

Artsen bovengemiddeld sportief

Sporten is goed voor je, houdt menig arts zijn patiënten voor. Maar wat doen artsen eigenlijk zelf aan sport? En kleven daar ook bezwaren aan? Medisch Contact vroeg ruim tweeduizend artsen naar hun ervaringen.

Artsen zijn sportief, zo blijkt uit een enquête van Medisch Contact onder de deelnemers aan het KNMG-artsenpanel (zie kader op blz. 1327). Maar liefst 84 procent van hen doet aan sport (tegenover 75% van de totale Nederlandse bevolking), waarbij hardlopen, aerobics of fitness en

wielersport het vaakst worden genoemd. Gevraagd naar de tijd die zij aan sport besteden, zegt ongeveer de helft van deze groep maximaal twee uren per week actief te zijn, een iets kleinere groep twee tot vijf uur. Uitzonderlijk zijn de 200 mensen (10%) die vijf tot tien uur per week sporten en vooral hun 27 collega's die dat vaker

dan tien uur per week doen – onder wie vanzelfsprekend gepensioneerden, maar toch ook enkele praktiserende artsen. De 16 procent artsen die niet aan sport doen, hebben er te weinig tijd voor (36%), houden er niet van (28%) of zijn er fysiek niet toe in staat (10%); de rest noemt een andere reden. 'Ik fiets naar mijn werk en loop veel trap', zegt de een. 'Ik heb nog geen goede sport gevonden', meldt een ander. Of hij blijft zoeken, is de vraag. Mannen en vrouwen sporten ongeveer evenveel, maar hun voorkeur verschilt (zie tabel). Zo doen veel meer mannen dan vrouwen aan golf, en zitten ook relatief

De door artsen meest beoefende sporten

	totaal 1984	man 938*	vrouw 923*	huisarts 514	med. spec. 506
1. hardlopen	40	35	45	47	43
2. vrijetijdssport (aerobics, fitness e.d.)	34	27	40	27	32
3. wielersport (wielrennen, mountainbiken)	23	32	15	24	29
4. tennis	16	18	15	19	16
5. zwemmen	13	10	15	12	12
6. golf	12	17	5	10	16
7. hockey	6	7	6	7	7
8. (zaal)voetbal	3	5	1	2	3
9. volleybal	2	3	1	2	2
10. squash	2	3	1	2	1
11. vecht- of verdedigingssport	2	2	2	2	3
12. korfbal	1	1	1	0	1

* Niet alle respondenten hebben hun geslacht vermeld.

De tabel geeft percentages weer van het bovenaan vermelde aantal. Er kon meer dan één sport worden aangeven.

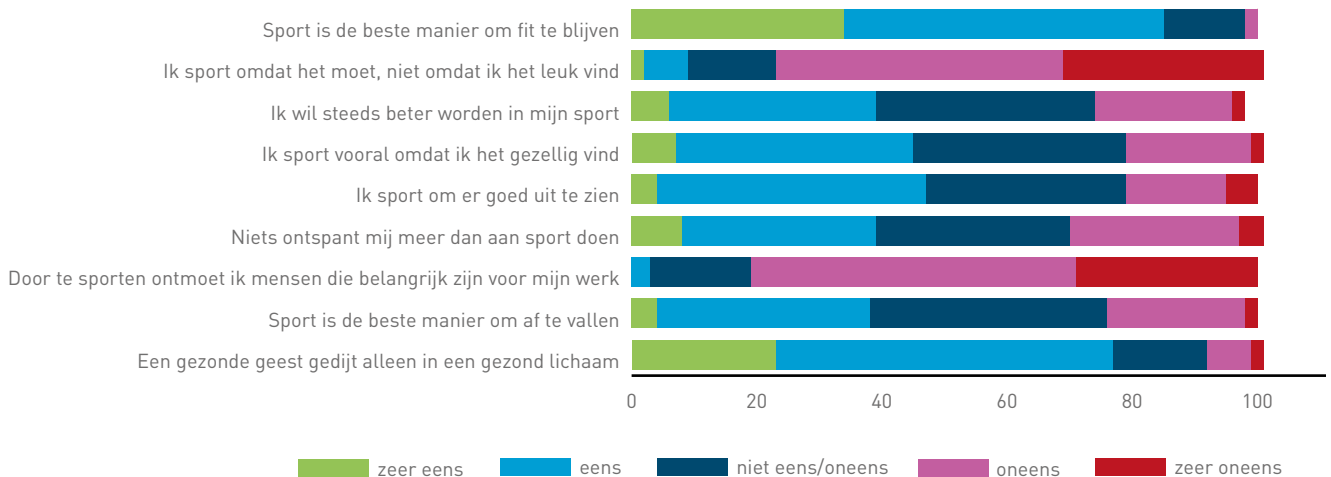
Maar liefst
84 procent
van de artsen
doet aan sport



GETTY IMAGES

Waarom sporten artsen eigenlijk?

