-van Son van de organisatie.

De Jan Janssen Classic is vernoemd naar de man die vijftig jaar geleden de Tour de France won. Sinds 1985 wordt het wielerevenement georganiseerd door Toerclub Wageningen. Afgelopen juni deden 3.500 wielrenners en mountainbikers mee aan de toertocht. Zij reden afstanden tussen 75 en 225 kilometer.

"Na afloop kunnen de sporters gratis gemasseerd worden. Ook kleine blessures worden aangepakt en de masseurs geven advies en tips. De deelnemers zijn razenthousiast", zegt Annelien. Zij is zelf masseur en organiseerde de sportverzorging tijdens de Jan Janssen Classic tussen 2001 en 2005. "Daarna ben ik er een tijdje uit geweest. Toen ik terugkwam, was de massage overgenomen door ongediplomeerde masseurs. De organisatie moest ook alles zelf regelen, zoals masagetafels, ongeveer twintig stuks. Ik was het niet met de gang van zaken eens, ook in verband met aansprakelijkheid. Ik zei toen dat het NGS dit veel beter kon."

"De organisatie geloofde eerst niet dat het NGS voor acht tien masseurs, die verzekerd en gediplomeerd zijn, en alle materialen kon zorgen. Ik heb contact opgenomen met het NGS en zij hebben alles voor ons geregeld. Dat beviel de organisatie van de JJC uitstekend."

Elk jaar bespreekt het NGS opnieuw de wensen en mogelijkheden met de organisatie van het wielerevenement. Inmiddels wil de Jan Janssen Classic niet meer anders. Annelien: "Wij doen zaken met het NGS, omdat die masseurs gediplomeerd zijn in sportmassage. Tevens hebben ze allemaal een geldige licentie, ze zijn bijgeschoold, professioneel en heel klantvriendelijk. Ik zou het NGS zeker en met gerust hart bij andere evenementen aanbevelen."

# Bij grote evenementen zet het NGS masseurs uit heel Nederland in

# WELEDA

Since  1921

## 100% NATUUR- LIJKE MASSAGE- OLIËN



**Weleda webshop  
voor masseurs!**  
Bestel je favoriete  
100% natuurlijke  
massageoliën  
rechtstreeks bij  
Weleda en krijg 31,5%  
korting! Ga naar  
[weleda.nl/masseurs](http://weleda.nl/masseurs)  
voor meer informatie.

- ✓ 90 jaar expertise in  
massageolie
- ✓ 10 varianten
- ✓ Aromatherapeutische  
oliën
- ✓ Duurzaam en fair trade



**Weleda. Puur natuur, net als jij.**





verordening of sportbond. Bijvoorbeeld op het gebied van EHBO. De algemene regel voor inzet van hulpverleners is één hulpverlener per duizend gelijktijdig aanwezige bezoekers, met een minimum van twee hulpverleners. “Maar sportverzorging en massage zijn daar geen onderdeel van. Daarom wordt er vaak overheen gekeken.”

Zonde, zegt Kelley. Want goede sportverzorging ter plekke is een service naar de deelnemers en daarom een meerwaarde voor sportevenementen. Een sportmassage na het sporten zorgt ervoor dat vocht en afvalstoffen uit de spieren afgevoerd worden en maakt de spieren weer soepel. Een massage zorgt voor minder spierpijn, vermoeidheid, geeft verlichting en bespoedigt het herstel. Deelnemers verschijnen dus weer fit op hun werk, of bij meerdaagse evenementen de volgende dag weer fit aan de start.

## Maatwerk

“Soms zie je dat evenementen wel wat regelen, met bijvoorbeeld studenten fysiotherapie. Maar masseren is echt een vak. Een opleiding tot sportmasseur duurt gemiddeld zo'n negen maanden waarin verschillende massagetechnieken worden aangeleerd. Bovendien zijn masseurs gewend om veel massages achter elkaar te geven tijdens evenementen. Daarom kunnen wij wel die extra zorg en diensten verlenen aan de deelnemers. En als organisatie heb je er geen omkijken naar.” Met het kostenplaatje valt het best mee, zegt ze. “Dat verschilt uiteraard per evenement, en is afhankelijk van de afspraken en wensen. Het kan één bedrag zijn voor alles, of een bedrag per behandeling. Omdat we maatwerk leveren, bespreken we de kosten met elke organisatie apart.”

Wil je als vereniging of evenementorganisatie meer weten over de mogelijkheden om een NGS-massageteam in te zetten? Neem dan vrijblijvend contact op met Kelley Post via telefoonnummer 088-7308500 of e-mail [kpost@ngsmassage.nl](mailto:kpost@ngsmassage.nl). ●



## Wat regelt het NGS-massageteam voor jouw evenement?

### *Massages voor, tijdens en na het sportevenement*

De sportmasseur is dé expert voor een vakkundige sportmassage voorafgaand en/of na afloop van een sportprestatie. Een sportmassage is een goed middel om spieren te stimuleren voor een prestatie, sneller te laten herstellen na een inspanning en als hulp ter voorbereiding op een volgende prestatie, zoals het lopen van een marathon. Een sportmassage kan zowel voor als na het sporten worden ingezet. Bij een sportmassage voor het sporten zorgt de sportmasseur voor een goede doorbloeding en bereidt de spieren op de prestatie die komen gaat. Een sportmassage na het sporten zorgt ervoor dat vocht en afvalstoffen in de spieren afgevoerd worden en maakt de spieren weer soepel. Een massage zorgt voor minder spierpijn, geeft verlichting en bespoedigt het herstel zodat men zonder spierpijn of vermoeidheid zich weer kan voorbereiden op een volgende prestatie.

### *Preventief taping en bandageren*

De sportmasseur kan ook preventief helpen door bijvoorbeeld voor de sportieve activiteit enkels in te taping, zodat spieren en banden worden ondersteund.

### *Verlenen van adequate (sport)eerste hulp*

De sportmasseur heeft zowel theoretische als praktische kennis moeten vergaren met betrekking tot de algemene EHBO op de onderdelen:

- algemene (wond)letsels;
- sportblessures;
- kramp.

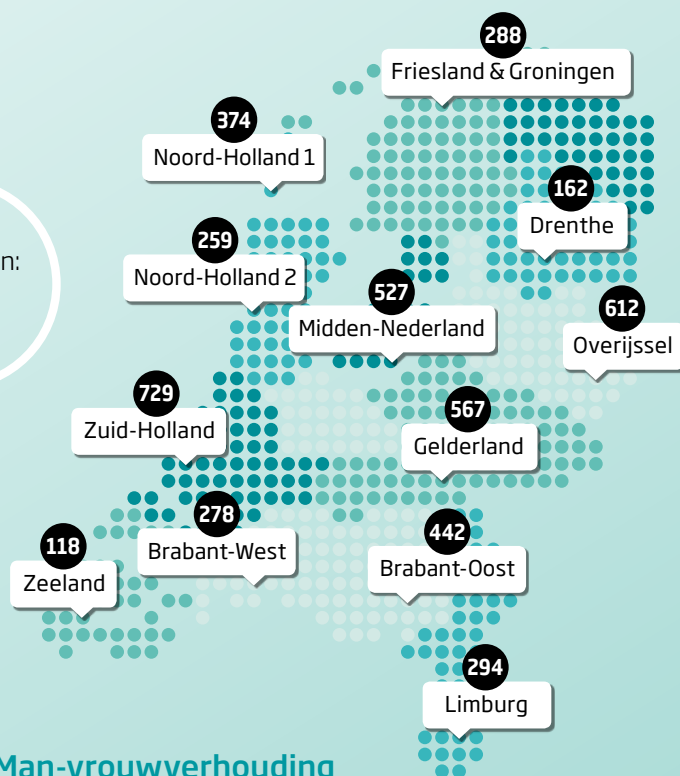
# Het NGS

Opgericht:  
**1954**

Uitgegeven  
diploma's  
**30.000**

Afdelingen:  
**12**

## Aantal leden per afdeling



**Aantal evenementen: Ruim 100**

**Waaronder:**



Nijmeegse Vierdaagse



Dam tot Damloop



TCS Amsterdam Marathon



Toernooien van de Nevobo

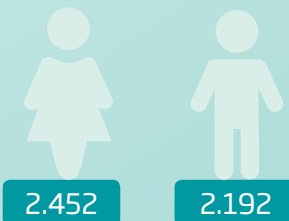


Evenementen van Le Champion

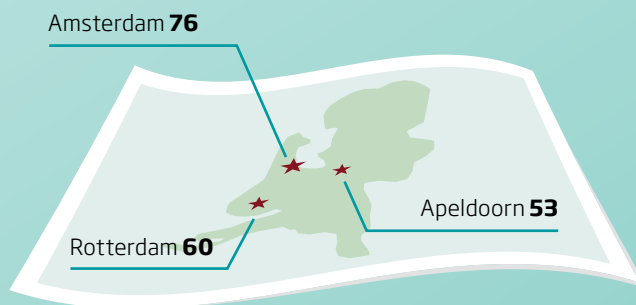


Toernooien van de KNGU

## Man-vrouwverhouding



## Woonplaats meeste masseurs



**31** visueel beperkte leden

## Aantal leden



Aantal nascholingen per jaar georganiseerd door NGS-afdelingen: **meer dan 70**

## Buitenlandse leden in:



## Leeftijden

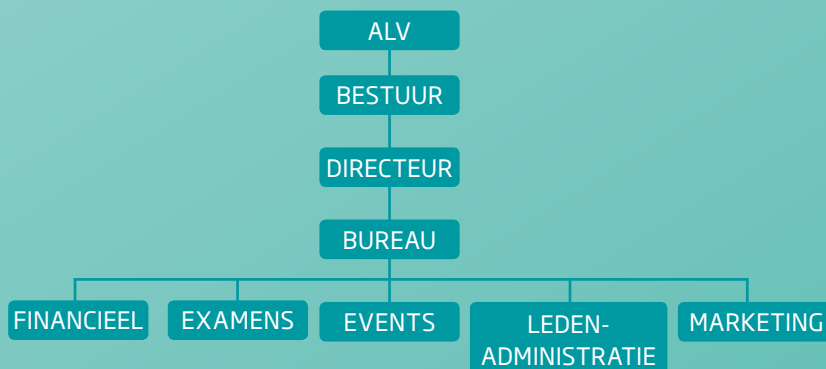


## Onderdeel van Sportzorg Alliantie Nederland

**Leden:** Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG), Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Sportgezondheidszorg (NVFS), Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS), Vereniging Sportdiëtetiek Nederland (VSN), Vereniging voor SportPsychologie in Nederland (VSPN), Nederlandse Vereniging van Sportpodotherapeuten (NVvSP), Nederlandse Beroepsvereniging voor Leefstijlprofessionals (NBLP).

## Organogram

**Bestuur:** Machel Nuyten (voorzitter), Gerben van der Meulen, Ronald van den Maagdenberg en Carmen Eelman





# Samenwerkingspartners aan het woord

Het NGS werkt met verschillende organisaties samen. Sportbonden, opleidingsinstituten en organisatoren van sportevenementen bijvoorbeeld. Zo verzorgt het NGS al jaren de verzorging van hardlopers tijdens de Dam tot Damloop en de Nijmeegse Vierdaagse. Ook zijn NGS-masseurs aanwezig bij verschillende turn- en volleybaltoernooien van de KNGU en de Nevobo.

DOOR JOYCE SMITS

**“De masseur moet een plaats hebben in de zorg rondom de sporter”**

“We willen graag partnerschappen aangaan met verschillende partijen”, zegt Anja Bruinsma, interim-directeur van het NGS. “De masseur moet een plaats hebben in de zorg rondom de sporter en – eigenlijk – rond de Nederlander. Dat kunnen we niet alleen voor elkaar krijgen. We werken daarom graag samen met sportbonden en evenementorganisatoren.”

