





Ard Schenk promoot een gezondere leefstijl

# Kansen voor de ondernemende fysiotherapeut

Tekst: **MP Tekst**

Beeld: **Viola Hazelhoff**

**Wat Johan Crujff betekende voor het Nederlands voetbal, was Ard Schenk voor het Nederlandse langebaanschaatsen. Een grootheid, bekend in alle windstreken. Als topschaatser werd Ard Schenk meerdere malen Olympisch- en wereldkampioen. De legendarische (soms nog zwart-wit) wedstrijden van 'Ard en Keessie' staan bij menigeen nog op het netvlies gebrand. Hoewel een topsporter sowieso al veel te maken heeft met bewegen en gezonde voeding, is Schenk hier tot op de dag van vandaag nog intensief mee bezig. Hij was maar liefst 38 jaar werkzaam als fysiotherapeut met een eigen praktijk. Pas dit jaar stopte hij als ondernemer en stapte uit de zaak. Momenteel is hij, net als vele andere (ex) topsporters, actief met jong en oud te informeren over het belang van een gezonde leefstijl.**

## **Fysiotherapie leer je in de praktijk**

Al tijdens zijn actieve schaatscarrière begon Ard Schenk met zijn studie fysiotherapie. Er moest in die tijd zelfs nog wel eens een examen worden uitgesteld. Begin jaren 70 viel het einde van zijn carrière nagenoeg samen met het einde van de studie en met drie studiegenoten (toevallig ook actief sporters) startte Schenk een eigen fysiotherapiepraktijk in Purmerend. Natuurlijk was dat 38 jaar

geleden anders dan nu, maar veel dingen zijn eigenlijk ook niet veel veranderd, vertelt Schenk. "Wat je met je praktijk wil en kan bereiken hangt grotendeels van jezelf af. Kies je voor de gebaande paden of blijf je zoeken? Wij waren één van de eerste lichten fysiotherapeuten, want voorheen heette de opleiding heilgymnastiek en massage. Ik heb later onder andere de opleiding voor manueel therapeut gevolgd, maar het vak leer je



*Schenk in actie op de 1.000 meter op de Olympische Winterspelen van 1972, waar hij goud wint.*

echt in de praktijk. Wij werkten bijvoorbeeld al vrij snel met Cyriax therapie, een diagnostisch systeem van de Engelse orthopeed James Cyriax.

Tegelijkertijd zochten we samenwerkingen met revalidatieartsen en orthopeden en zetten we een regionaal scholingsprogramma op voor (huis)artsen en fysiotherapeuten. Belangrijkste doel hierbij was het uitwisselen van kennis. In de loop der jaren kwamen er natuurlijk steeds meer regeltjes en werd de geldkraan met name door de zorgverzekeraars steeds verder dichtgedraaid, maar in sommige gevallen heeft onze beroepsgroep dit ook wel een beetje over zichzelf afgeroepen. Je kunt je afvragen hoe zinvol het is om een patiënt drie keer per week te behandelen." De laatste jaren kwam er

verantwoordelijkheid te wijzen. Schenk: "Mensen komen bij je met een bepaalde klacht. Dan gaat het niet zozeer om hoe je ze (op korte termijn) van die klacht afhelpt, maar minstens zo belangrijk is de oorzaak te achterhalen. Niemand is erbij gebaat dat de klacht binnen afzienbare tijd weer terugkomt toch? Zeker op het gebied van een gezonde leefstijl moeten wij hier onze verantwoordelijkheid in nemen."

### **Gezondheid en topsport**

In vergelijking met vroeger wordt de topsport nu veel intensiever beoefend. Vroeger ging het meer spelenderwijs, meent Schenk. Zie bijvoorbeeld het verloop in de toptijden bij het schaatsen. "Er zijn in de jaren zoveel ontwikkelingen

enorm. In mijn tijd was je blij als je in Noorwegen een beetje groente bij je diner kreeg en vaak vertelden wij de kok in het hotel wat er moest gebeuren. We werden ook nauwelijks getest. Nu zit een topsporter dagelijks op een Watt-meter en moet hij zich strak houden aan een planning en voedingsschema om precies op de juiste tijd te kunnen pieken."