(n=1984, de vraag is alleen beantwoord door artsen die aan sport doen)



meer mannen op de fiets. Bij vrouwen, daarentegen, zijn hardlopen en vooral aerobics of fitness populairder dan onder mannen. Ook sporten vrouwen gemiddeld iets minder uren per week dan mannen. Het medisch specialisme maakt enig verschil: onder huisartsen en vooral medisch specialisten, is golf populair – zij het niet zo populair als onder gepensioneerden: van hen grijpt maar liefst 26 procent gere-

geld naar de golfclubs. Onder aniossen en aniossen is voetbal relatief populair (13% tegen gemiddeld 3% bij andere artsen).

Blessures

De overgrote meerderheid van de artsen (78%) sport uitsluitend voor de lol, niet in competitieverband. Desondanks is de helft tijdens het sporten wel eens geblesseerd geraakt, de meesten tot nu toe twee tot vijf keer; bij 46 procent van hen was de 'meest opvallende' blessure licht, zoals een enkeldistorsie na een paar baantjes schaatsen, of een knieblessure tijdens het skiën. Ongeveer evenveel respondenten melden een matige blessure, zoals een spierafscheuring of een oogcontusie. Eén op de tien heeft ooit een ernstige blessure gemeld. 'Subcapitale humerusfractuur, clavicula- en polsfractuur, plus commotio

cerebri', licht een fietsende gepensioneerde arts toe. Van de artsen met zo'n zware blessure bleef 40 procent meer dan vijf dagen van het werk weg; van de (veel talrijkere) artsen met een lichte tot matig ernstige blessure bleven er aanzienlijk minder thuis: 3, respectievelijk 28 procent.

Mens sana

Het oude adagium *mens sana in corpore sano* leeft nog altijd onder veel artsen: driekwart (77%) is het eens met de stelling dat een gezonde geest alleen gedijt in een gezond lichaam. Anderen vinden de stelling juist discriminerend: zou hij waar zijn, dan was dat 'heel vervelend voor Stephen Hawking en andere patiënten met een lichamelijke beperking'.

De overgrote meerderheid (85%) doet aan sport om fit te blijven (zie *figuur*). 'Sporten was noodzakelijk om mijn werk goed te doen en vol te houden', schrijft een nu gepensioneerde huisarts. Bijna de helft (47%) sport om er goed uit te zien – vrouwen méér dan mannen, en jongeren méér dan ouderen. 38 procent ziet sport als de beste manier om af te vallen – mannen evenzeer als vrouwen, maar ouderen minder dan dertigers. Bijna 40 procent heeft



Bijna de helft sport om er goed uit te zien

de ambitie om steeds beter te worden, maar die ambitie neemt met de leeftijd af. Een iets grotere groep (45%) sport vooral vanwege de gezelligheid: mannen aanzienlijk méér dan vrouwen. Een jonge huisarts heeft het er maar druk mee: 'Ik ren voor mijn conditie en om calorieën weg te houden, ik aerobic voor lenigheid en een goed figuur, ik tennis voor het spel en de gezelligheid en wielren omdat mijn man daar dol op is.'

Prestatie bevorderende middelen

Een enquête over sport kan niet zonder een vraag naar mogelijk gebruik van middelen om de prestaties te verbeteren. Slechts 3 procent van de respondenten geeft dat van zichzelf toe. Onder hen één arts die anabolen noemt en elf die creatine, whey-poeder en andere voedings-supplementen gebruiken. Verder gaat het om middelen als Redbull, Coca Cola, 'liters koffie' of zelfs 'seks voor een wedstrijd'. De helft van de artsen heeft wel eens vermoed of geweten dat een patiënt pepmiddelen gebruikte – meestal anabole steroïden. 54 artsen (2%) hebben wel eens prestatie bevorderende middelen voorgeschreven. Bij minder dan de helft van hen gaat het om medisch gebruik van middelen die op de dopinglijst staan, zoals epo bij renale anemie en methylfenidaat bij adhd of in de terminale fase. Dertien artsen melden het voorschrijven van testosteron, methylfenidaat, epo of anabole steroïden zonder nadere toelichting. Of dat is gebeurd om sportprestaties te verbeteren, valt niet te achterhalen.

