

“Een gezonde rug is cruciaal, ook voor een topsporter”

In de topsport gaat het om de details. Je bent steeds op zoek naar mogelijkheden tot verbetering. Maar je komt altijd tijd te kort, dus moet je open staan voor innovaties.

In gesprek met Justin Francois en Pieter Braun. Justin is fysiotherapeut in Oosterhout, Wereldkampioen meerkamp indoor Masters 35-40 jaar en Europees kampioen tienkamp outdoor masters 40-45 jaar. Pieter deed mee aan de tienkamp Olympische spelen in Rio 2016 (opgave door blessure bij het hoogspringen), is Europees kampioen 2015 onder 23 en werd in 2018 3e op de Hypomeeting (het officiële WK). met een PR van 8342 punten.



Waarom en waardoor wordt iemand topsporter?

Justin: "Van jongs af wilde ik al niks liever dan sporten. Voetballen, atletiek, het liefst elke dag. Voor mij geldt: ontspanning door inspanning. Ik bleek goed in atletiek en de tienkamp is daarbinnen een zeer uitdagende, maar ook zware discipline. Als je dan tegen de top aanzit wil je toch graag een keer echt de beste zijn, een record in handen hebben. Uiteindelijk is dat op latere leeftijd ook gelukt."

Was je toen ook al fysiotherapeut?

Justin: "Nee, ik heb eerst de ALO gedaan. De topsport en onder andere de ervaring wat dat met een lichaam doet, deed mij besluiten fysiotherapie te gaan studeren en tien jaar geleden ben ik afgestudeerd. Tijdens mijn topsport periode heb ik bijna alles in mijn lichaam wel een keer gekneusd, in- of afgescheurd."

Heeft het feit dat je fysiotherapeut bent je ook geholpen in je sport?

Justin: "Ja en nee. Natuurlijk heeft kennis over het lichaam zo zijn voordelen, maar -en Pieter zal dat herkennen- een topsporter is eigenwijs en zoekt altijd het randje op van wat nog net wel of net niet, verantwoord is. Tijd om voldoende te herstellen is er niet en overbelasting ligt altijd op de loer. Nu ik ouder ben kan ik daar wel beter mee omgaan. Ik blijf echter wel sport en trainingsverslaafd dus grenzen bewaken blijft lastig."

Hoeveel train je nog?

Justin: "Wel wat minder. Ik heb een gezin met drie kinderen en werk vaak 60 uur per week. Daarbij train ik nu meestal vier keer per week. En naar een EK of WK toe train ik ongeveer vijf of 6 keer per week. Trainen blijft heerlijk en ontspant me."



En Pieter hoe is het bij jou begonnen?

Pieter: "Ja eigenlijk hetzelfde als bij Justin, ik wilde als jong mannetje ook altijd sporten. Op een gegeven moment was er een prestatieloop in mijn geboortedorp Terheijden. Laat ik maar eens mee doen, dacht ik en die won ik gelijk. Ik ben toen bij AV Sprint in Breda gaan trainen. Ik deed al snel mee met de top in de NK-jeugd. Ik vond de meerkamp prachtig, ook vanwege de afwisseling en mijn lichaam bleek geschikt voor de meerkamp. Dus in 2007 ben ik me daarop gaan richten. Vanaf 2010 ben ik op Papendal gaan trainen met de top van Nederland als fulltime sporter. Daarnaast ben ik ook nog bezig met de Cios opleiding."

Hoe is de aanloop van de Olympische Spelen verlopen?

Pieter: "In 2014 en 2015 heb ik me snel ontwikkeld naar EK's, WK's en in 2016 de Olympische Spelen in Rio. De aanloop was goed met hoge scores in Gotzis en in een jaar drie keer boven de 8100 punten. Het waren intense jaren met veel en hard trainen. Ook mentaal was het pittig. Gevolg was wel dat ik wat klachten kreeg door overbelasting, bijvoorbeeld aan m'n achillespees en hamstrings. Maar ja, op zo'n deelname aan de OS staat toch wel wat druk, ook vanuit de topsport omgeving waarin je zit. Want de OS zijn een unieke kans, daar moet je vol voor gaan. De 100 meter ging goed, daarna een PR op verspringen en toen scheurde ik een aanhechting bij m'n lies en was het over. Achteraf denk ik wel eens dat m'n ontwikkeling in 2014 - 2016 zo snel ging dat m'n lichaam het niet goed kon bijhouden."

