



Gezond
Onnodiger
water

01



Sportduikerarts
Olga de Bakker

Diep in de zee valt veel moois te ontdekken. Maar voordat iemand het water in plonst, is medische advisering een must. Sportduikerarts Olga de Bakker houdt hiervoor praktijk aan huis. 'Ik houd van kleine vakgebieden.'

TEKST: HANNA VAN DE WETERING
BEELD: HH/AND PHOTO



Meer dan 70 procent van het aardoppervlak is bedekt met water. Dat gaat om 360 miljoen vierkante kilometer met een gemiddelde diepte van 3,9 kilometer. De biodiversiteit van de zee is grotendeels een mysterie: tien jaar geleden was nog geen 7 procent bemonsterd. Toch zijn er bij het World Register of Marine Species al bijna 212 duizend mariene soorten bekend, en elk jaar worden er meer dan duizend nieuwe soorten ontdekt. Dankzij betere en meer betrouwbare duikapparatuur heeft het sportduiken sinds de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw een enorme vlucht genomen, en kunnen steeds meer mensen de wondere wereld onder water zelf beleven en ervaren. Medisch advies is dan belangrijk.

FASCINEREND

Sportduikerarts Olga de Bakker verricht duikmedische keuringen en geeft duikmedisch advies vanuit haar praktijk aan huis in Gouda. Haar passie voor duikgeneeskunde ontstond in 2006, toen haar dochter, fanatiek duiker en instructeur, haar een foldertje over het vak overhandigde. 'Ik houd van kleine vakgebieden in de geneeskunde en het is fascinerend wat er onder water fysiologisch allemaal verandert. Maar daarmee kan ook een risico op decompressieziekte ontstaan. Onder water staan mensen bloot aan druk: hoe dieper, hoe hoger de druk. Daardoor zet de lucht die aanwezig is in de longen of oren uit als een duiker naar boven gaat. Stijgt hij te snel, dan kunnen de met lucht gevulde organen klappen. Daarnaast wordt de lucht die men inademt onder druk toxisch. De stikstof accumuleert in bloed en weefsel en moet

rustig het lichaam kunnen verlaten. Bij te snelle stijging heeft het lichaam daar geen tijd voor, en kunnen de stikstofbelletjes verstopping in bloedvaten of weefselschade veroorzaken. Dit werd voorheen caissonziekte genoemd, maar valt tegenwoordig onder de noemer decompressieziekte. Hoe dan ook zijn de risico's dusdanig dat het voor duikers belangrijk is om goed en gezond het water in te gaan.'

PERSOONLIJK PROFIEL

Internationaal is het niet overal verplicht om je duikmedisch te laten keuren. De internationale Professional Association of Diving Instructors (PADI) stelt keuringen soms verplicht, de Nederlandse Onderwatersportbond (NOB) altijd: wie duikt bij een duikclub die hierbij aangesloten is, moet een duikmedische keuring ondergaan. De Bakker schat dat zo'n kwart van de Nederlandse duikers zich laat keuren. 'Het aantal keuringen dat ik verricht, is afhankelijk van het seizoen. Nu twee à vier per week, tot zo'n twaalf wekelijks in het hoogseizoen.'

Het aantal duikers dat een duikerarts bezoekt, neemt toe en hun profiel verandert. Vroeger waren duikers per definitie jonge gezonde mannen, tegenwoordig moet bijna iedereen kunnen duiken. Er worden al cursussen gegeven voor kinderen vanaf 8 jaar, en ook steeds meer ouderen gaan het water in. De Bakker: 'Voorheen werd je afgekeurd als je niet voldeed aan het profiel van jong, gezond en sterk, nu wordt er gekeken naar mogelijkheden. Kan iemand met de eigenschappen die hij heeft verantwoord het water in?'



Ze licht dit toe aan de hand van suikerziekte. Een diabeet met duikambities moet onder andere stabiele bloedsuikerwaarden hebben, het afgelopen jaar niet opgenomen zijn geweest vanwege een te hoog of te laag suikergehalte, zijn eigen bloedsuikerwaarde kunnen bepalen, niet te dik zijn en een goede conditie hebben. Maar als aan die voorwaarden voldaan is, kan een diabeet met restricties het water in, iets wat vroeger onmogelijk leek.

De Bakker noemt het de kracht van de duikgeneeskundige: een persoonlijk profiel schetsen en individuele risico's beoordelen. De meeste mensen die zij afkeurt, worden dan ook tijdelijk afgekeurd, en niet definitief. 'Als iemand te zwaar is, een te hoge bloeddruk heeft of zakt voor de conditietest, adviseer ik daaraan te werken en na een maand of vier terug te komen om een deel van de keuring over te doen.'

CONTRA-INDICATIES

Maar voor duikgeneeskunde gelden ook keiharde contra-indicaties. 'Epilepsiepatiënten keur ik af, net als mensen die spontaan een klaplong hebben gehad. Als dat zich herhaalt onder water, heb je een levensgevaarlijke situatie. Ook mensen die bepaalde medicijnen gebruiken, adviseer ik voor een andere sport te kiezen. Zo remmen bètablokkers de mogelijkheid van het hart om sneller te pompen, wat een probleem kan worden als je je tijdens het duiken moet inspannen. En met bepaalde remmende middelen voor de hersenen, zoals valium, weet je nooit precies wat ze onder hoge druk doen.'

DOSA (Duikongevallen Statistiek en Analyse), een centraal registratiepunt voor alle duikincidenten en -ongevallen waar Nederlanders bij betrokken zijn, maakte in 2010 melding van veertig ongevallen (waarvan vijf dodelijke) en elf incidenten. De Bakker nuanceert: 'In vergelijking met andere sporten is duiken veilig. Als een duiker weet waar hij mee bezig is en waar de risico's zitten, en als hij zich aan de regels houdt, dreigt er weinig gevaar. Maar als hij zich onder water laat afleiden, achter iedere vis aangaat of te snel opstijgt, dan ligt decompressieziekte op de loer en kan duiken levensgevaarlijk worden. Het is geen sport om je grenzen bij op te zoeken.'

TE GAST

Zelf duikt De Bakker ook, want ze wil haar adviezen op ervaring baseren. Ze heeft al zo'n vijftig duiken achter de rug, deels in Nederland, deels in het buitenland. 'Als je in Nederland goed kunt duiken, kun je overal ter wereld duiken. Hoewel het in Nederland geweldig duiken is, moet je toch leren omgaan met kou, slecht zicht en ongemakkelijke pakken.' Ze is in elk geval nog lang niet uitgekeken op de duiksport. 'Het is een prachtige wereld onder water, maar wat mij het meest fascineert is de stilte. Alles wat daar leeft is in perfecte harmonie met elkaar. Je bent te gast onder water, en zo moet je dat ook ervaren.' ■

Sommige ziekenhuizen beschikken over een overdruktank waarin patiënten met decompressieziekte kunnen worden behandeld.