Tegenwoordig heb je professionele en commerciële schaatsploegen. Al wordt het zelfs voor de goed presterende schaatsers steeds lastiger om sponsors te vinden. Schenk: "Het is mooi dat ze een geldschieter als De Lotto hebben. Onlangs nog werd team Lotto-Jumbo gelanceerd: een combinatieploeg van schaatsers en wielrenners. Best aardig natuurlijk om een beetje kennis uit te kunnen wisselen als sporters en coaches."

## **We moeten meer vanuit ons hart dan vanuit ons hoofd denken!**

steeds meer aandacht voor de slechte leefstijl van mensen. De fysiotherapeut werd niet alleen behandelaar, maar kreeg ook de taak om mensen op hun eigen

geweest die de sport professioneel hebben gemaakt: hoogtetra training, aerodynamische pakken, klapschaatsen. Ook op het gebied van voeding zijn de verschillen

### **Lichamelijke inactiviteit**

Begin dit jaar was Ard Schenk te gast bij De Wereld Draait Door. Samen met neuro-psycholoog Erik Scherder sprak hij onder andere over de gigantische wereldwijde groei van de 'ziekte' lichamelijke inactiviteit. Schenk: "Erik zegt heel sim-

pel: gebruik je hersenen! Door te bewegen ontstaat er heel veel hersenactiviteit, er worden onnoemlijk veel gebiedjes in de hersenen verbonden. De invloed op de hersenen gaat zo ver dat je de risico's op ziektes als Alzheimer en dementie aanzienlijk kunt verminderen. Door veel te bewegen gaat je hartslag omhoog, waardoor je bloed ook sneller circuleert. Dit resulteert in snellere verwerking van afvalstoffen, een betere doorbloeding en ook voedingsstoffen worden beter en sneller opgenomen."

De drie belangrijkste onderwerpen voor een gezond(er) leven zijn voeding, beweging en geen stress. "Die laatste is misschien wel de belangrijkste, vooral bij jongeren die bijvoorbeeld nog druk bezig zijn met carrière maken, een druk gezinsleven, sociale contacten etc. Hier hebben ouderen vaak wat minder last van. Maar iedereen moet zich hier bewust van zijn! En zeker niet wachten met bewegen tot je zestig bent. Rond je dertigste levensjaar zijn je hersenen volgroeid, dus dat is een mooi moment

om extra aandacht aan je gezondheid en een gezonde leefstijl te schenken."

Je hoort het vaker: 30 minuten per dag, matig intensief bewegen. Maar wat is dat dan? Veel mensen vragen zich af of dagelijks 'op de fiets naar het werk' voldoende is. Schenk: "Belangrijkste criterium is dat je hartslag omhoog moet. Rustig fietsen of langzaam wandelen is eigenlijk niet voldoende. Je moet echt stevig doortrappen of stappen. Je moet voelen dat je lichaam reageert. Dat is dus niet het geval als je tijdens de hele wandeling over koetjes en kalfjes kan blijven praten."

Geen tijd, geen zin; de meeste mensen kennen het belang wel, maar komen er vaak toch niet toe. Hoe motiveer je hen? Schenk: "Het moet onderdeel worden van je dagelijkse ritme. Natuurlijk is het lastig als je de hele dag hard werkt, thuis komt om te eten, de kinderen naar bed doet en vervolgens nog aan de gang moet. Toch is het van zeer groot belang om een vast moment van de dag te gebruiken om te bewegen. Zet jezelf ertoe."

Wat voeding betreft is het wellicht nog lastiger. Wat is nu gezonde voeding? Je hebt onder andere eiwitten nodig, vitamines, mineralen, maar hoeveel? En wanneer? En hoe slecht is een snackje tussendoor?