Samen met sportbonden kan de behoefte van de sporter in kaart worden gebracht. “We moeten per sport onderzoeken welke rol de sportmasseur heeft. In het wielrennen worden andere dingen gevraagd dan in het voetbal. Goed masseren is de basis, maar een wielrenverzorger moet ook de bidons goed kunnen aangeven om maar een voorbeeld te noemen.” In de toekomst zou het NGS samen met sportbonden tot een soort profiel per sport willen komen waaraan een masseur in die bepaalde sport moet voldoen. Anja: “Het is niet meer *one size fits all*.”

Op de volgende pagina’s komen enkele samenwerkingspartners van het NGS aan het woord.

## Jan Willem Mijderwijk van Le Champion **“Masseurs streven altijd naar verbeteringen”**

Nog voordat Jan Willem Mijderwijk in 2003 in dienst trad van Le Champion, had de sportorganisatie al op uitgebreide schaal een samenwerkingsverband met het NGS. “En daarover zijn we na al die jaren nog steeds ontzettend tevreden”, vertelt de senior event manager van Le Champion. Le Champion organiseert onder meer grote wedstrijden als de Dam tot Damloop, de Amsterdam Marathon, de 30 van Zandvoort en de Bouke Mollema Tocht. In totaal staan er op de jaarkalender van Le Champion vijftig sportevenementen. Bij zo’n tien wedstrijden maakt de organisatie gebruik van sportmasseurs van het NGS.

“Bij de Amsterdam Marathon zijn dat er 69, bij de Dam tot Damloop 54”, geeft Jan Willem een indicatie van de hoeveelheid. “Daar zijn we heel erg blij mee. We hebben nog nooit te horen gekregen dat het NGS het aantal masseurs dat we nodig hebben niet voor elkaar kon krijgen. Van tevoren maken we duidelijke afspraken welke evenementen er per jaar op de planning staan.”

Jan Willem vindt het een belangrijke service aan ‘zijn’ sporters om hen de mogelijkheid te bieden dat zij zich voor, tijdens of na de wedstrijd tot een sportmasseur kunnen wenden. “Zo kunnen ze fit aan de start staan en daarnaast is er een goede nazorg. Het is prettig als er kwalitatief goede sportmassage aanwezig is. Natuurlijk, een evenement gaat wel door als dit niet geregeld is, maar als je het kunt aanbieden, is dat echt een meerwaarde. Het is voor ons geen verplichting. Het is een aanbod, een extraatje. Maar als sporters er jaar in jaar uit gebruik van kunnen maken, gaan ze er vanuit dat er masseurs aanwezig zijn en dat snap ik ook. Maar natuurlijk hebben we niet de intentie om alle 45.000 deelnemers aan de marathon van Amsterdam te kunnen helpen.”

Het is een hele organisatie om zo’n zeventig masseurs aan het werk te hebben bij een evenement. “Maar dat verloopt altijd prima. Het contact met het NGS is goed en er worden goede logistieke afspraken gemaakt. Soms moeten er vrachtwagens vol massagebanken worden vervoerd. Faciliteiten en accommodaties zijn altijd prima voor elkaar. Dat is ook de ervaring van ons beider kanten. Elk jaar evalueren we. Het is mooi om te merken dat ook de sportmasseurs altijd streven naar verbeteringen. Wat ons betreft mag de samenwerking met het NGS zich nog lang voortzetten”, besluit Jan Willem.



**“Van tevoren maken we duidelijke afspraken welke evenementen er per jaar op de planning staan”**



## **“Als bond zijn we er verantwoordelijk voor dat bij kampioenschappen een sportmasseur aanwezig is”**



Bob Dixon van Nevobo

### **“Sportmasseur nog meer bekendheid geven”**

Bob Dixon is maar wat blij dat hij zich met de Nederlandse Volleybal Bond (Nevobo) een partner mag noemen van het NGS. Tijdens jeugdkampioenschappen van de bond zijn er soms op één dag veertig sporthallen in Nederland gevuld met 150 jonge volleyballers per sporthal. Goede verzorging is dan een must, vindt Bob. “De samenwerking is er al tien jaar en verloopt prima. We houden altijd een evaluatie. Als er iets is, laten we het elkaar weten”, vertelt Bob, Coördinator nationale competitie en nationale jeugdkampioenschappen bij de volleybalbond. “Op één dag hebben we negentig masseurs nodig. Ik heb nog nooit nee gehoord. Als bond zijn we er verantwoordelijk voor dat bij deze kampioenschappen een sportmasseur aanwezig is. Wij organiseren het toernooi, daar is dit een onderdeel van.”

De ervaring van Bob is dat op deze dagen de deuren van de masseurs niet platgelopen worden. “Een spierverrekking, rugklachten, dat soort dingen komen voor. Sommige spelers spelen op één dag vier wedstrijden, dan gaat ook de vermoeidheid meespelen. Het is een belasting voor de spieren. De jongste jeugd maakt niet zo snel gebruik van de diensten van de masseur, de spelers tussen dertien en achttien jaar wel. Wij communiceren altijd naar clubs dat er een sportmasseur aanwezig is bij wie ze terecht kunnen. In de hal staat het ook aangegeven. We vinden het heel belangrijk dat teams weten dat de mogelijkheid er is.”

Klachten aan knieën en schouders komen bij volleyballers regelmatig voor. Over sportspecifieke profielen voor sportmasseurs bij evenementen en wedstrijden zegt Bob: “Het masseren van een kuit zal bij volleybal hetzelfde zijn als bij korfbal. De basis is voor 75 procent gelijk, 25 procent is specialisatie. Een gevaar van specialisatie is dat je in de knoei komt met de beschikbaarheid van mensen. Ik ga ervan uit dat wanneer jij als sportmasseur optreedt, je interesse in sport er zal zijn. Als je actief betrokken bent, ben je uitermate geschikt voor het vak van sportmasseur. Je kunt ook zeggen: ik zit hier en ik zit hier prima. Dat is heel persoonlijk. Het is maar net hoe enthousiast je bent. Maar als je naar een sportevenement gaat, zul je geen hekel aan sport hebben. Als je dokter bent, ga je ook niet straten maken.”

Bob Dixon wil komend seizoen nog meer bekendheid geven aan het feit dat er bij alle toernooien een sportmasseur aanwezig is. “Ondanks de communicatie vanuit de bond, zien we het toch gebeuren dat een coach een tapeje aanlegt. En niet altijd even goed. Als bekend is dat de verzorging aanwezig is, hoeft dat niet meer.”

Anita Teunissen van de KNGU

## **“Veiligheid sporter staat voorop”**

Sporten kan nog zo leuk zijn, maar de veiligheid staat voorop. Dat is de sterke overtuiging van Anita Teunissen. Daarom vindt de gymnastiekcoach van Turnschool Rijssen en RKDOS Kampen het zo belangrijk dat er al enkele jaren een vaste sportzorgmasseur aanwezig is bij springwedstrijden van de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie district Oost. Anita, die naast trainer/coach op de wedstrijddagen van district Oost vaak optreedt als wedstrijdleider en jurylid, is blij dat ze stevast gebruik kan maken van de diensten van Otto Bos van het NGS. Het zijn vaak lange dagen met 150 tot driehonderd deelnemers en dan is het niet overbodig dat er iemand voor de sportverzorging aanwezig is, vindt Anita. Sterker nog: ze vindt het een vereiste.

“Iemand van de EHBO kijkt vaak op het moment dat er wat gebeurt. Al vrij snel wordt een sporter met een blessure doorgestuurd naar het ziekenhuis. Dat is vaak helemaal niet nodig. Bovendien is het zonde, want een sporter komt vaak bij een ziekenhuis waarmee zijn of haar zorgverzekeraar geen afspraken heeft. Als iemand een pijnkje heeft, heb je meer aan een sportmasseur. Die kan bepalen of iemand door kan”, zegt Anita. “Ik laat verenigingen die meedoen ook altijd van tevoren weten dat er een sportmasseur aanwezig is.”

Bij springen komen enkel- en knieklachten het meest voor. Dat het NGS in de toekomst verdieping per sport wil aanbieden voor de sport- en sportzorgmassieurs, vindt Anita een heel goed streven. “Wil je je werk als sportmasseur goed kunnen doen, dan moet je affiniteit met de sport hebben. Bij ons volgt Otto de wedstrijden. Hij ziet de bewegingen. Als hij het niet vertrouwt, vraagt hij de sporter of hij ergens last van heeft. Dat kun je goed inschatten als je de sport kent. Er was eens een sportmasseur bij die de helft van de tijd op de gang stond, dan kun je het ook niet leuk vinden.”

Anita Teunissen geeft aan dat haar vertrouwde sportmasseur er ook wat van zal zeggen als hij vindt dat een coach zijn of haar pupil onverantwoorde dingen laat doen. “Dat zal ik ook doen. Het veroorzaakt blessures als je kinderen dingen laat doen waar ze eigenlijk niet aan toe zijn. In een wedstrijd willen ze vaak in korte tijd veel laten zien. En laten we eerlijk zijn: bij springen doen we soms best gekke kunstjes. Ik ben heel blij dat we op die wedstrijddagen een sportmasseur ter beschikking hebben die zowel preventief iets kan doen als op het moment dat er blessures zijn. Het is nog altijd zo dat niet de coach of de masseur centraal staat, maar de sporter. Zijn of haar veiligheid is het belangrijkste.” ●



## **“De sportmasseur kan preventief iets doen én op het moment dat er een blessure is”**

# LEVERANCIERSINDEX

## OPLEIDINGEN



### Gespecialiseerde sportmassage bij (top)sporters

Hardlopers  
Voetballers  
Wielrenners  
Tennissers

**NGS-geaccrediteerd**  
40 accreditatiepunten

**Cursuslocaties**  
Utrecht en Tilburg

**Speerpunten**  
Fascie- en bindweefseltechnieken  
Diep tissue- en triggerpointtechnieken  
Mobiliserende gewrichtstechnieken

**Overige opleidingen**  
Sporttherapie en Massagetherapie  
Dry needling voor sportmassieurs  
Manuele lymfedrainage

**Meer informatie**  
[www.mysopleidingen.nl](http://www.mysopleidingen.nl)



**Zacht,  
snel,  
effectief**

### EMM-Tech training

Eendaagse training met 11 technieken, direct in de praktijk toepasbaar.

### Opleiding tot EMMETT behandelaar

U krijgt technieken aangeleerd die behulpzaam zijn voor verminderen van pijn, verbeteren van mobiliteit en bevorderen van lymfe-afvoer. 5 x twee dagen en een afsluitende dag, verspreid over één jaar.

TBT-101 is de visie van Ross Emmett op de Bowen-therapie, hiermee krijgt u de essentie van de Bowen-therapie in 7 dagen aangeleerd. EMMETT heeft bij de SNRO accreditatie verkregen als na- en bijscholing voor 9,25 ECT. NGS-accreditatie is aangevraagd.

### Cursuslocatie

Heerenveen, Bilthoven (Esoterra of Sportzorg), Eindhoven, Vlaanderen België.

**EMMETT Techniek Nederland en België**  
[info@emmett-techniek.nl](mailto:info@emmett-techniek.nl)  
[www.emmett-techniek.nl](http://www.emmett-techniek.nl)

Door toevoeging van EMMETT Techniek aan (sport)massage wordt de massage effectiever en kan er in kortere tijd meer resultaat worden behaald. Via de Fascia ontstaat er ontspanning in het gehele lichaam.

## GROOTHANDEL



FRAMO - Sport Medische Groothandel biedt sport-, sportzorg- en wellnessmassieurs de optimale uitrusting voor de uitoefening van "hun" vak. Met een assortiment van meer dan vijfenveertighonderd artikelen is het bedrijf één van de grootste groothandels op dit gebied van Nederland.