Weet je waar het door kwam?

Pieter: "Door overbelaste hamstrings en een disbalans links/rechts, ook wat betreft coördinatie." **Justin:** "De onderliggende oorzaak is bijna altijd een bekkenprobleem waarbij het SI-gewricht niet goed meebeweegt. Daardoor raakt de hamstring overbelast, je ziet dat ook veel bij voetballers."

Opgeteld lijkt dat toch een garantie voor blessures?

Pieter: "Ja dat klopt wel, de tienkamp is ook heel complex en we hebben weinig tijd want we moeten al die onderdelen goed trainen. Het is een grote puzzel want alles heeft effect op elkaar, ook door de vastgestelde volgorde in de wedstrijden waarmee je in de trainingen rekening moet houden. Eigenlijk boots je daarin de wedstrijden na, ook wat betreft de tweede dag als je echt vermoeid raakt, want dan ben je zo sterk als je zwakste schakel."

Wat doen jullie aan mentale training?

Pieter: "Vrij weinig, te weinig. Ik wil daar zelf meer mee gaan doen, bijvoorbeeld met een sportpsycholoog. Volgens mij is daarmee nog winst te boeken. Op het WK in Londen, haalde ik ongeveer 400 punten minder dan een paar manden daarvoor in Gotzis. Dat betekent het verschil tussen een vierde/vijfde plek of een 14e plek. Ik was fysiek goed, dus moet er wel een mentaal element van invloed zijn geweest."

Komt dit vanuit jezelf of vanuit je begeleiding?

Pieter: "Vanuit mezelf, in overleg met mijn coach. Ik wil bijvoorbeeld leren een slecht onderdeel los te kunnen laten en daar geen negatief gevoel aan over te houden voor de daaropvolgende onderdelen. De kunst is ook om je per onderdeel tijdens de wedstrijd niet te gaan vergelijken met anderen want er zijn altijd wel onderdelen waar anderen beter zijn dan jij, dat hoort bij de tienkamp. Als je je daardoor gaat forceren gaat het mis. Bovendien is het lastig om bij te sturen tijdens de wedstrijd zelf, omdat alles in twee dagen wordt gepropt en er maar een paar wedstrijden per jaar zijn. Als je elke week een wedstrijd hebt, zou je dingen kunnen veranderen en vrij snel weten wat daarvan de effecten zijn."

Hoe zien jullie de rol van de fysiotherapeut in de topsport?

Justin: "Ik kijk met beide brillen en dan zeg ik dat het niet los te zien is van elkaar. Het is onmisbaar, zowel preventief, herstellend en ook prestatief. Bijvoorbeeld door het geven van de juiste trainingsprikkel. De tienkamp is zwaar en met risico's, de kennis van een fysio is nodig."

Pieter: "Mee eens en daarnaast ook als rem, tot hier en niet verder. De sporter en coach zien dat zelf vaak niet."

Kan de begeleiding van de fysiotherapeut het verschil maken tussen wel of geen medaille?

Justin: "Ja, als alle andere randvoorwaarden ook goed zijn."

Pieter: "Nee, hij kan je niet beter maken dan je al bent, maar wel zorgen dat je niet minder wordt. En zoveel mogelijk repareren als er iets misgaat en dat is in de tienkamp best vaak. Ik zie zeker drie keer per week een fysiotherapeut. Ook op alle trainingsstages gaan er meerdere fysio's mee."

Justin: "Prestatie progressie kan alleen als je blijvende trainingsprikkel kan geven en ook daarbij speelt de fysiotherapeut een belangrijke rol."

Justin, jij gebruikt nu ruim 3 jaar de OriGENE voor de behandeling van rugpatiënten. Heb je het ook gebruikt ter verbetering van je eigen topsportprestaties?

Justin: "Jazeker, ik heb veel rugklachten gehad in m'n sportcarrière. Ik heb nu veel meer stabiliteit en een betere coördinatie en nauwelijks nog rugklachten. Het is lastig te verwoorden, maar de aansturing vanuit hersenen wordt anders, hoewel dat niet bewust gaat. Als het werkt dan werkt het, sommige dingen zijn lastig of helemaal niet te verklaren. En dit werkt!"