## De beste investering is een investering in je eigen lichaam

Schenk: "Kijk op de verpakking hoe het voedsel behandeld is. Lang houdbare producten moeten wel bewerkt zijn. Het hoeft heus niet allemaal biologisch te zijn en ook niet schreeuwend duur. Maar begin eens met verse spullen. Ik hoor soms van mensen dat ze verse producten te duur vinden. Maar dan wel een grote flat screen kopen en met een zak chips de hele avond voor de buis hangen. Het is ook een kwestie van prioriteiten."



## FIT

Nadat hij begin dit jaar stopte als praktiserend fysiotherapeut, geeft Art Schenk onder andere publiekslezingen om mensen te overtuigen van het belang van een gezonde leefstijl. Tevens schreef hij enkele jaren geleden met Edwin van der Dungen het boek 'Je tweede jeugd begint nu'. In het boek beschrijven zij hun methode waarmee iedereen fit kan worden. Ook ouderen en mensen met een slechte conditie. De zogenoemde 'FIT-methode' bestaat uit drie belangrijke stappen:

Stap 1: Foute voeding inruilen voor gezondere alternatieven

Stap 2: Iedere dag in beweging blijven

Stap 3: Trainen voor uithoudingsvermogen en kracht



*Ard Schenk wordt in 1972 gehuldigd met een gouden Olympische medaille op de 1500 meter.*

Je lichaam kan het heel lang volhouden maar op een gegeven moment is het op. Dat begint vaak met je organen. Fysiotherapeuten kunnen hier een belangrijke rol in spelen. Behalve bewegingsadvies kunnen zij ook hameren op goede voeding. Het belangrijkste is de motiverende rol. Zowel op het gebied van bewegen als op het gebied van gezonde voeding.

We denken vaak alles op te kunnen lossen met onze 24/7 economie, maar we vergeten de mens zelf. We moeten meer vanuit ons hart dan vanuit ons hoofd denken!"

was. Ik ben dus ook een ervaringsdeskundige." Tijdens de lezingen zijn ze soms de enige sprekers, maar er zijn ook vaak samenwerkingen met partijen die bij het onderwerp aansluiten en zo ook een deel van het programma verzorgen. Zo was er een dag op de TU Delft waarbij de universiteit een 'verzorgrobot' demonstreerde die mensen kan verzorgen. Bijvoorbeeld handig bij oude mensen die niet meer alles zelf kunnen. En er worden meer kruisbestuivingen gezocht, uiteraard vooral in de medische sector. Gemiddeld een kwart van het publiek heeft iets met de medische sector." Wat

## Vroeger werden we sterk door werk, nu worden we sterk door te trainen

### Publiekslezingen

Tegenwoordig geeft Schenk publiekslezingen door het hele land met neuropsycholoog Erik Scherder en neurobioloog Dick Swaab. Schenk trapt af met een verhaal over een gezonde leefstijl. "Ik kan uit eigen ervaring spreken. Veel mensen kennen mij misschien als sportman, maar ik heb zelf ook dingen verkeerd gedaan. Ik heb een periode gehad dat ik veel te druk was, te weinig op mijn gezondheid lette en veel te zwaar

opvalt", vertelt Schenk, "is dat we bij de eerste lezing in Amsterdam vooral ouderen als publiek hadden en onlangs op Papendal zag je dat er meer jongeren aanwezig waren. We krijgen ook steeds meer publiciteit in de media."

### Johan Cruijff

Ook de Johan Cruijff Foundation en de Edwin van der Sar Foundation dragen hun steentje bij aan de lezingen. Zij maken soms de organisatie mogelijk en nodigen

sponsors en leden uit. Eén van Cruijff zijn vele quotes: ‘Als je niet meer beweegt, sta je stil. En stilstand is achteruitgang’ sluit naadloos aan bij de boodschap die Schenk, Scherder en Swaab in het land uitdragen. Cruijff zet zich natuurlijk ook al jaren in voor meer beweging en een gezondere leefstijl.