Adres: t Holland 5, 6921 GX Duiven  
Telefoon: 026 - 311 42 93 Internet: [www.framo.nl](http://www.framo.nl)

**PROFESSIONEEL, KLANTVRIENDELIJK EN SERVICEGERICHT**

## MASSAGEOLIE



Chemodis B.V.  
Para-medische Farmacie  
Postbus 9160  
NL-1800 GD Alkmaar  
Tel. +31 (0)72 - 520 50 83  
Fax +31 (0)72 - 512 82 14

## SIJMOVES GEWRICTSTHERAPIE



**Bent u ook innoverend,  
betrokken en gedreven?**

**Mobiliserende  
gewrichtstherapie  
in beweging**

ontwikkeld door Fysionair

**Binnen de Sportverzorging de  
belangrijkste vernieuwing sinds  
Medical Taping**

*Cursisten ervaren direct de  
meerwaarde in de praktijk*

**Fysionair: specialist in  
Gewrichtstherapie en Medical Taping**

[www.fysionair.nl/cursussen](http://www.fysionair.nl/cursussen)

## MASSAGEOLIE

**WELEDA VOOR  
MASSEURS**

- ✓ 100% natuurlijke massageoliën
- ✓ Inkoopkorting van 31,5% via webshop
- ✓ 10 varianten
- ✓ Aromatherapeutische oliën
- ✓ Duurzaam en fair trade



## SPORTBRACES



**CONTROL  
YOUR  
GAME!**

**OFFICIAL SPONSOR**



**VOOR MEER INFO:  
043-4079220 / PUSHSPORTS.EU**





# Medi Rub™

NU OOK IN  
NEDERLAND  
VERKRIJGBAAR!

## Michael's MediRub uit Australië

- Unieke samenstelling, zonder chemische toevoegingen, maar 100% natuurlijk, met Arnica, Eucalyptus en Menthol.
- Voor duurzaam en langdurig gebruik, met licht verwarmende werking.
- Toepassen bij sportmassages, stijve spieren en gewrichten en bij artrose klachten.



## Ideale creme voor sporters en masseurs voor dagelijks gebruik.

Speciaal voor de professional in groot verpakking te verkrijgen voor een scherpe prijs.

NVS actie:  
Pot 250 gram  
€ 37,50 voor 34,50  
voor NGS leden

Zie de website voor meer informatie en advies: [www.michaelsmedirub.nl](http://www.michaelsmedirub.nl)

## BOEKEN

# XTREME

## ONBEPERKT OP MIJN BOARD

Het is de grootste angst van iedere ouder: een moment je kind uit het oog verliezen en dan...

Als in de tuin een grote graafkraan bezig is, vader Paul helpt en denkt dat zijn twee zoontjes binnen zijn, hoort hij plots een oerkreet. Het is Lorenzo (7). De jongste, Chris (5), ligt onder de kraan. Paul sommeert de kraandrijver vooruit te rijden. Die vraagt welke kant hij écht op moet. Zijn cabine staat gedraaid. "Als hij mijn instructie had opgevolgd, was Chris er niet meer geweest", beseft Paul later.

Chris en het traumateam vechten dagen voor zijn leven. Zijn rechterbeen raakt verlamd en zijn bil moet worden geamputeerd. Hij zal nooit meer lopen, zeggen de artsen.

Chris blijft een vechter, revalideert en wordt een wonder op een snowboard. Als hij, twaalf jaar pas, Nicolien Sauerbreij olympisch goud ziet winnen in Vancouver, zegt hij: "Dat wil ik ook." Vier jaar later staat hij op de Paralympische Spelen. In 2015 wint Chris zijn eerste wereldtitel en wordt hij gehuldigd door niemand minder dan Johan Crujff. Begin 2017 prolongeert hij zijn wereldtitel en plaatst zich voor een nieuw paralympisch avontuur, dat eindigt met een prachtige zilveren medaille in PyeongChang.



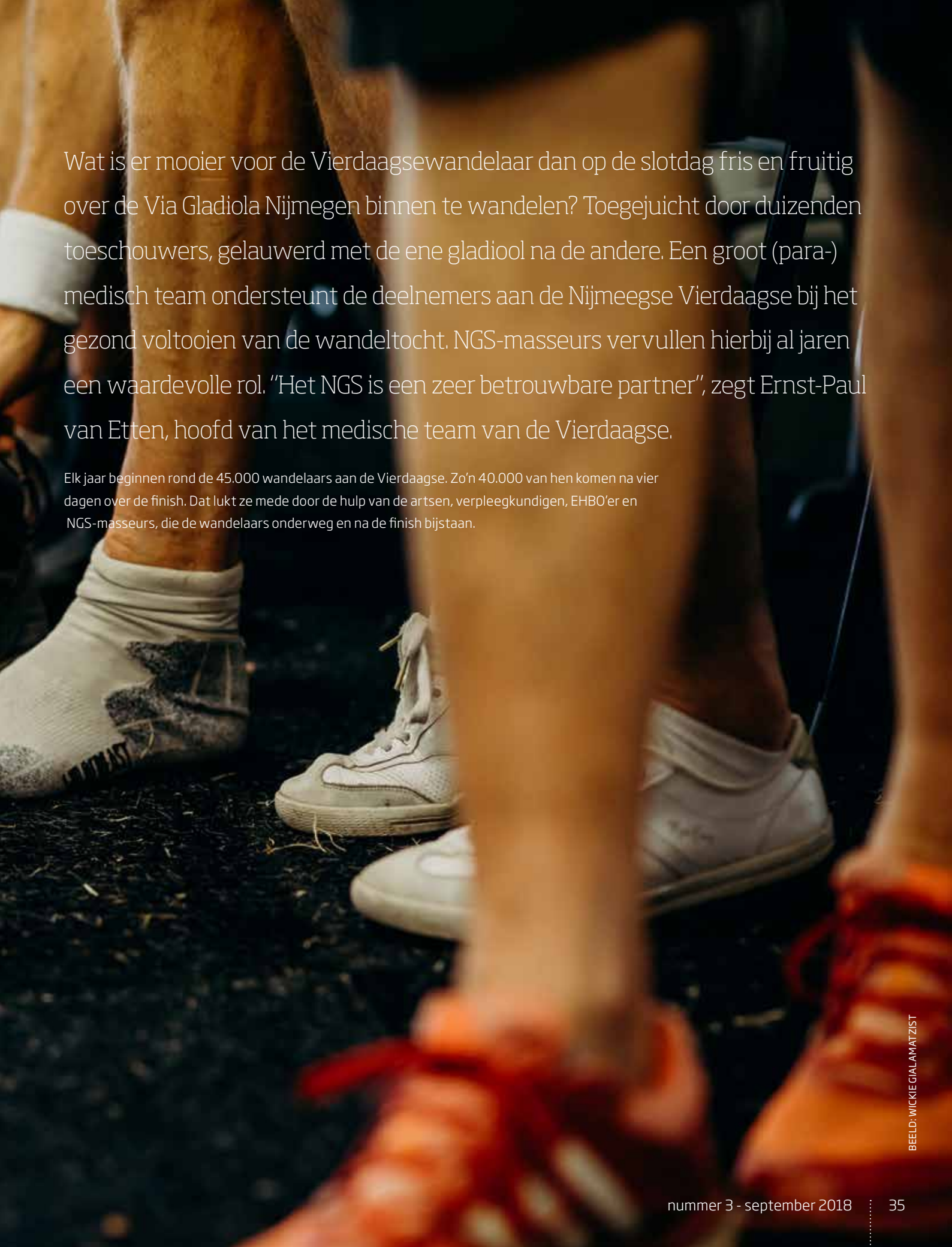
**BESTEL VOOR €19,95**  
(INCL. BTW, EXCL. VERZENDKOSTEN)



125 NGS-masseurs bij de Nijmeegse Vierdaagse

“Het NGS is al  
jarenlang een  
betrouwbare partner”

DOOR CLEMENS VOLLEBERGH EN TESSA DE WEKKER

A close-up, low-angle photograph of hikers' legs and feet on a dark, textured trail. The focus is on the lower legs and feet, showing various types of footwear and socks. The background is blurred, emphasizing the hikers' presence. The lighting is warm, suggesting a late afternoon or early morning setting.

Wat is er mooier voor de Vierdaagsewandelaar dan op de slotdag fris en fruitig over de Via Gladiola Nijmegen binnen te wandelen? Toegejuicht door duizenden toeschouwers, gelauwerd met de ene gladiool na de andere. Een groot (para-) medisch team ondersteunt de deelnemers aan de Nijmeegse Vierdaagse bij het gezond voltooien van de wandeltocht. NGS-masseurs vervullen hierbij al jaren een waardevolle rol. "Het NGS is een zeer betrouwbare partner", zegt Ernst-Paul van Etten, hoofd van het medische team van de Vierdaagse.

Elk jaar beginnen rond de 45.000 wandelaars aan de Vierdaagse. Zo'n 40.000 van hen komen na vier dagen over de finish. Dat lukt ze mede door de hulp van de artsen, verpleegkundigen, EHBO'er en NGS-masseurs, die de wandelaars onderweg en na de finish bijstaan.

## Medisch overleg

Het NGS is bij veel landelijke en regionale sportevenementen betrokken. De Vierdaagse is veruit het grootste meerdaagse evenement. 125 NGS-masseurs zijn betrokken bij de Vierdaagse. “Deze grootschaligheid vormt voor ons een logistieke uitdaging: is de behandelruimte in orde en voorzien van airco, staan de behandelafels (stevig) opgesteld, zijn er voldoende handdoeken aanwezig en zijn de voorraden tape, massageolie, scharen, gaasjes en pleisters op peil? Al deze ervaringen nemen we mee naar andere grote (sport)evenementen. We zeggen wel eens: ‘Als we het tijdens de Vierdaagse kunnen, lukt het ons overal’”, aldus Carmen Eelman.

Carmen is tijdens de Vierdaagse de leider van het NGS-massageteam. Ook zit ze in het medisch overleg van de Vierdaagse. Ernst-Paul, in het dagelijks leven arts bij Defensie, is daarvan het hoofd. Verder zitten vertegenwoordigers van het Rode Kruis, Defensie, de veiligheidsregio’s waarin de route valt en de eigen meldkamer van de Vierdaagse in het medisch overleg. “We komen zo’n vier keer per jaar bij elkaar. Om te evalueren en voor te bereiden op de volgende editie”, vertelt Carmen. Ernst-Paul: “We zijn als medisch team goed op elkaar ingespeeld. In de voorbereiding komen we regelmatig samen om zaken logistiek door te spreken en afspraken te maken over de samenwerking. De lijntjes zijn kort, ook tijdens de Vierdaagse.”

Sinds 1972 wordt het NGS door de Vierdaagse ingehuurd om te helpen bij de medische verzorging van de deelnemers. “Wij zijn er in eerste instantie voor de sportmassage”, zegt Carmen. “En we worden ingehuurd vanwege onze expertise rond spieren. Daarnaast doen we tegenwoordig het elastisch tappen erbij.”

## Veldtriageformulier

De meeste NGS-masseurs zijn actief in de grote verzorgingspost in het Julianapark, direct gelegen bij de start/finishlocatie van de Vierdaagse. “Dat is net een ziekenhuis”, vertelt Carmen lachend. “Wij hebben er een grote ruimte met allemaal massagetafels. Ook het Rode Kruis heeft zo’n ruimte. Daar zijn artsen, verpleegkundigen en EHBO’s aan het werk.”

