

# Hockeyster Bieke Wijnmaalen:

'Osteopathie voorkomt dat een blessure zich vastzet in mijn lichaam'



## 'Zonder osteopaat géén topsportcarrière'

Bieke Wijnmaalen (20) is een aanstormend hockeytalent. Ze speelt in Jong Oranje en op het hoogste niveau bij Laren Dames 1. Met haar team werd ze in 2019 Europees kampioen zaal hockey. In 2018 won ze met Nederlands Meisjes A het Europees kampioenschap onder de achttien jaar. Zonder osteopathie, zegt ze beslist, was dat niet mogelijk geweest.

TEKST: MIRIAM NOTENBOOM

Het zat er al jong in, de liefde voor sport. Als zesjarig meisje uit Geertruidenberg (Brabant) deed ze aan tennis, turnen en hockey. 'Ik was in alle drie goed, maar moest op mijn elfde toch kiezen. Het werd hockey. Mijn hele familie speelt

hockey. Mijn jongere broer ook op topniveau.' Inmiddels studeert ze wiskunde aan de lerarenopleiding in Utrecht. Maar haar leven staat vooral in het teken van de sport. 'Ik train zo'n vijftien uur per week. Zes keer per week hockey en daar-

naast krachttraining. Dat is voornamelijk om mijn lichaam te beschermen tegen blessures. Door de binnenste kleine spieren te ontwikkelen, verkrijg je stabiliteit. Met het trainen van de grote spieren, ben je beter beschermd tegen blessures.'

Hockey vergt kracht. Je moet – ook letterlijk – tegen een stootje kunnen. En blessures liggen op de loer: 'Met hockey belast je je lichaam eenzijdig. Je bekken kan daardoor bijvoorbeeld wat scheef gaan staan. Enkelblessures komen vaak voor bij hockey, maar ook knie- en hamstringblessures.'

Zelf heeft ze gelukkig nooit echt ernstige kwetsuren opgelopen in haar loopbaan, vertelt ze.

*Hoe kom je dan bij een osteopaat terecht?*

'De relatie met mijn osteopaat dateert al van ver voor mijn sportcarrière. Ik had als kind vaak ernstige buikpijn. Een zakenrelatie van mijn vader raadde een osteopaat aan. Dat was Danny (van der Ven, zie kader). Hij hielp me ervan af. Ik was toen vier, en ben nooit meer bij hem weggegaan.'

Zonder ondersteuning van haar osteopaat, zegt Wijnmaalen, was ze nooit zo ver gekomen in de sport. 'Daar ben ik van overtuigd. Ik kan me geen topsportcarrière voorstellen zonder osteopathie.' De kracht van osteopathie zit niet alleen in herstel en genezing, maar vooral in het voorkómen van blessures: 'Wat je heel vaak ziet bij hockeyers, is dat ze een simpele beweging maken, zoals zich omdraaien, en dan opeens een spier scheuren. Dat betekent vaak dat ze zijn doorgelopen met bijvoorbeeld een spierversrekking. Die herstelt dan wel, maar niet op een goede manier. Het letsel wordt daardoor als het ware door je lichaam opgesloten. Dat maakt de blessure dieper en dus ernstiger. Je hebt misschien al je houding onbewust aangepast om de zwakke plek te compenseren. Een regelmatig bezoek aan de osteopaat voorkomt dat.'

### Subtiel

Wijnmaalen ziet Van der Ven gemiddeld om de vier tot zes weken. In de tussentijd houdt ze notities bij. 'Ik schrijf het op als ik tegen iemand ben aangebotst of een bal tegen mijn hoofd heb gekregen. Die plekken kan hij dan onderzoeken. Soms heb ik een specifieke klacht als buik- of hoofdpijn. En in mijn rug is altijd wel wat te vinden.' Maar meestal, zegt ze, laat ze hem zelf beoordelen wat er moet gebeuren. 'Hij kent mijn lichaam natuurlijk door en door. Hij heeft het zien opgroeien en ontwikkelen. Als er iets uit balans is, ziet hij het direct.'