Gezondheidsproblemen

Zeven op de tien respondenten zien bij patiënten wel eens gezondheidsproblemen die het gevolg zijn van sporten. Vanzelfsprekend melden vooral huisartsen (98%) dergelijke problemen, gevolgd door sociaal geneeskundigen (73%), medisch specialisten (65%), en specialisten ouderengeneeskunde (23%). Veruit de meeste artsen zien vooral sportgerelateerde problemen die musculoskeletaal van aard zijn: blessures van knie, enkel, rug en schouder. Cardiovasculaire ('vaatproble-

KNMG-ARTSEN PANEL

Het KNMG-artsenpanel heeft 4637 deelnemers, praktiserende artsen maar ook artsen in spe en gepensioneerd artsen. Een aantal keren per jaar krijgen zij een uitnodiging om deel te nemen aan een (online) onderzoek. Op de enquête over sport, opgesteld door de redactie van Medisch Contact, reageerden 2369 deelnemers, een respons van 51 procent. Alle antwoorden op de vragenlijst zijn te vinden onder dit artikel op medischcontact.nl.

men na chronisch steroïdegebruik'), psychische ('hoofdpijn bij kinderen die gescout worden voor hockey of voetbal') en neurologische problemen ('langdurig fietsen kan mogelijk tot erectieproblemen leiden') volgen op grote afstand: telkens 2 procent van de artsen ziet deze problemen het vaakst.

Afweging

Heeft sport meer voor- dan nadelen, of is het – met al die blessures – juist andersom? Artsen aarzelen niet: 92 procent oordeelt 'alles afwegend' positief; een schamele 1 procent steekt de duim omlaag, de rest kan niet kiezen. In de toelichtingen komt een lange rij aan argumenten voorbij. Voorstanders noemen preventie van klachten, een betere conditie, grotere weerbaarheid, souplesse, ontspanning, sociale interactie, leren omgaan met teleurstellingen. Tegenstanders wijzen bovenal op de kans op blessures, maar ook op prestatiedwang, sportverdwazing, ruzies in een team, het 'gedoe' eromheen ('omkleden, zweten') en de kosten in termen van geld en tijd. 'Topsport is heel ongezond', zegt een wat oudere sociaal geneeskundige, 'maar iedereen zou lekker moeten kunnen sporten!' ■

ZEN EN DE KUNST VAN HET LICHAAMSONDERHOUD

Vorig jaar ben ik een tijdje in Nepal geweest. Weg van de burn-out inducerende zorgverzekeraars. Ik was al eens in Nepal, maar niet eerder alleen. Samen met een gids naar het basiskamp van Mount Everest. De Kala Patthar. Ritmisch hijgend, de zuurstofarme en nachtelijke kou trotserend. Boekjes van de Dalai Lama, van Krishnamurti, van Thich Nhat Hanh. Over compassie, over werkelijk begrijpen, over mantra's. De lucht bevat meer Tibetaans boeddhisme dan zuurstof. De bekende repetitieve, ritmische mantra 'Om mani padme hum' klinkt uit alle hoeken en gaten. Het heeft een magische uitwerking. Het verbindt mensen en creëert rust. De gebedsmolens hypnotiseren. Zo kom je los van alledaags gepieker.

Ik hijg op het alom tegenwoordige ritme mijn eigen meditatieve mantra 'O Agis Achmea'. Vier stappen per zes lettergrepen. Op 5500 meter hoogte ben ik eindelijk los van de zorgverzekeraars. Daarna met een gids de besneeuwde Annapurna over. Met de mountainbike. Ik ben een bezienswaardigheid: een dwaze, hijgende, ritmisch de pedalen malende jongbejaarde. Ik geniet met volle teugen van de zuurstofarme lucht.

Weer in Nederland vergeet ik mijn mantra's. Het najagen van van alles en nog wat – uiteindelijk natuurlijk de dood die altijd op tijd is – heeft weer westerse vormen aangenomen. Ik vind rust op mijn racefiets. De cadans van mijn pedalen en het zovende geluid van de wind zijn mijn mantra's. Het stukje rubber van de band dat ik zie van degene voor me in het peloton is alles wat mijn hoofd vult. Rust. Daarom raad ik nog meer dan vroeger gestreste patiënten aan om – naast een eventuele mindfulnesscursus – te gaan fietsen en meditatie op te gaan in het ritme van de wind en de cadans van de pedalen.

Jos van Bommel