In de grote tent kunnen wandelaars aan het eind van elke dag terecht voor een ontspannende massage en advies bij fysieke klachten. Vooraf kunnen deelnemers massagekaarten kopen: voor één, twee, drie of vier dagen. Elk jaar probeert het medisch team de dienstverlening te verbeteren. Sinds dit jaar is er bijvoorbeeld een triagetafel. Daar melden de lopers zich als eerste. Er wordt gevraagd of ze komen voor een ontspanningsmassage of dat ze specifieke klachten



BEELD: WICKIE GJALAMATZIST

# De sportmedische organisatie bij de Vierdaagse is allesbehalve een routineklus

## Betrokkenheid NGS bij de Vierdaagse

De eerste Vierdaagse afstandsmarsen werden in 1909 gehouden op initiatief van sportpionier Pim Mulier. Ze werden georganiseerd door de in 1908 opgerichte Nederlandsche Bond voor Lichamelijke Opvoeding (NBvLO). De marsen waren in de beginjaren een kleinschalige militaire aangelegenheid, waarvan het doel was de conditie van de jonge rekruten te verbeteren. De circa driehonderd deelnemers vertrokken vanuit vijftien verschillende plaatsen in Nederland en legden per dag 35 kilometer af.

Georganiseerde verzorging en massage kende men toen nog niet. Sinds 1972 huurt Stichting De 4DAAGSE masseurs van het NGS in. De eerste jaren werd een twintigtal masseurs ingezet, inmiddels is dit aantal opgelopen tot zo’n 125. Per dag geven zij een kleine duizend massages.

hebben. Carmen: "De klachten worden opgenomen in een veldtriageformulier. Dat wordt door de looper getekend." Aan de hand van de eerste triage wordt bepaald bij wie de looper terecht kan: een sportmasseur voor lichte klachten en een ontspanningsmassage, een sportzorgmasseur bij een specifieke zorgvraag, of een arts als er iets aan de hand is op meer dan spierniveau alleen. Carmen: "De deelnemer krijgt het triageformulier mee voor de vervolgbehandeling. Deze dossiervorming is nieuw. Het is een van de zaken die we hebben opgepakt in het kader van de professionalisering van de zorg." Met deze triage wordt gezorgd dat deelnemer sneller bij de zorgverlener terecht komt waar hij of zij op dat moment moet zijn. "Wij zorgen er voor dat de rij bij de artsen niet te lang wordt. Een looper met kramp hoeft niet naar een arts. Die kunnen we uitstekend behandelen met een massage. Tenzij blijkt dat de deelnemer zo is uitgedroogd, dat wij de kramp er niet uitkrijgen. Dan zijn onder andere vocht en mineralen nodig en gaat hij of zij naar de dienstdoende arts. We zijn als medisch team inmiddels goed op elkaar ingespeeld", vertelt Carmen.

## Verzorgingsposten onderweg

Dat geldt ook voor samenwerking in de medische verzorgingsposten langs de route. Ook daar zijn NGS-masseurs actief, naast EHBO'ers van het Rode Kruis en artsen van Defensie, het Rode Kruis en de Stichting DE 4DAAGSE. Ernst-Paul: "Op

elke post is één arts aangewezen als 'chef de clinique', de eerstverantwoordelijke. Het doel van deze posten is wandelaars te behandelen die tijdens het lopen gehinderd worden door kleine fysieke ongemakken en ze te adviseren over kleding, voeding en vochtinname en soms moed in te spreken."

Bij verzorgingsposten onderweg worden medisch noodzakelijke behandelingen gedaan. Dat kan bijvoorbeeld het prikken van een blaas zijn door iemand van het Rode Kruis. "Maar het komt ook voor dat iemand een blaas heeft en daardoor anders is gaan lopen om die blaas te ontzien. Dan krijg je eerder last van bijvoorbeeld kuiten, heup of knie. Die klachten gaan dan op een gegeven moment overheersen. Onze masseurs kunnen die klachten op zo'n verzorgingspost behandelen met een massage of eventueel tape", vertelt Carmen.

Soms komt het voor dat de chef de clinique iemand moet adviseren te stoppen op basis van medische argumenten. "Dit is een bindend advies", zegt Ernst-Paul. "Dit hebben we opgenomen in het reglement waarmee wandelaars akkoord gaan bij het ondertekenen van hun inschrijving."

Hij weet uit ervaring dat deze boodschap niet altijd gemakkelijk is. "Een aantal wandelaars begrijpt het niet direct of accepteert de beslissing niet. Door de vermoeidheid van het wandelen is het cognitief vermogen van de deelnemer - die o zo graag de eindstreep wil halen - tijdelijk minder: hij heeft een plan A en geen plan B. Het liefst overreed ik deze gedreven wandelaar, zodat hij

# "Als we het tijdens de Vierdaagse kunnen, lukt het ons overal"

Carmen Eelman



BEELD: WICKIE ALAMATZIST



BEELD: ANP PHOTO

zelf de beslissing neemt te stoppen. In het uiterste geval knippen we zijn Vierdaagsebandje door, waarmee de wandelaar uit de tocht is gehaald.” Overigens is een deel van de wandelaars blij dat voor hen de knoop wordt doorhakt. Ernst-Paul: “In sommige gevallen geeft het ze ook een excuus voor het thuisfront ‘ja helaas, ik mocht niet verder!’”

## Centrale afspraken

Ondanks de jarenlange samenwerking tussen de Vierdaagse, het NGS, het Rode Kruis en Defensie is de sportmedische organisatie bij de Vierdaagse allesbehalve een routineklus. Dat kan ook niet, want elk jaar zijn de deelnemers en de omstandigheden anders. Ernst-Paul: “Neem bijvoorbeeld het weer. Dit jaar was het ontzettend warm en droog. Ik raadpleeg elke dag – als het moet van uur tot uur – onze Vierdaagseweerman Jules Geirnaerd. Aan de hand van zijn verwachtingen kunnen we snel anticiperen als het weer plotseling omslaat.”

Weersomstandigheden, maar ook kleding, voeding, vochtinname en de conditie van de wandelaar zijn van invloed op het aantal en soort klachten onderweg. “Het is daarom goed dat er draaiboeken bestaan, maar tegelijkertijd moeten we als medisch team adequaat inspelen op onvoorziene omstandigheden”, aldus Ernst-Paul.

Dat gaat elk jaar beter, ook door de professionalisering van de organisatie en het NGS. Een voorbeeld daarvan is de speciale bijscholing die alle Vierdaagsemassieurs sinds een paar jaar volgen, zegt Carmen. Zowel theoretisch als praktisch worden de masseurs voorafgaand aan de Vierdaagse geschoold. De bijscholingen hebben een belangrijke functie. “De sportmasseurs maken kennis met elkaar, er worden centrale afspraken gemaakt over een aantal behandelwijzen en wij zien wat de masseurs in huis hebben. Op die manier kunnen we de kwaliteit waarborgen.”

## Vorbereiding

Een evenement als de Vierdaagse vraagt veel van een masseur. Wat betreft kennis en kunde, want de wandelaars die binnenkomen hebben andere fysieke klachten dan de sporters die ze normaal zien in hun eigen praktijk. Maar ook wat betreft fysiek van de masseur zelf. Carmen: “Tijdens de bijscholing maken we de masseurs bewust van hun eigen fitheid en die van collega’s. Eén dag, of zelfs dagen achter elkaar masseren – in een hoge temperatuur – vraagt veel van de fysieke én mentale conditie. Om optimaal te presteren, moeten ze goed letten op regelmatige en goede voeding, voldoende vochtinname en rust.”

Het NGS is van plan om ook voor andere evenementen waarbij het betrokken is, speciale bijscholingen te organiseren. "De Vierdaagse is weer heel anders dan bijvoorbeeld de Fietselfstedentocht, waar we ook een massageteam hebben. De massage zelf komt natuurlijk overeen, maar elk evenement heeft sport- en evenementspecifieke zaken waar onze masseurs naar moeten kunnen handelen. Een goede voorbereiding is daarom niet alleen voor de deelnemers maar ook voor de masseurs belangrijk. Daar moeten wij als NGS voor zorgen", zegt Carmen.

## Hygiëne

Een ander punt waar dit jaar veel aandacht naar uit is gegaan, is hygiëne. Carmen: "Vorig jaar hadden we een aantal wandelaars

dat overgaf in de behandelruimte. Toen moesten we acuut aan het schoonmaken. Los van dergelijke incidenten realiseren we ons natuurlijk dat er vier dagen lang enorm veel mensen in een relatief kleine ruimte samenkomen. Moe, bezweet en onder het stof, zitten of liggen ze bij te komen van de zware wandeldag. Daarom hebben we afspraken gemaakt over de wijze en frequentie van het reinigen van de behandelafels en het verversen van afdek materiaal. Prettig voor de wandelaars én voor onze masseurs."

Ernst-Paul prijst de professionalisering en is daarom nog steeds blij met het NGS als partner. "Het NGS is al jarenlang een betrouwbare partner waar we graag mee samenwerken." ●

## De Vierdaagse 2018 (17 tot en met 20 juli) in cijfers:

Aantal masseurs

**125**



Aantal gegeven massages

**4.000**



Aantal liter massageolie

**75**



Aantal ingezette massagetafels

**82**



46 weekmasseurs, aangevuld met 24-26 dagmasseurs en 12 ondersteuners



gebruikte tape:  
**400 meter**



Gemiddelde wachttijd  
**1,5 tot 2,5 uur**



visueel beperkte  
masseurs **5**

Nieuw dit jaar waren de **tijdslots** waarbij de wandelaar **maximaal 40 minuten** wachttijd had en wij wisten wie er hoe laat kwamen. Ook nieuw: **2 shifts dagmasseurs** waardoor de wachttijd in de piek een **uur korter** was dan in voorgaande jaren.



**44.480**

lopers  
Uitgelopen: 41.006



**18.614**

Uitgelopen: 17.079



**25.866**

Uitgelopen: 23.927



**30**

**11.283**



**40**

**24.797**



**50**

**8.400**



**Uitvallers**

dag 1: **607**  
dag 2: **1.344**

dag 3: **1.225**  
dag 4: **298**



Eén deelnemer heeft de Vierdaagse voor de **71ste keer** uitgelopen.

Oudste deelnemer geboren in 1927

Jongste deelnemer geboren in 2006

Qmusic-dj Stephan Bouwman liep voor het eerst de Vierdaagse

# “Zonder massages had ik waarschijnlijk opgegeven”

DOOR TESSA DE WEKKER  
BEELD QMUSIC

Qmusic-dj Stephan Bouwman maakte afgelopen zomer zijn debuut tijdens de Nijmeegse Vierdaagse. Ongetraind. “Dat moet je dus echt nooit doen”, zegt hij later. Om de vijf minuten dacht hij aan opgeven. Toch haalde hij na vier dagen de finish. “Met dank aan mijn loopmaatje Hans en de massages van het NGS. Anders had ik echt opgegeven.”

## Waarom deed je mee?

“Dat vraag ik mezelf ook nog steeds af. Nee, zonder gekheid, de Vierdaagse stond al een hele tijd op mijn bucketlist. Ik roep wel vaker iets hier bij Qmusic wat ik ooit nog zou willen doen. Mijn collega, nieuwslezeres Anne-Marie Rozing, zei tegen me: dat van die Vierdaagse heb je nu iets te vaak geroepen. Je hebt altijd zo’n grote mond, ga het nu maar een keer doen. Ze heeft me ingeschreven en ik kreeg een startnummer.”





### **En toen dacht je: Nu moet ik?**

“Ja, er zijn zoveel mensen die worden uitgeloot. Als je mag starten, moet je dat doen ook. Ik moest de 50 kilometer doen. Ik ben 28 en een man, dus dan is dat de afstand die je moet lopen. Ik kwam niet met de 30 kilometer weg. Maar ergens vind ik dat ook wel mooi. Als je het dan toch doet, doe het dan goed.”

### **Hoe was het?**

“Een hel... Maar wel heel bijzonder. Ik kom uit de Randstad. Dan heb je dus echt geen idee wat voor een evenement dit is. Ik had wel eens wat op tv gezien en dan zie je die Wedren en denk je: het zal wel. Leuk feestje daar. Maar er staan dus gewoon bijna 50 kilometer lang mensen om je aan te moedigen. Dat is echt fantastisch.”