Waar een behandeling uit bestaat vindt

ze moeilijk uit te leggen. 'Het zijn vaak subtiele manipulaties', zegt ze. 'Hij kan een wervel rechtzetten, of mijn bekken. Soms maakt hij alleen maar kleine golfbewegingen of doet hij iets onder mijn hoofd. Dat hoeft niet te betekenen dat daar de pijn daar ook zit. Dat is natuurlijk het mooie aan osteopathie: je hele lichaam wordt erbij betrokken, ook de organen. Hoe dan ook merk ik het altijd direct als ik van de behandelafel kom. Ik voel me altijd beter.'

### Droom

Twee jaar geleden kreeg ze een week voor het EK last van een enkelband. 'Een fysiotherapeut schrijft in zo'n geval vaak rust voor. Maar dat is lang niet altijd een goede remedie. Ik ging naar Danny en zei: het kan me niet schelen wat je doet, maar ik móet spelen. Dat was mijn redding.' Ze won met Jong Oranje het Europees kampioenschap.

'Ik zie mijn osteopaat sowieso altijd voor en na een toernooi. Hem meenemen kan helaas niet. Dan zou hij als teambe-

handelaar ingehuurd moeten worden en daarvoor is osteopathie toch nog te onbekend. Veel mensen weten niet zo goed wat het is. Ik heb het er wel vaak over. Soms zie ik weleens iets bij mijn teamgenoten waar osteopathie misschien kan helpen. Dan leg ik uit dat het geen fysiotherapie is. Onze teamfysiotherapeut is trouwens wel heel erg geïnteresseerd in osteopathie. Hij vraagt ook altijd wat de osteopaat heeft gedaan.'

De behandelrelatie tussen Wijnmaalen en haar osteopaat is ondertussen vijftien jaar oud, dat scheidt een vertrouwensband. In de aanloop naar de Olympische Spelen van 2024 – 'Mijn ultieme droom is een gouden medaille.' – zullen ze nog veel van elkaar zien. En daarna? 'Ook. Zelfs na mijn topsportcarrière zal ik de osteopaat blijven bezoeken. Misschien dat Danny er op een gegeven moment mee ophoudt. Dat zal wel slikken zijn, na al die jaren. Maar hij kan me vast goed adviseren bij wie ik dan terecht kan.'

### Danny van der Ven (praktijk in Hoogvliet – Rotterdam) de osteopaat van Bieke Wijnmaalen:

'Toen ik Bieke voor het eerst zag was ze een klein meisje. Nu is ze een jonge topsporter en komt ze regelmatig bij me voor een APK'tje.'

'Iemand al zo lang behandelen is superleuk. Ik vergelijk het vaak met een bioloog die aan de jaarringen van een boom kan zien hoe oud hij is en wanneer de butsen zijn ontstaan. Zo ken ik ook de geschiedenis van het lichaam van Bieke. Wat ze heeft meegemaakt, is net zo belangrijk. Als ik haar maandagmiddag behandel en ze krijgt dinsdag een bal tegen haar hoofd, zit er vrijdag een hele andere Bieke in mijn spreekkamer.'

'Als osteopaat kijk ik naar vormveranderingen. Die kunnen op de lange termijn belemmeringen opleveren. Iemand die bijvoorbeeld zijn ribben kneust, kan daar een totaal ander draaipatroon aan overhouden. Bij topsporters luistert dat natuurlijk extra nauw. Ze vergen van hun lichaam hele zware en specifieke prestaties. Je gaat telkens grenzen over en maakt veel eenzijdige bewegingen. Toch zegt een etiket als 'sporter' me eigenlijk geen moer. Ik zeg altijd: ik wil me nergens in specialiseren, maar ik wil wel alles weten. Dat soort labels zitten me daarbij alleen maar in de weg. Mijn oudste patiënt is een vrouw van 97, maar ik benader haar niet als 'oud'. Wij mensen willen alles zo graag standaardiseren, maar het menselijk lichaam leent zich daar helemaal niet voor. 'De optimale vorm is voor iedereen anders, net als de klachten. Het is juist de kunst om daarin unieke patronen te ontdekken. Is een probleem lokaal, regionaal of systemisch? Daar kom je achter door goed te vragen, te kijken en natuurlijk te voelen. Daar leer ik het meest van.'

