

Het Laatste Nieuws (ed.Eeklo-Deinze)

Date: 16-09-2023

Page: 28

Periodicity: Daily

Journalist: Pieter Jan Dhollander

Circulation: 17742

Audience: 83456

Size: 891 cm²

HET LAATSTE NIEUWS



WAAR VOETBALLERS EN OLYMPIËRS AFZIEN: CENTRUM VOOR SPORTGENEESKUNDE

GENT

«Clubs weten na een uurtje of ze een kat in een zak kopen»

Voetballers Gift Orban en Thorgan Hazard, wielrenner Jan Bakelants, olympisch roeier Tim Brys... Tal van topsporters ondergingen al hun medische testen in het Centrum voor sportgeneeskunde van het UZ Gent. Niet alleen profs laten zich er binnenstebuiten keren, ook cafévoetballers en wielertoeristen zijn er welkom. En dat blijkt zeker nuttig. «Een hartafwijking vinden, kan iemands leven redden», stelt inspanningsfysioloog Kobe Vermeire.

Pieter Jan Dhollander

We stappen het Centrum voor Sportgeneeskunde binnen een week nadat Thorgan Hazard dat deed. De Rode Duivel deed er zijn inspanningstesten voor zijn transfer naar... Anderlecht

Kobe, waarom zakken ploegen uit de wijde omgeving naar het UZ Gent af voor de medische testen van hun spelers?

«Omdat we hier in Gent al een jarenlange expertise hebben van dergelijke testen. Het hoofd van de medische staf van Anderlecht, professor Luc Vanden Bossche, is hier ook diensthoofd. Dat helpt ook natuurlijk (*lacht*). Daarnaast laten KAA Gent en Zulte Waregem hier ook hun spelers testen. Omdat we in Gent een grote roeicultuur hebben, testen we ook veel roeiers zo-

als Tim Brys. Nu, er zijn in België ook niet zoveel centra waar je dergelijke inspanningstesten kan doen, hoor.»

Wat checkt u eigenlijk allemaal tijdens zo'n test?

«We doen verschillende zaken zoals een huidplooiemeting om het vetpercentage te bepalen, een ECG-scan om het hartritme vast te stellen en bloedafnames om eventuele aandoeningen en ziektes op te sporen. Daarnaast doen we sprong- en explosiviteitstesten. Het belangrijkste en tegelijk meest gevreesde onderdeel is natuurlijk de inspanningstest. Daarmee kunnen we bepalen wat iemands VO₂max is, zeg maar dé belangrijkste indicator van de conditie van de sporter. Met al die informatie kunnen clubs zien of de spelers fit zijn of – en dat is vooral bij nieuwe transfers belangrijk – dat ze geen kat in een zak kopen.

Het gaat natuurlijk vaak over veel geld. Clubs willen zekerheid.»

Stel dat een voetballer een lichamelijk mankement heeft: raadt u de club dan aan om die speler niet te kopen?

«Nee, wij tonen de clubs enkel onze data. Aan de hand van onze data kunnen zij dan bepalen of die speler al dan niet geschikt is voor de club. Sommige jonge spelers hebben misschien niet de beste resultaten, maar hebben wel nog veel groeimarge, dat geven we uiteraard ook mee.»

Hoe lang duurt zo'n test?

«Ongeveer een uurtje. In een dag kunnen we zo'n twaalf spelers testen. De A-kern van een ploeg zoals KAA Gent doen we in twee dagen.»

Zijn die voetballers daarvoor ei-

genlijk nog nerveus?

«Voor de oudgedienden in een club is hun bezoek aan onze afdeling meestal routine, maar voor inkomende transfers kan het soms best stresserend zijn. Het is erop op eronder, hé. Vaak staat hun manager dan nog eens op hun vingers te kijken. Je ziet wel dat de meeste sporters erg geïnteresseerd zijn in hoe het staat met hun lichamelijke conditie. Voor hen is dat uiteraard ook hun broodwinning.»