### **Je hebt niet getraind. Waarom niet?**

“Tijdgebrek en gebrek aan motivatie. En heel eerlijk: je denkt, ik kan dat wel. Het is wandelen. Maar het is lang man. Je bent gewoon twaalf uur aan het lopen. Dat is anderhalve werkdag. Daar is je lichaam dus echt niet klaar voor als je er niet voor traint. Na de eerste dag werd ik al zo stijf wakker. Ik heb me de eerste dag stukgelopen. Ik liep met iemand mee die eigenlijk te snel was. Ik zat op dag één al in de overlevingsmodus. Er zijn mensen die zeggen: je kunt niet trainen voor vier keer 50 kilometer. Bewaar die energie voor de echte Vierdaagse. Maar je kunt je lichaam wel voorbereiden op wat komen gaat door bijvoorbeeld regelmatig 20 kilometer te lopen, en dat ook vier dagen achter elkaar. Dan snapt je lijf in elk geval wat je aan het doen bent. Mijn lichaam was er absoluut niet op berekend.”

### **Hebben de massages je geholpen?**

“Jazeker. Zonder de massages had ik de finish niet gehaald. Op de eerste dag wist ik het bestaan niet. Op de tweede dag ben ik halverwege door een masseur behandeld. Zij heeft me

losgemaakt. Dat helpt echt. Daardoor kon ik weer verder. Je bent jezelf nog steeds aan het kapotlopen, maar je kunt weer door. Wat ook hielp was dat ik een jongen vond die ongeveer net zo hard liep. We werden loopmaatjes. Dat kan ik iedereen aanraden. Je hebt iemand nodig die zegt: ik wacht op je. En omgekeerd kan jij diegene weer helpen als hij er doorheen zit.”

### **Op dag drie ontmoette je Richard, een blinde masseur van het NGS. Je was lyrisch over hem op sociale media.**

“Hij is een held. Er was echt een heel leuke klik. Hij zei heel eerlijk: dit had je nooit moeten doen. Dat was ik inmiddels wel met hem eens. Mijn achillespezen waren ondertussen opgezet, ik had last van mijn heup en ik had een slijmbeursontsteking in mijn lies. Hij heeft mijn achillespezen getaped en op de een of andere manier de ergste pijn uit mijn heup en lies gekregen. Zonder hem had ik waarschijnlijk opgegeven. Je denkt echt om de vijf minuten: ik ga op de grond zitten en kap ermee. Maar Richard zei: je loopt scheef. Als we dit en dit doen, kun je weer verder. En echt: ik liep weer zoals halverwege dag één.”

### **Na de finish op dag vier heeft Richard je nog een keer gemasseerd. Hoe was dat?**

“Heel pijnlijk. Ik heb dag vier huilend gelopen. Maar op die tafel dacht ik: gelukkig, het is klaar.”

### **Dit was eens maar nooit weer voor je?**

“Dat zou je denken hè? Ik kan me niet voorstellen dat ik hem 22 keer ga lopen, zoals sommige anderen. Maar toch zou ik de Vierdaagse nog wel een keer willen lopen, maar dan getraind. Het is echt een fantastisch evenement. Als je niet kreupel bent en je zeventig voelt, dan lijkt het me echt heel leuk en kun je er ook van genieten. Ongetraind de Vierdaagse lopen moet je echt niet doen. Dat raad ik iedereen af. Doe het niet!” ●

**“Je lichaam is er echt niet klaar voor  
als je er niet voor traint”**

---

De sportzorgketen: samenwerking tussen sportfysiotherapeut en sportzorgmasseur

# Snel de juiste zorg voor de sporter

DOOR **MARK VAN DER HEIJDEN**



In de sportzorgketen kennen (sport)arts, sportfysiotherapeut en sportzorgmasseur elkaars kennis en mogelijkheden en weten ze elkaar te vinden. De sporter krijgt daarvoor altijd de juiste zorg van de juiste zorgverlener. Dat is de theorie. Werkt dit in de praktijk ook zo?

Jaarlijks lopen Nederlandse sporters 4,4 miljoen blessures op. Bij 1,7 miljoen blessures is een medische behandeling nodig. Natuurlijk wil de sporter niets liever dan weer snel kunnen sporten. Daar is de sportzorgketen voor, de regionale samenwerking tussen (sport)arts, sportfysiotherapeut en sportzorgmasseur om de geblesseerde de optimale behandeling te kunnen geven. Bij wie de geblesseerde sporter ook aanklopt, de zorgverlener verwijst hem door naar de juiste behandelaar.

## Complementaire positie

Dat klinkt heel logisch, en voor sportfysiotherapeut Jeffrey Jansen was dat het ook, omdat hij vanaf 2007 bij de totstandkoming van de sportzorgketen betrokken was. "Collega's verwijten ons soms dat we van masseurs fysiotherapeuten aan het maken zijn. Die reactie is logisch, maar wij vinden dat de sportzorgmasseur een complementaire positie heeft."

Dat begint, in de ideale situatie, met een sportzorgmasseur bij een vereniging, zegt Jeffrey. "De sportzorgmasseur moet de ogen en handen zijn op het veld. De vroege signalering is een taak voor de sportzorgmasseur; iemand die net iets anders loopt tijdens de training, of er gebeurt iets tijdens de wedstrijd."

De sportzorgmasseur kan daarna een geblesseerde, indien nodig, doorverwijzen. Jeffrey: "De afspraak is dat het niet uitmaakt waar iemand binnenkomt. Binnen de sportzorgketen wordt de juiste persoon gezocht. Te veel mensen die ronddoelden met klachten kwamen niet op de plek terecht waar we ze zouden willen hebben."

## Sportzorgketen starten

De praktijk is, zoals zo vaak, weerbarstiger. Niet alleen is de sportzorgketen bij de sporter nog vrij onbekend, hetzelfde geldt soms ook voor de sportzorgmasseur bij (sport-)artsen en sportfysiotherapeuten. En dan moet er nog een samenwerking tot stand komen; dat gaat de een nu eenmaal makkelijker af dan de ander.

Jeffrey is iemand die geen moeite heeft om professionals om zich heen te verzamelen. Vanuit zijn eigen praktijk Jansen Sport Fysiotherapie in Veghel bouwde hij zijn eigen regionale zorgketen op. Zo werkt hij samen met drie sportzorgmassieurs en tien sportartsen. "In mijn geval is het gegaan via cliënten van wie ik hoorde dat ze een goede sportzorgmasseur hebben. Hen heb ik uitgenodigd om een keer te babbelen over zaken. Dan krijg je een duidelijk beeld of je dezelfde visie hebt."

Jeffrey is docent bij de Stichting Opleidingen in de Sportgezondheidszorg (SOS). Hij leidt onder andere nieuwe sportzorgmassieurs op en draagt dat zijn cursisten ook op. "Een opdracht voor



*Jeffrey Jansen: "Zorg ervoor dat je in beeld hebt welke zorgverleners er in de omgeving zijn en ga het contact aan."*

**"De sportzorg-  
masseur moet de  
ogen en handen  
zijn op het veld"**

de opleiding is te zorgen dat je in beeld hebt welke zorgverleners er in de omgeving zijn en het contact aan te gaan. En dan bedoel ik: ga bellen of persoonlijk langs. Stuur geen serie e-mails, maar ga er echt mee aan de slag. Dan merk je vanzelf of iemand ontvankelijk is voor samenwerking.”

Hij erkent dat het opbouwen van een netwerk zeker voor sportzorgmassieurs nog weleens wat lastig kan zijn. “De sportzorgmasseur als titel moet zijn naam ook nog verdienen. Zij zijn opgeleid om samen te werken, maar hun functie is nog steeds betrekkelijk nieuw.” Toch is Jeffrey positief. “Er komen steeds meer samenwerkingsverbanden. Ook bij de cursisten zie ik mooie samenwerkingsverbanden ontstaan.”

## Overlap in zorg

Een tweede probleem is dat er regelmatig overlap is in de geboden zorg – het eerdergenoemde verwijt van collega-fysiotherapeuten komt natuurlijk niet uit de lucht vallen. De theorie achter de samenwerking in het sportzorgnetwerk, dus wie wat doet of mag doen, is door het Landelijk Platform Sportgezondheidszorg “vrij aardig beschreven”, zegt Jeffrey, “maar dat is slechts papier.” Niet iedereen wijst namelijk graag cliënten door, zeker als het een behandeling betreft die de zorgverlener ook zelf kan verrichten. “Er is nooit discussie over de activiteiten waarvan duidelijk is dat deze alleen maar door de fysiotherapeut of alleen door de

# Bij wie de geblesseeerde sporter ook aanklopt, de zorgverlener verwijst hem door naar de juiste behandelaar

## Sportfysiotherapeut Sharon Portegies “Samenwerken voor de beste zorg”

“Bij onze praktijk Portegies Fysio voor sporters in Haarlem werken vier fysiotherapeuten met verschillende specialisaties. We zien een grote populatie sporters, van recreatief tot topsport en in de leeftijd van twaalf tot zestig jaar. Alle fysiotherapeuten werken samen met NGS-sportmassieurs; dat kan preventief zijn, het kan ook zijn dat mensen zoveel van hun lichaam vragen dat ze er goed aan doen het te laten onderhouden door een NGS-sportmasseur.”

“We zijn zelfs bezig een sportmasseur in de praktijk te laten komen. We merken dat sommige cliënten wat drempelvrees hebben. Ze kennen onze praktijk en hebben geen zin om naar een ander te gaan. Daarom zijn we in gesprek om iemand ruimte in onze praktijk aan te bieden. Hij of zij voert dan zijn eigen praktijk, wij faciliteren de ruimte.”

“Met een van de sportartsen in Haarlem was ik initiatief-

nemer om het sportzorgnetwerk hier op te zetten. Het idee erachter was de krachten binnen dit domein te verbinden, met een goede stroom van mensen, naar de juiste zorg.”

“We zijn er 2,5 jaar mee bezig geweest. We hebben sportmassieurs uitgenodigd, aan kennisdeling gedaan. We keken waar we complementair aan elkaar kunnen zijn en waren ook benieuwd hoe sportmassieurs kijken naar klachten, hoe goed geschoold ze zijn. Uiteindelijk is het sportzorgnetwerk in Haarlem nooit formeel gelanceerd, maar door het project zijn we wel nauwer in contact gekomen. In ons netwerk hebben we vijf contacten die als NGS-sportmasseur werken.”

“Ik zet altijd de cliënt centraal. Het gaat erom dat hij de behandeling krijgt die hij nodig heeft. Ik ga niet bijhouden hoeveel cliënten ik doorverwijs of aan mij doorverwezen

sportzorgmasseur uitgevoerd worden. De activiteiten die beiden kunnen doen, daar moet je afspraken over maken”, zegt Jeffrey.

Hij geeft een voorbeeld: “Massages kunnen onderdeel zijn van de behandeling door een sportfysiotherapeut. Deze overlappende gebieden zijn een kwestie van maatwerk. Die kun je niet goed omschrijven op papier. Zo heb ik het altijd als prettig ervaren om daarvoor te verwijzen naar een sportzorgmasseur, zodat ik me kan focussen op andere zaken.”

## Korte lijntjes

Jeffrey vertelt hoe bij hem de verwijzingen verliepen bij een sporter die een flinke knieblesure opliep. “De sportzorgmasseur wist meteen dat het niet goed was en stuurde de sporter naar de arts. Bij de orthopeed werd uiteindelijk kruisbandletsel geconstateerd.” Na de operatie kwam de sporter bij Jeffrey terecht. “Het grootste deel van de revalidatie vond bij mij plaats. Ik heb echter niet de tijd om de sporter aan het einde van de revalidatie op het sportveld te begeleiden. In overleg met de sportzorgmasseur heeft hij het laatste traject voor zijn rekening genomen.”