Hoe is de toename van de kracht geweest?

Justin: "Ik dacht dat ik sterk was en goed getraind, maar de eerste keer tilde ik met veel moeite een set van 17,5 kg. Wat is dit, dacht ik? Toen 1 kilo erbij en het lukte al niet meer. Ik was echt verbaasd. Nu doe ik soepel setjes van 37-38 kg en dat is best veel op dit toestel."



Justin Francois is praktijkhouder van fysiotherapiepraktijk Braaksma en Francois in Oosterhout. Hij is een ervaren OriGENE fysiotherapeut en tienkamper in hart en nieren.

Je bent een getrainde topsporter en je krijgt 17 kg nauwelijks weg. Dat haalt de gemiddelde ongetrainde vrouw of man ook. Hoe verklaar je dat?

Justin: "Het is verkeerd gebruik of te weinig gebruik van de rug. Ik zie dat ook bij patiënten met rugklachten. Er wordt veel vanuit het bekken getild en bewogen in plaats van uit de rug. Daardoor ontstaan triggerpoints in de billen. En dan ineens dwingt dat toestel je om het echt met die rugspieren te gaan doen, die je normaal eigenlijk niet gebruikt. En dat is lastig in het begin. Mensen staan vaak helemaal strak, als een plank. Maar ze halen met hun handen wel de grond. Dat doen ze vanuit het bekken maar buigen hun rug niet. Op het toestel leer je weer op de juiste manier te bewegen. Het is belangrijk dat je het helemaal zelf doet en dat geeft een sterkere prikkel in je brein. Ik had zelf veel SI-klachten en was hypomobiel. Het bekken kan op de OriGENE niet kantelen, in de beweging op het toestel gaat het sacrum mobiliseren en het SI-gewricht mee bewegen. Dat heeft mij veel verlichting gegeven. Ik heb sindsdien geen blessures gehad. Geen hamstring klachten meer en geen spierblessures."

En bij patiënten had ik onlangs nog twee wondertjes!

Iemand met een hernia op L5. Ze was al bij diverse fysio- en manueel therapeuten geweest. Niks hielp en ze had ernstige pijn. Alleen lopen gaf wat verlichting, ze kon niet liggen en dus ook niet slapen, al drie maanden was ze 22 uur per dag wakker. De ortho zei dat het tijd nodig had. Maar ondertussen was ze doodmoe en wanhopig. Via de website kwam ze bij mij voor OriGENE. Ze was erg angstig om te bewegen en we zijn heel rustig mobiliserend begonnen met weinig gewicht. Die eerste sessie deden we op woensdag en de maandag erna kwam ze weer en zei: "Ik durf het bijna niet te zeggen maar ik heb drie nachten achter elkaar kunnen slapen. M'n man dacht 's ochtends dat ik weer terug in bed gekomen was, maar toen ik hem vertelde dat ik er helemaal niet uit was geweest, kon hij het niet geloven. Ik ben zo blij." Maandag deden we weer een behandeling OriGENE en daarna had ze vier nachten achter elkaar geslapen. Het is toch prachtig als je dat als therapeut meemaakt. Echt geweldig.

Een ander bijzonder verhaal was een meisje van 17 met ernstige achillespees klachten. Ze had veel pijn, kon nauwelijks lopen en had al twee jaar niet kunnen sporten. Ze was naar ons doorverwezen voor de shockwave. Als dat niet zou helpen was een operatie de laatste optie. Maar er was niks te zien op de MRI, dus heeft shockwave geen zin. Ik dacht dat het best weleens uit haar rug zou kunnen komen, dus ik wilde OriGENE eens proberen. Lang verhaal kort: ik heb haar drie keer op het OriGENE toestel behandeld en ze was klachtenvrij. Waarom die keuze? Intuïtie en eigen ervaring omdat ik zelf iets soortgelijks heb gehad en toen was het ook rug gerelateerd. Je zou bijna zeggen: proberen maar als het keten gerelateerd is. En je weet het niet; gewoon kijken wat die rare OriGENE doet! Je merkt namelijk snel of het werkt of niet."

