

Sportfysiotherapeut Erik van Putten focust zich niet alleen op blessure

door Geert Langendorff

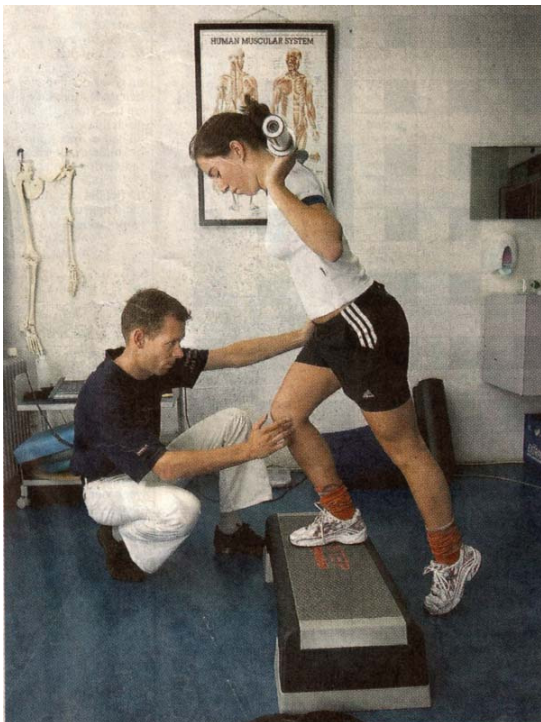
LEIDEN - Een sporter die last heeft van zijn knie, kijkt doorgaans vreemd op als niet het pijnlijke gewricht maar het bekken wordt behandeld. Dergelijke verrassingen zijn in de praktijk van Erik van Putten normaal. De sportfysiotherapeut, gespecialiseerd in biomechanica, richt zich vooral op de achterliggende oorzaak van de klacht. Hoewel patiënten zweren bij zijn onorthodoxe aanpak, is de methode nog niet algemeen geaccepteerd binnen de sportwereld. „Het is wachten op een paar jonge gasten die doorbreken. Dan kan het heel snel gaan.”

De behandelingsruimte van Van Putten (34) ligt verscholen in een hoek van het Universitair Sportcentrum aan de Einsteinweg. Wie op consult komt, moet geen last hebben van claustrofobie. In het kamertje van hooguit vijftien vierkante meter is geen plek onbenut gelaten. Een poster van een voetballer, opgehangen aan de linkerwand, springt het eerst in het oog. Met een van pijn verwrongen gezicht grijpt hij, achteroverliggend in het gras, naar zijn rechterenkel. „Wie dat is”, vraagt Van Putten met lichte ironie in zijn stem. „Marco van Basten. Dé enkel, hé.” De oud-student van de Hogeschool Leiden heeft zijn praktijk niet zonder reden volgepakt met sportfoto's en attributen. Ze dienen als hulpmiddelen om zijn patiënten het nut van zijn methode uit te leggen. Van een bezemsteel en een model van een skelet maakt hij net zo veel gebruik als van zijn behandeltafel. Als Van Putten ook maar enige twijfel bespeurt, buigt hij één van de ledematen van de pop of houdt de stok op een bepaalde manier langs zijn lichaam.

„Als andere therapeuten jarenlang je hamstring of knie hebben behandeld, is het even wennen als ik aan je bekken ga trekken”, legt hij uit. „Dat moet je illustreren.” Door deze werkwijze neemt Van Putten veel scepsis weg. Zo liet hij een golfer die last had van verkrampte vingers in zijn rechterhand zijn clubs meenemen. Nadat de man op de gang een aantal swings had gemaakt, gebruikte hij de pop om uit te leggen dat de linkerelleboog de boosdoener was. Inmiddels is de patiënt klachtvrij. „Dit is een typisch voorbeeld van een biomechanische benadering. Je bestudeert een beweging en kijkt vervolgens of de klacht daarmee in verband kan worden gebracht.” Ook bij een extreme contactsport als rugby zijn er volgens Van Putten resultaten te behalen. „Ze houden onderling wedstrijdje's wie het meeste gewicht kan wegduwen in de sportschool. Er heerst een machocultuur. Ze zien er daarom weinig heil in om eerst hun kleinere spiergroepen te trainen. Toch zouden ze daar veel baat bij kunnen hebben. Als het power house - onder andere het bekken - stabiel is, krijg je een betere balans, kan je gecontroleerder aanzetten en meer kracht leveren. Daardoor presteer je niet alleen beter met bankdrukken maar voorkom je ook veel blessures.” Van Putten wijst op de bal die hij als bureaustoel gebruikt. „Zo eenvoudig is het om je bekkenspijeren te oefenen.”

Hoewel biomechanica geen totaal nieuw terrein is, kon Van Putten onvoldoende kennis uit zijn studie fysiotherapie halen. Sinds zijn afstuderen in 1995 won hij daarom informatie in bij gelijkgestemde collega's, las alle beschikbare literatuur en verzamelde videomateriaal van de meest uiteenlopende sporten. Tegelijkertijd werkte hij bij talloze verenigingen in de regio. Zo bezoekt de Leidenaar regelmatig trainings-avonden van Swift, Avanti, De Bollenstreek (wielrennen), Njord, Asopos de Vliet (roeien) en, sinds kort, Leiden Atletiek. Gesteund door de goede resultaten krijgt hij binnen de amateursport steeds meer voeten aan de grond. Professionals laten hem vooralsnog links liggen, ook al keert hij zich niet tegen traditionele behandelingsmethodes. „Die wereld is heel erg conservatief”, verklaart Van Putten. „Je moet openstaan voor elkaar. Kennis moet je samenvoegen, al gaat dat niet gemakkelijk. Binnen de sport heb je nu eenmaal grote ego's. Daar ben ik er één van. Als die opzij kunnen worden gezet, boek je winst. Iedereen moet zich realiseren slechts een schakeltje te zijn. Alles moet in dienst van de sporter staan.”

Hij verwijst naar het fameuze Milan Lab van voetbalclub AC Milan. „Dat is één blok waarbinnen artsen, psychologen, fysiotherapeuten, inspanningsfysiologen en computerdeskundigen samenwerken; medisch en preventief een groot succes. Ze gebruiken op jaarbasis negentig procent minder pijnstillers dan voor de oprichting. En kijk naar voetballers als Maldini en Costacurta. Die hebben toch nooit iets?" Van Putten heeft, net als veel van zijn patiënten, de ambitie de top te bereiken. Hij hoopt ooit aan de slag te gaan bij een professionele sportploeg of te worden uitgezonden naar een groot evenement. „Het lijkt me geweldig om een keer naar de Olympische Spelen te gaan of de Tour de France mee te maken. Hoewel mijn voorkeur naar wielersport uitgaat, denk ik dat qua betrokkenheid een hockey- of tennisteam beter bij me past. Dan kan je in het stadion zitten en alles bewust meemaken. Bij een wielerploeg kom je er nauwelijks aan toe om de koers te volgen." Voor het zover is, wil hij eerst nog een cursus manuele therapie volgen en zich bekwamen in sportpsychologie. „Ik wil zo allround mogelijk worden. In de tussentijd moet ik het hebben van mond-tot-mond-reclame. Als die ene topper straks bij mijn methode zweert, kunnen er vreemde dingen gebeuren."



Erik van Putten aan het werk in zijn praktijkruimte. Hij is overtuigd van het nut van zijn behandelingsmethode: „Binnen de sport heb je nu eenmaal grote ego's. Daar ben ik er één van".

Foto: Hielco Kuipers