In die laatste stap hadden Jeffrey en de sportzorgmasseur regelmatig contact over deze cliënt. “Ik heb zoveel vertrouwen in zijn beoordelingsvermogen dat pas wanneer hij het niet vertrouwt, ik de cliënt in mijn praktijk terugzie. Dat zijn korte contacten met de cliënt, met nieuwe oefeningen stuur ik hem terug naar de sportzorgmasseur.”

Om een goede uitwisseling tot stand te brengen, zullen sportzorgmassieurs moeten overleggen met sportfysiotherapeuten en (sport)artsen, de lijntjes kort moeten houden en vertrouwen in elkaar hebben. “Zo weet je wat elkaars competenties zijn en wat je aan elkaar kan overlaten. Dan gaat het eigenlijk automatisch.”

worden. Ik probeer me daar niet op te focussen, dan wordt het een bedrijfsmatige verplichting. We hebben geen harde afspraken op papier. Op het moment dat een cliënt van zijn klachten is hersteld en alleen nog maar onderhoud nodig heeft, gaat hij naar een sportmasseur. In mijn optiek geldt: schoenmaker blijf bij je leest. Ik wil een sportfysiotherapeut zijn, niet een sportmasseur. Het is niet zo dat we als fysiotherapeuten nooit meer masseren. Bij intensieve revalidatie, bijvoorbeeld een voorste kruisband, kan het zijn dat we massage inzetten, op basis van medische behandeling.”

“We zoeken actief contact met masseurs. Twee keer per jaar stellen wij ons vrijwillig beschikbaar bij sportevenementen, bijvoorbeeld bij de Letterenloop in Haarlem. Vanaf het eerste jaar heb ik onze samenwerkende sportmassieurs gevraagd daar bij te zijn. Andersom zijn wij ook gevraagd voor een evenement door de sportmassieurs. Zo zoeken we elkaar op en hebben we tijd om met elkaar te praten terwijl we onze professe uitvoeren.”



BEELD: ROB VAN WIERINGEN

**push**  
SPORTS

# MAAK KENNIS MET **PUSH** **SPORTS** **KICX!**

Inclusief app met persoonlijk oefenprogramma voor de geblesseerde sporter.



BLIJF IN CONTROLE MET  
DE PUSH SPORTS APP

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google play

[PUSHSPORTS.EU](https://pushsports.eu)

620  
ENERGY

220  
POWER

933  
RPTS  
ACTIVITY

00.25.03  
REMAIN



**PROPHY-X STRAP SYSTEM**

## Proces

Hoe de uitwisseling van cliënten en informatie plaatsvindt, is iets dat de partners in de sportzorgketen zelf zullen moeten uitvinden.

“Er zijn sportzorgmasseurs die een speciaal zorgsysteem hebben opgebouwd. Anderen doen het met een briefje en geven dat mee.

Ik ken zelfs een samenwerking waarbij contact verloopt via een groepsapp.” Hij is ook gezamenlijke spreekuren tegengekomen.

“En zelfs multidisciplinaire overlegavonden voor uitwisseling van informatie, zeker als het om teams gaat. Wel moet goed worden afgesproken hoe de privacy in acht wordt genomen.”

Natuurlijk, Jeffrey kent ook de voorbeelden van sportartsen die

geen samenwerking zoeken, of sportfysiotherapeuten die graag cliënten ontvangen, maar zelf weinig terugverwijzen. Toch is

hij positief over de totstandkoming van sportzorgketens. “De sportzorgketen is nog relatief nieuw en het is een langdurig proces.

Bovendien zijn we afhankelijk van personen die ontvankelijk

zijn voor wat we hebben afgesproken.” Het kan daardoor voor sportzorgmasseurs best lastig zijn om ketens te vormen. “We

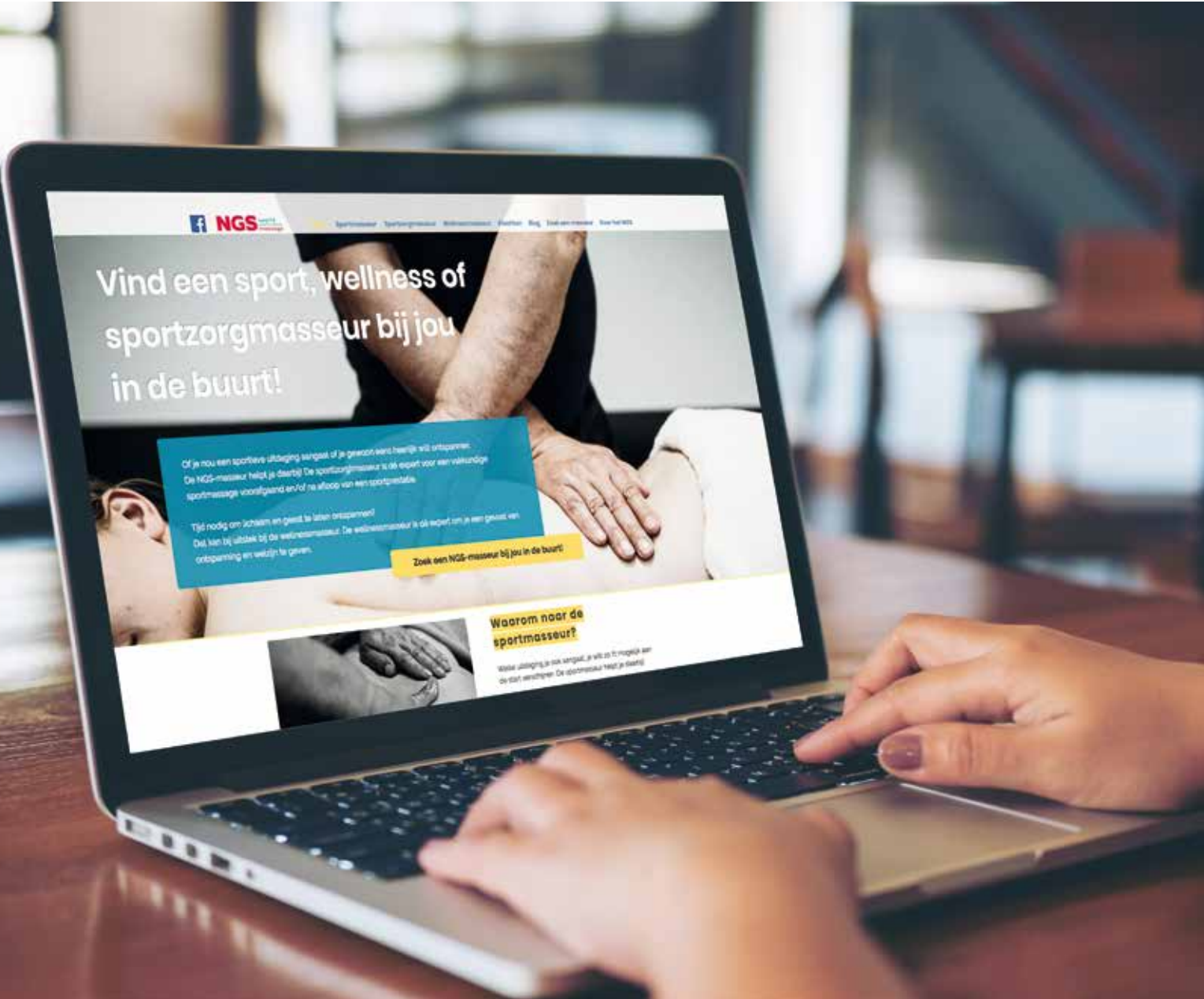
zeggen dat ze zich moeten blijven profileren in die richting. Het is een proces; het moet groeien en heeft tijd nodig.” ●

**“Maak afspraken  
over de activiteiten  
die beiden  
kunnen doen”**



**NIEUW**

# vindeenmasseur.nl





Wil je graag naar een goede masseur maar weet je niet waar je die kan vinden? Via de site [www.vindeenmasseur.nl](http://www.vindeenmasseur.nl) kun je zoeken naar een kwalitatief goede masseur bij jou in de buurt. Initiatiefnemer van deze website is het Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS).

Het NGS behartigt de belangen van vijfduizend sport-, wellness- en sportzorgmassieurs. Doel van het NGS is onder andere het bevorderen van kwaliteit van de sport-, wellness- en sportzorgmassage. Met de nieuwe website wilt het NGS deze kwaliteit inzichtelijk maken.

## Kwaliteit

Iedereen kan en mag zich sport- en/of wellnessmasseur noemen. Het NGS geeft als landelijke brancheorganisatie licenties uit die het bewijs zijn van de bekwaam- en bevoegdheid van de masseur. Om de NGS-licentie geldig te houden, moet een masseur zich blijven scholen. Om er zeker van te zijn dat de NGS-masseur een

diploma heeft behaald en zich via bijscholingen up-to-date houdt van de laatste trends en ontwikkelingen, bezoek je een NGS-masseur.

De sportzorgmasseur is gecertificeerd door de Stichting Certificering Actoren in de Sportgezondheidszorg (SCAS). De SCAS is een onafhankelijke organisatie die diverse disciplines binnen de sportzorgketen certificeert.

Op [www.vindeenmasseur.nl](http://www.vindeenmasseur.nl) vind je alleen de adressen van masseurs met een geldige NGS-licentie of SCAS-certificering.

## Waarom naar de NGS-masseur?

Of je nou een sportieve uitdaging aangaat of je gewoon eens heerlijk wilt ontspannen, de NGS-masseur helpt je daarbij! De sportmasseur is dé expert voor een vakkundige sportmassage voorafgaand en/of na afloop van een sportprestatie.

De sportzorgmasseur is vaak een eerste aanspreekpunt bij pijntjes en klachten en dé expert voor een vakkundige sportmassage voorafgaand en/of na afloop van een sportprestatie. Sportzorgmassage is een verdieping voor masseurs met een diploma sportmassage. Waar een sportmasseur zich niet bezighoudt met blessures, is een sportzorgmasseur daar wel toe opgeleid.

Tijd nodig om lichaam en geest te laten ontspannen? Dat kan bij uitstek bij de wellnessmasseur. De wellnessmasseur is dé expert om je een gevoel van ontspanning en welzijn te geven. ●

**Het NGS geeft als landelijke  
brancheorganisatie licenties uit die  
het bewijs zijn van de bekwaam- en  
bevoegdheid van de masseur**

# Waarom naar een NGS-masseur?

DOOR **TESSA DE WEKKER EN MARK VAN DER HEIJDEN**

In Nederland zijn tienduizenden masseurs actief. Ongeveer vijfduizend van hen zijn lid van het Nederlands Genootschap voor Sportmassage (het NGS). Er zijn drie soorten NGS-masseurs: sportmassieurs, wellnessmassieurs en sportzorg-masseurs. Waarom zou je kiezen voor een NGS-masseur? *De NGS-Masseur* zet een aantal voordelen op een rij.

## Kwaliteitsborging

Het NGS werkt met een licentiesysteem. Alleen masseurs die hun kennis en kunde bijhouden, kunnen hun licentie elke vijf jaar verlengen. Zij krijgen dan een pasje waarmee ze kunnen aantonen bevoegd en bekwaam te zijn. Wie zijn of haar licentie wil verlengen, moet in vijf jaar dertig studiepunten halen. Vijftien door middel van door het NGS geaccrediteerde bijscholingen, vijftien door middel van praktijkvaardigheden. Praktische vaardigheden kunnen bijvoorbeeld zijn deelname binnen een massageteam of het actief zijn binnen een (sport)vereniging. Aanbieders, bijvoorbeeld opleidingsinstituten, sportbonden en NGS-afdelingen die een scholing hebben ontwikkeld, kunnen hiervoor een accreditatie aanvragen bij het NGS. De accreditatiecommissie kijkt of de aangeboden scholing past

binnen het profiel van masseur en of die relevant is voor het vak sport-, sportzorg- en/of wellnessmasseur.

