

## **'Klachten opeens weg'**

door Geert Langendorff

Erik van Putten staat niet alleen in zijn enthousiasme over zijn behandelingswijze. De lijst met tevreden sporters groeit gestaag. Steven Verweij, Wouter de Groot, Marcel Wieringa en Robert van Pelt over hun opmerkelijke herstel. Steven Verweij (21), spits van hockeyclub HGC, had jarenlang problemen met zijn rechterenkel. Afgelopen mei moest de Lissenaar onder het mes. Verweij revalideerde met hulp van Erik van Putten. De sport-fysiotherapeut ontdekte dat de klachten niet door het geopereerde gewricht werden veroorzaakt. „Hij bekeek de stand van mijn heup en mijn bekken. Het bleek dat mijn rechterheup naar binnendraaide als ik liep. Hierdoor klapte mijn enkel steeds naar binnen als ik rende. Erik heeft vervolgens alles losgemaakt. De fysiotherapeut van het team moet het nu bijhouden. Eindelijk maak ik eens het begin van het seizoen mee. Dat is wel eens prettig voor de verandering.”

Wielrenner Wouter de Groot kwam bij Van Putten met een hardnekkige knieblessure. De 20-jarige Hillegomse student commerciële sporteconomie aan de Johan Cruijff Academy had de moed op herstel eigenlijk al opgegeven. De knie bleef, ondanks talloze behandelingen, dik. De Groot, lid van RTV de Bollenstreek, wist niet dat een ongemakkelijke aanraking met het asfalt de oorzaak van zijn klachten was. Door de val was zijn bekken scheef komen te staan.

Tijdens het trappen belastte hij daardoor zijn spieren verkeerd. „Als wielrenner denk je er niet over na als je weer eens een smak maakt. Opstaan en doorfietsen. Dat doe ik niet meer. Als ik nu val, ga ik gelijk langs bij Erik. Dan kraakt hij me één of twee keer. Puur preventief. Lekker is dat niet, hoor. Ik heb wat afgeleden.” Lange-afstandsloper Marcel Wieringa (26) schrok enorm toen de dokter hem vertelde dat hij last had van een 'jumpers knie', een ontsteking onder de knieschijf. Voor een dergelijke blessure staat normaal een herstelperiode van negen maanden. Via een kennis bij Leiden Atletiek kwam hij op de behandeltafel van Van Putten terecht. „Hij draaide mijn knieschijf recht en gaf me een oefenprogramma mee om mijn bovenbenen sterker te maken. Zo moest ik bijvoorbeeld op een bepaalde manier een bankje op- en afspringen. Eerst gewoon, later met een rugzak om. Het hielp fantastisch. De pijn werd steeds minder. Binnen drie maanden was ik weer fit, zonder cortisonenspuit. Vorige maand heb ik zelfs de Swiss Alpine Marathon, een wegrace over 78 kilometer, gelopen.” Robert van Pelt (27), specialist op de vierhonderd en achthonderd meter, sukkelde al een paar maanden met zijn hamstrings. Telkens als hij dacht weer voluit te kunnen trainen, keerde de pijn terug. Hoopvol gestemd door de positieve verhalen van enkele teamgenoten, klopte de student Duitse taal en cultuur aan de Universiteit Leiden bij Van Putten aan. „Hij vertelde me dat ik een strekkingsbeperking in mijn rug en een 'star' bekken had. Daardoor kon ik geen goede loopbeweging maken met als gevolg dat mijn hamstrings draaiden. Erik heeft me vervolgens losgewrikt en een paar oefeningen mee naar huis gegeven. Na vier behandelingen had ik helemaal geen last meer. Inmiddels heb ik een 'klein' PR gelopen.”