Soms moeten jullie sporters ook teleurstellen als de resultaten niet goed zijn. Heeft een niet al te fitte speler al geprobeerd om u om te kopen?

«Nee, dat is gelukkig nog niet voorgevallen (*lacht*). Zoiets vervalsen is trouwens allesbehalve evident. Die data worden onmiddellijk opgeslagen in de computer. We kunnen die uitslagen trouwens ook niet opsturen, omdat deze dan eventueel gehackt zouden kunnen worden. Dat is allemaal top secret. Andere ploegen zouden zo te weten kunnen komen hoe het zit met de fysieke paraatheid van hun tegenstander. Dat willen ploegen te allen tijde vermijden.»

Waarom worden sommige spelers bij grote ploegen afgekeurd?

«Dat kan uiteenlopende redenen hebben. Soms is hun VO₂max te laag en hebben ze geen goede groeiprognoze. In de winterperiode is men trouwens altijd net iets strenger dan in de zomer, omdat spelers dan direct inzetbaar moeten zijn. Het kan ook voorvallen dat we een bepaalde hartafwijking ontdekken. Dat kan soms heel hard zijn voor de sporter in kwestie, maar het kan later ook zijn leven redden. Denk maar aan Niels Albert of Sep Vanmarcke. Zij moesten precies om die reden stoppen met wielrennen.»

De data vervalsen is niet evident. Alles wordt onmiddellijk opgeslagen in de computer. We kunnen die uitslagen niet opsturen, omdat deze dan eventueel gehackt zouden kunnen worden. Dat is allemaal top secret

KOBÉ VERMEIRE

Die testen moeten vaak snelsnel voor de transfer deadline gebeuren. Brengt dat veel druk met zich mee?

«In de zomer is het hier inderdaad erg druk. We hebben dan ook al recreatieve sporters ingepland en dan komen de professionele atleten er nog bij. Tijdens de zomervakantie ga ik dus niet veel op verlof. Het is dan ook vaak weekendwerk om alles in de planning op te nemen.»

Jullie testen ook recreanten. Moeten recreatieve sporters die op zondag een balletje trappen met hun caféploeg of een ritje maken met de koersfiets zich ook laten testen?

«Het heeft er nu natuurlijk alle schijn van dat ik voor mijn eigen winkel spreek, maar dat kan inderdaad nuttig zijn (*lacht*). Weet je: veel beginnende wielersliefhebbers kopen zich een heel dure racefiets van duizenden euro's terwijl er daar eigenlijk maar relatief weinig opbrengst van komt. Na een inspanningstest krijg je van ons een aangepast trainingsschema waarmee je conditie veel sneller vooruit gaat. Je kan op die manier veel effectiever en efficiënter sporten en

sneller progressie maken. Daardoor trek je ook met meer plezier je loopschoenen aan. Ik beseft wel dat niet iedereen het bedrag voor zo'n test wil ophoesten.»

Wat kost zo'n test eigenlijk?

«Dat ligt rond de 200 euro. Er zijn dan wel een inspanningsfysioloog, een cardioloog en een kinesitherapeut die je grondig onderzocht hebben. Je hebt ook ziekenfondsen die een deel van dat bedrag terugbetalen.»

Heeft u tips voor beginnende sporters?