Op dit moment zijn er een kleine tweehonderd bijscholingen geaccrediteerd. Die lopen wat betreft inhoud enorm uiteen. "Wij hebben veel verschillende masseurs. Vanuit het NGS willen we met de nascholingen aansluiten op de ontwikkeling waarin een masseur zich bevindt. Dat betekent dus vrijheid van scholing naar behoefte van de masseur, mits de nascholing aansluit bij het profiel van de masseur. De accreditatiecommissie van het NGS beoordeelt dit", zegt Nelly Voogt. Zij is bij het NGS verantwoordelijk voor het licentiebeleid.

Voor sportzorgmassieurs ligt het iets anders. Zij maken onderdeel uit van de sportzorgketen (zie elders in dit blad). Vanwege het werk in de keten heeft het NGS in 2014 gekozen voor een onafhankelijke kwaliteitsborging van de sportzorgmasseur en deze neergelegd bij de Stichting Certificering Actoren in de Sportgezondheidszorg (SCAS).

## Klachtenregeling

Het NGS heeft een klachtenregeling. Cliënten van NGS-masseurs kunnen kosteloos gebruikmaken van de klachtenregeling als ze niet tevreden zijn over de communicatie met de masseur, de kwaliteit of over iets dat de masseur gedaan of juist niet gedaan heeft. Geadviseerd wordt om de klacht eerst met de masseur te bespreken. Komen cliënt en masseur er niet uit, of als de cliënt het lastig vindt om met de masseur in gesprek te gaan, dan kan hij of zij contact opnemen met klachtenfunctionaris Corinne Ottevanger via [klacht@ngsmassage.nl](mailto:klacht@ngsmassage.nl).

De klachtenfunctionaris is onpartijdig en onafhankelijk en luistert, informeert, adviseert en kan proberen te bemiddelen tussen cliënt en masseur. De klachtenfunctionaris doet geen uitspraak over wie er gelijk heeft. Als na inzet van de klachtenfunctionaris het probleem of de klacht niet naar tevredenheid is opgelost, kan de klachtenfunctionaris informeren over de verdere



## **“Als sportzorg- masseurs zichtbaar- der zijn, zullen meer verzekeraars sport- massages vergoeden”**

**Anja Bruinsma**

mogelijkheden die er zijn. De klacht kan worden voorgelegd aan de klachtencommissie of geschillencommissie.

### Vergoedingen door zorgverzekeraars

Sinds een aantal jaar vergoeden de zorgverzekeraars FBTO, Interpolis en Zilveren Kruis in een van hun aanvullende pakketten deels behandelingen door de sportzorgmasseur. Deze vergoedingen gelden alleen voor behandelingen door sportzorgmasseurs en zijn nog zeer beperkt.

Anja Bruinsma, interim-directeur van het NGS, is hoopvol dat de komende jaren stapje voor stapje meer vergoeding zal worden gerealiseerd. “Sinds registratie bij de SCAS voor sportzorgmasseurs mogelijk is, heeft dat er binnen twee jaar toe geleid dat drie verzekeraars sportmassages door een SCAS gecertificeerde sportzorgmasseur deels vergoeden. Ik ben ervan overtuigd dat wanneer sportzorgmasseurs meer zichtbaar zijn, dit aantal gaat groeien. Dat is zoals het werkt. Vijftien jaar geleden zaten de sportmedische onderzoeken niet in de aanvullende verzekering. Nu heeft 99 procent van de verzekeraars dit in het aanvullende pakket.”

Het NGS werkt er achter de schermen hard aan om zorgverzekeraars zover te krijgen sportmassage te gaan

# EEN OPLEIDING TOT SPORT- OF WELLNESSMASSEUR VOLGEN?

Kijk dan op [www.ngsmassage.nl](http://www.ngsmassage.nl) voor een door het Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS) erkende opleider bij jou in de buurt.

De opleiding bestaat uit theorie en praktijk en beide onderdelen worden met een examen afgesloten.

## WELLNESSMASSEUR

### Theorie:

- anatomie: Hoe is het menselijk lichaam opgebouwd?;
- fysiologie: Hoe werkt het menselijk lichaam?;
- massagetheorie: Welke massagetechnieken bestaan er en wat is het effect?;
- kwaliteitszorg.

### Praktijk:

- afnemen anamnese;
- uitvoeren inspectie;
- opstellen behandelplan;
- uitvoeren massage. Naast technieken vanuit de sportmassage worden ook ontspanningsmassages zoals hotstone- en aromatherapie geleerd;
- reanimatie.

## SPORTMASSEUR

### Theorie:

- anatomie: Hoe is het menselijk lichaam opgebouwd?;
- fysiologie: Hoe werkt het menselijk lichaam?;
- massagetheorie: Welke massagetechnieken bestaan er en wat is het effect?;
- effecten van tappen en bandageren;
- kwaliteitszorg;
- EHBSO: algemeen wondletsel, sportletsel en kramp.

### Praktijk:

- afnemen anamnese;
- uitvoeren inspectie;
- uitvoeren functieonderzoek;
- opstellen behandelplan;
- tappen/bandageren;
- uitvoeren sportmassage;
- bestrijden kramp;
- algemeen wondletsel en sportletsel;
- reanimatie.

# FRAMO

## SPORT MEDISCHE GROOTHANDEL

FRAMO - Sport Medische Groothandel biedt sport-, sportzorg- en wellnessmasseurs de optimale uitrusting voor de uitoefening van "hun" vak. Met een assortiment van meer dan vijfenveertighonderd artikelen is het bedrijf één van de grootste groothandels op dit gebied van Nederland.

Adres: 't Holland 5, 6921 GX Duiven  
Telefoon: 026 – 311 42 93  
Internet: [www.framo.nl](http://www.framo.nl)



**PROFESSIONEEL, KLANTVRIENDELIJK EN SERVICEGERICHT**

# Er zijn een kleine tweehonderd bijscholingen geaccrediteerd

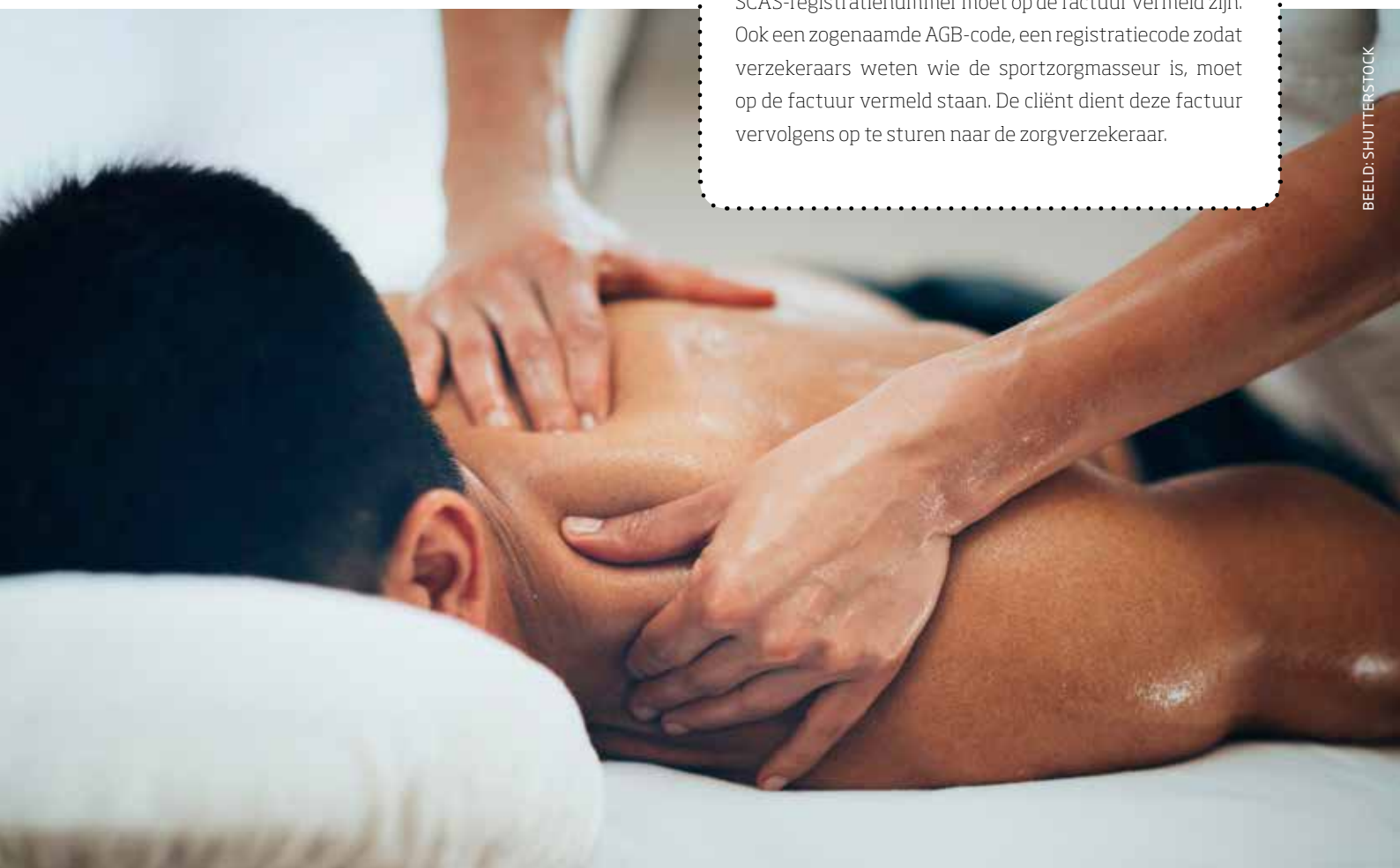
vergoeden. Niet door directe lobby bij verzekeraars, maar door de vraag naar vergoeding aan te wakkeren en in te zetten op kwaliteit van de sportzorgmassieurs in de sportzorgketen. "We roepen mensen niet op naar Zilveren Kruis te gaan voor hun verzekering, maar we proberen sporters er wel op te wijzen dat er verschillende pakketten zijn bij verschillende verzekeraars. Ook de sportzorgmasseur zelf kan zijn cliënten erop wijzen."

Opname in de polis levert erkenning op, zegt Anja. "Het vergroot de zichtbaarheid van de sportzorgmasseur. En op het moment dat er meerdere zorgverzekeraars zijn die de behandeling vergoeden, gaan we ook steeds meer roepen dat er een vergoeding is. Zo komen we in een cirkel terecht: zorg dat de kwaliteit goed is, zorg dat we daarmee de zorgverzekeraar prikkelen en dat we daarmee weer de sporter prikkelen. Allemaal op basis van kwaliteit, anders krijgen we dit niet voor elkaar." ●

## Huidige vergoedingen sportzorgmassage

- FBTO: in de module Conditie en Fitheid zit sportzorgmassage: maximaal 150 euro per jaar wordt vergoed.
- Interpolis: vergoeding vanuit de collectieve aanvulling MeerHockey: vijftig procent van de behandeling door een sportzorgmasseur met een maximum van 50 euro per jaar.
- Zilveren Kruis: via de collectieve verzekering (via bijvoorbeeld werkgever of sportbond) kan het pakket Extra Aanvullend Sport worden afgesloten. Hiermee wordt vijftig procent van de behandeling door een sportzorgmasseur vergoed met een maximum van 50 euro per jaar.