### Kansen voor de fysiotherapeut

Schenk vervolgt: “We vullen elkaar goed aan. Ik zorg voor de praktische invalshoek en vervolgens vertellen Erik en Dick wat er in je hoofd gebeurt.” Het doel is zoveel mogelijk mensen te informeren. Zorg voor jezelf! De maatschappij doet het straks niet meer. Het consumptieniveau in de zorg wordt te hoog en de verzekeraars betalen niet meer. Kijk in de spiegel en investeer in jezelf. De beste investering is een investering in je eigen lichaam. “Het is hoog tijd dat we naar oorzaken gaan kijken in plaats van symptomen te bestrijden zoals vroeger. Vroeger ging je naar de dokter om snel beter te worden. Nu kijken we waar het probleem vandaan komt. Ik stond in het verleden een rug te masseren. Mijn hartslag ging omhoog en de patiënt viel lekker in slaap. Dat kan niet de bedoeling zijn. Ik zeg niet dat je als fysiotherapeut niet moet masseren, maar motiveer ook waarom. Misschien heb je wel meer aan een goed gesprek met een klein beetje massage dan andersom.”

Fysiotherapiepraktijken investeren steeds meer in trainingszalen en bieden onder andere preventieve bewegingsplannen aan zoals MyFitplan. Een positieve ontwikkeling, vindt Schenk. “Beweegconcepten met een beloningsstelsel werken goed. Ook zie ik kansen op het gebied van voedingsadvies. Praktijken moeten verder kijken dan het

pakket dat de zorgverzekeraar aanbiedt. Ze moeten mensen vooral motiveren. Stimuleren om te bewegen maar ook om op hun voeding te letten. Die twee zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Stel jezelf de vraag wat je allemaal kunt doen voor je patiënt. Moet hij harder trainen? Hoe hard dan? De fysiotherapeut heeft hierin een begeleidende rol, want dat is voor ieder individu verschillend. Dat is ondernemen in mijn optiek. Ik realiseer me dat dit veel tijd kost, zeker naast je reguliere behandelingen, de administratie etcetera, maar desnoods moet je wat in je vrije tijd doen. De hedendaagse fysiotherapiepraktijk is een zakelijke onderneming. Dit betekent dat je ook moet onderscheiden.”

### Mond tot mond

Wat maakt een praktijk tot een goede praktijk? Hoe moet je je onderscheiden? Schenk: “Mond tot mond reclame is nog steeds heel belangrijk. Waarom vinden patiënten je goed? Natuurlijk omdat je je vak verstaat. Maar de betrokkenheid bij je patiënten is cruciaal. Dáár praten mensen over. Bij het achterhalen van de oorzaken van een probleem speelt de fysiotherapeut een belangrijke rol. Vroeger werden we sterk door werk, nu worden we sterk door te trainen. Jorien ter Mors, in 2014 nog Olympisch kampioene op de 1500 meter, moet het eerste deel van het schaatsseizoen laten schieten omdat ze overtraind is. Een bouwvakker die overbelast is, moet misschien juist eens wat meer gaan trainen. De fysiotherapeut is een belangrijk schakelpunt in de hedendaagse maatschappij.” □

Meer info? ➔ [www.movemens.nl](http://www.movemens.nl)



### Sportieve carrière

Ard Schenk (1940) is één van Nederlands bekendste langebaanschaatsers uit de geschiedenis. Hij werd meerdere malen Europees en wereldkampioen en oververde drie gouden Olympische medailles. Deze gouden medailles, behaald in 1972 in Sapporo, waren zeer bijzonder. Door een val op de 500 meter belandde Schenk niet in de prijzen, maar vervolgens won hij wel goud op de drie overige afstanden. Ook was hij de eerste schaatsster ooit die op de 10 kilometer onder de vijftien minuten reed.

Naast zijn vele records en medailles werd Schenk tevens vier maal gekozen tot Sportman van het jaar, kreeg hij in 2005 de eerste Fanny Blankers-Koen Trofee en is hij sinds 2010 (net als Kees Verkerk) erelid van de KNSB.

Na zijn actieve loopbaan was Schenk onder andere chef de mission van de Nederlandse ploeg op de Olympische Winterspelen van 1992, 1994 en 1998.