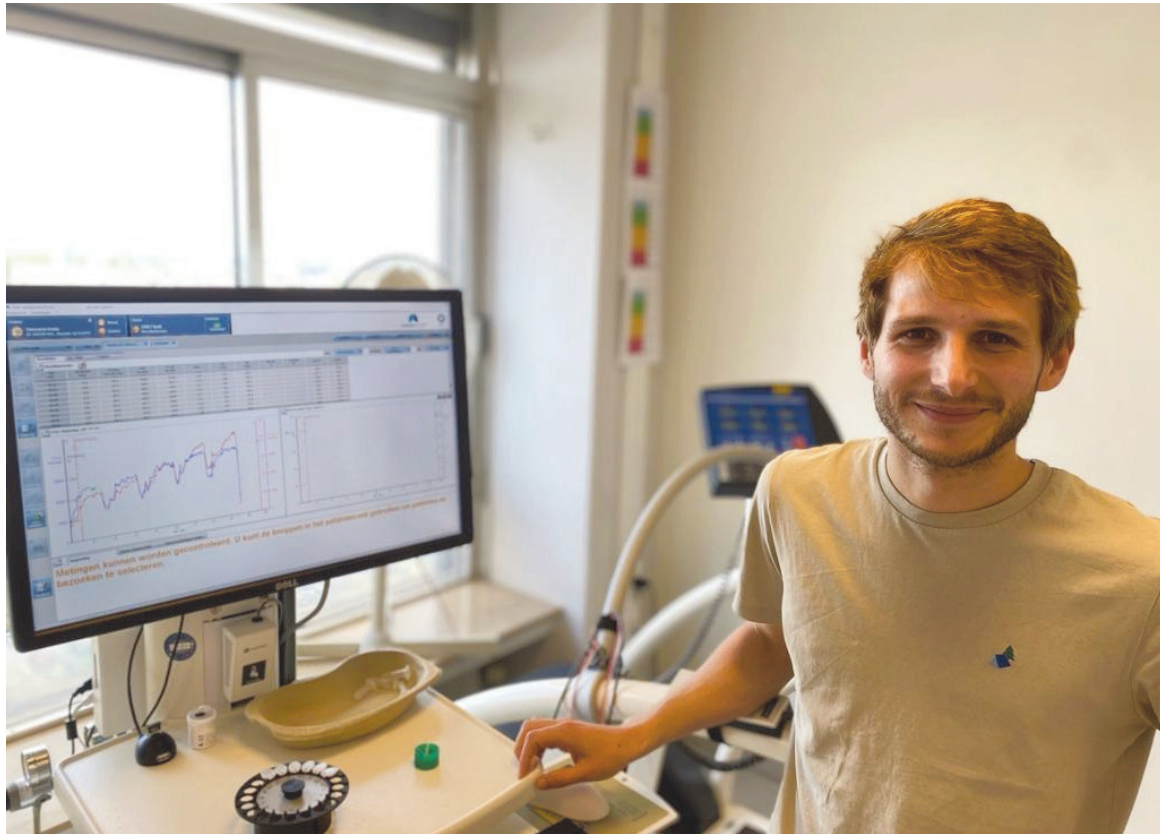
«Traag opbouwen en focussen op frequentie! Het is beter om meerdere keren per week te sporten dan één lange training per week te doen. Het hart en de longen passen zich heel snel aan, maar dat is een ander verhaal voor pezen, botten

en gewrichten. Als je te snel en te veel begint te trainen, loop je blessures op. Een andere tip die ik nog wil meegeven, is om af te wisselen tussen fietsen, lopen en zwemmen. Ook krachttraining en stabiliteitsoefeningen zijn belangrijk. Hier van vind je een massa filmpjes op het internet.»

Wat raadt u mensen aan die weinig tijd hebben om te sporten?

«Tijd maken, zou ik zeggen. Zet het in je agenda! De positieve eigen-

schappen van regelmatig te sporten zijn ondertussen wel al bekend, denk ik. Er is een kleinere kans op hart- en vaatziekten, je vermijdt overgewicht en het zorgt voor stressreductie. Als je jezelf echt niet in het zweet wil sporten, zijn er ook kleine ingrepen die je in het dagelijkse leven kan doen om een verschil te maken. Neem de trap, fiets indien mogelijk naar je werk en als je een zittende job hebt: sta regelmatig eens recht voor een wandelingetje. Alle beetjes helpen.»



Inspanningsfysioloog Kobe Vermeire aan een scherm waarop testresultaten verschijnen. Foto PJDG



Toproeier en olympiër Tim Brys leeft zich uit in het Centrum voor Sportgeneeskunde. UZ Gent