Om voor vergoeding in aanmerking te komen, dient de sportzorgmasseur te zijn gecertificeerd door de SCAS. Het SCAS-registratienummer moet op de factuur vermeld zijn. Ook een zogenaamde AGB-code, een registratiecode zodat verzekeraars weten wie de sportzorgmasseur is, moet op de factuur vermeld staan. De cliënt dient deze factuur vervolgens op te sturen naar de zorgverzekeraar.



Leiden Atletiek heeft drie sportmasseurs op de club

**“Noodzakelijk  
als je wil  
presteren”**

**Leiden  
Atletiek** 20  
Jaar

1996 - 2016

**“De masseurs zijn er  
met name voor de  
blessurepreventie”**

Franc Overmars

Een deel van de sport- en sportzorgmasseurs van het NGS is actief bij een sportvereniging. Met name bij voetbalverenigingen is de masseur niet meer weg te denken. Maar ook andere clubs hebben sportmasseurs in huis. Leiden Atletiek bijvoorbeeld. Trainerscoördinator Franc Overmars: "Massage is noodzakelijk als je wilt presteren en vier keer per week wilt trainen."

DOOR **TESSA DE WEKKER**

Het is dinsdagavond, even voor half negen. Op de baan van Leiden Atletiek zijn drie groepen aan het trainen. De sprinters zijn net klaar met hun krachttraining. Drie snelle jongens hebben zich verzameld in de verzorgingsruimte voor hun massage. "Nu is het rustig vanwege de vakantie. Maar soms staat er echt een rij", zegt atleet Jamiro Elabeidi.

## Blessuregevoelig

Bij Leiden Atletiek zijn drie sportmasseurs actief. Op dinsdag- en woensdagavond en op zaterdag kunnen de leden van Leiden Atletiek zich laten behandelen. Ook gaat een van de masseurs mee naar grote wedstrijden zoals nationale kampioenschappen of de competitiefinale. "Al zolang ik bij Leiden Atletiek ben, hebben we sportmasseurs op de club", vertelt sprinttrainer en trainerscoördinator Franc Overmars. "Zij zijn er met name voor de blessurepreventie. En voor de eerste hulp tijdens wedstrijden of trainingen. Het is ooit begonnen als service naar onze leden. Zo langzamerhand denk ik dat het noodzakelijk is als je prestaties wilt leveren en vier keer of meer per week wilt trainen. Je kunt meer trainen omdat de spanning uit je lijf wordt gehaald door de massage." Daar weet Jamiro alles van. Hij is 22 jaar en gespecialiseerd in de 60, 100 en 200 meter. Al jaren behoort hij tot de beste tien sprinters van Nederland. Eerst bij de jeugd, nu bij de senioren. Hij loopt de 100 meter in 10.67. "Het was mijn doel dit jaar om de selectie voor de 4x100 meter voor het EK in Berlijn te halen. Helaas is dat net niet gelukt. De langzaamste die daar bij is heeft 10.50 gelopen. Dan moet ik maar harder trainen om het de volgende keer wel te halen." Jamiro traint vier keer in de week. "Ik zou wel meer willen trainen, maar dat gaat niet met mijn blessuregevoelige lijf", vertelt hij. Met name zijn hamstrings zorgen regelmatig voor problemen. "Ik heb twee keer een blessure gehad aan mijn hamstrings. Ik ben van nature heel stijf en dat is een probleem bij een explosieve sport als het sprinten in de atletiek. Daarom laat ik me minstens één keer in de week masseren. Dat haalt de stijfheid een beetje uit mijn lijf."

## Spanning

Vanavond ligt Jamiro op de bank bij sportmasseur Janet van der Poel. Zij is elke dinsdagavond aanwezig op Leiden Atletiek. Op woensdag en zaterdag zijn er twee andere collega's. Regelmatig lopen er ook stagiairs van de opleiding sportmassage mee bij de club. Janet is blijven hangen na haar stage. "Jeetje, je kuiten lijken wel van beton", zegt ze tegen Jamiro. De atleet, die ook student fysiotherapie is, lacht. "Die laat ik bijna nooit masseren. Daarom zijn ze zo hard denk ik."

Voor de kuiten is meestal geen tijd. Vanwege de vakantie is het nu rustig. Alleen Jamiro en twee van zijn trainingsmaten willen gemasseerd worden. "Normaal gesproken zijn er wel zeven of acht op een avond. Dan is er alleen tijd voor de noodzakelijke spieren. Bij mij de hamstrings en bilspieren. Van mijn kuiten heb ik gelukkig nooit last", zegt Jamiro, terwijl hij op de tafel ligt.

Trainer Franc Overmars is blij met de masseurs in huis. Hij raadt zijn pupillen aan om zich regelmatig door hen onder handen te laten nemen. "Ko [Pronk, de coördinator van het masseursteam, zie kader, red.] komt elk jaar in de groep langs om te vertellen wat hij en de andere masseurs doen. Dat is vooral voor de nieuwe atleten.

## Leiden Atletiek

Leiden Atletiek is op 1 april 1996 ontstaan uit een fusie tussen AV De Bataven en Atletiek Vriendenkring Holland. De club heeft zo'n duizend leden. Leiden Atletiek, en haar voorgangers, heeft altijd atleten in de nationale en zelfs internationale top gehad. In het verleden waren dat onder andere Gerda Kraan (800 meter, OS 1960 en 1964, Europees kampioen 1962), Han Kulker (1500 meter, Europees indoorkampioen 1987, zesde plaats OS 1988) en Kamiel Maase (lange afstand, OS 2000, 2004 en 2008). Nu is sprintster Tessa van Schagen de blikvanger van de club. Zij werd in 2016 Europees kampioen op de 4x100 meter en deed mee aan de Olympische Spelen van Rio de Janeiro. Op de afgelopen EK atletiek in Berlijn vertegenwoordigde Noah Schutte Leiden Atletiek op de 3000 meter steeplechase.





# “We behandelen met zijn drieën zo’n 25 atleten per week”

## Sportmasseur Ko Pronk: goede samenwerking met de trainers

Ko Pronk is een de drie sportmassieurs van Leiden Atletiek. Naast dat hij zelf masseert, is hij de coördinator van het massageteam. Sinds 2008 is hij actief bij Leiden Atletiek. “De samenwerking is na tien jaar nog steeds heel prettig.”

Op woensdagavond en zaterdag is Ko aanwezig op de club. Zijn werkzaamheden zijn sinds 2008 flink toegenomen. “In het begin had ik twee atleten per avond op de tafel. Nu behandelen we met zijn drieën zo’n 25 atleten per week. We willen de club en natuurlijk de atleten zo goed mogelijk ondersteunen op sportmedisch gebied. Doordat we op de club aanwezig zijn, is de stap naar ons heel laagdrempelig. Daardoor weten steeds meer atleten ons te vinden.”

De atleten en de trainers waarderen het werk van Ko en zijn twee collega’s. “Het contact met de trainers is goed.” Soms heeft Ko overleg met een trainer over een bepaalde atleet. “Dan zeg ik: hij heeft daar en daar een beetje last van. Ik adviseer om maar op zeventig procent te trainen. De trainers nemen ons advies serieus. En andersom vragen de trainers om iemand die zaterdag een wedstrijd heeft niet te zwaar te masseren. Zo werken we goed samen. Dat is heel belangrijk om atleten zo goed mogelijk voor te bereiden op wedstrijden.”

Niet alleen het contact met trainers is goed, ook met andere zorgprofessionals in de Leidse regio werkt Ko prettig samen. “We werken samen met het Sportmedisch Centrum in het Alrijne Ziekenhuis. Daar zitten onder andere sportartsen. Als het nodig is, verwijzen we een atleet naar hen door. En er is vanuit de artsen ook weer terugkoppeling naar ons. Ze vertellen wat ze hebben gedaan en welke ver-

volgbehandelingen wij als masseurs kunnen doen. Dat werkt heel prettig. Op dezelfde manier hebben we goede contacten met een aantal sportfysiotherapeuten in de stad.”

Als coördinator bestiert Ko de behandelkamer. Hij zorgt dat er voldoende voorraad is van massagematerialen, de EHBO-koffers goed gevuld zijn en als er een speciaal verzoek is van de club, zorgt hij daarvoor. Leiden Atletiek betaalt alle materialen die de masseurs gebruiken.

Daarnaast is Ko ook coördinator van het medische team tijdens de Gouden Spike. Dat is een jaarlijks terugkerende wedstrijd met

nationale en internationale toppers aan de start. Het medische team bestaat dan uit sportmassieurs, EHBO’ers, sportfysiotherapeuten en een sportarts. “Soms lopen we met achttien tot twintig man hier rond. Voor mij is de dag van de Gouden Spike nog steeds een bijzondere.”





## Mee naar wedstrijden

Naar grote wedstrijden zoals de Nederlandse (jeugd)kampioenschappen gaat bijna altijd een masseur mee met de ploeg van Leiden Atletiek. Niet alleen voor de massages, maar ook voor EHBO. Een luxe, beseft trainer Franc Overmars. "Veel clubs hebben geen masseur bij zich. De laatste keer heeft Ko op het NK junioren ook atleten van andere clubs behandeld. Er stond een heel rijtje. De sfeer is heel collegiaal op zulke evenementen. Dus dat doen we voor andere atleten. Maar onze eigen atleten gaan natuurlijk voor", zegt hij lachend.

Met name tussen de races is het fijn voor de atleten om even losgemaakt te worden, zegt de trainer. "Het is al een aantal keer gebeurd dat iemand na de 100 of 400 meter last had. Door de massage kon hij daarna toch nog een ander nummer lopen."

Het is belangrijk dat ze zich regelmatig laten masseren. We trainen behoorlijk veel en ongemerkt bouwt zich veel spanning op in de spieren. Nu hebben ze spanning, de volgende keer kramp en weer later kunnen ze niet trainen omdat ze echt last hebben. Met massage willen we dat voorkomen."

## Combineren

De trainer erkent dat hij en zijn atleten zich in een behoorlijk luxe situatie bevinden. Lang niet alle atletiekverenigingen hebben een masseur in huis. "De echt grote clubs, zoals Phanos en Rotterdam Atletiek, wel. Die hebben vaak ook een fysiotherapeut op de club. Daar zijn veel topsporters. Maar als Leiden Atletiek doen we het echt niet slecht. We zijn een relatief kleine vereniging."

Hoewel de club zo'n achthonderd leden heeft, doet maar een fractie van hen aan topsport of top-wedstrijdsport. Jamiro: "Ik ben heel blij dat ik op de club terecht kan voor massage. Voor mij is het noodzakelijk om genoeg te kunnen trainen. Als er geen masseur op de club geweest zou zijn, zou ik zelf op zoek gaan naar een goede sportmasseur. Maar nu kan ik het combineren met de training en dat is wel zo makkelijk." ●



## *Over de rug van Chemodol*

U kent Chemodol, de hypo-allergene afwasbare massage-olie. Maar Chemodis heeft meer massage-oliën. Zoals Chemotherm, een massage-emulsie met milde en verantwoorde warmtewerking. Het zuiver plantaardige Olivine, zonder conserveermiddelen en emulgatoren. Chemovine, speciaal voor de sterk behaarde huid.

En, speciaal voor de overgevoelige huid, Chemoderm met natuurlijke werkstoffen en de ongeparfumeerde Baselin Emulsion met biologische eigenschappen. Uw leveranciers kunnen u er alles over vertellen.

Of bel voor meer informatie:  
0800-chemodis  
(0800-24 36 63 47).  
[www.chemodis.nl](http://www.chemodis.nl)



**Dat ligt voor de hand**

# GA VOOR KWALITEIT EN BEZOEK EEN NGS-MASSEUR!

Op [www.vindeenmasseur.nl](http://www.vindeenmasseur.nl) tref je adressen van NGS-masseurs met een geldige licentie of certificering bij jou in de buurt.



Initiatiefnemer van deze website is het Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS). Het NGS behartigt de belangen van vijfduizend sport-, wellness- en sportzorgmassieurs.

