

# Optimistisch en koelbloedig

Olympische artsen in spe op weg naar Peking

Twee geneeskundestudenten en een aios doen in augustus zeker mee aan de Olympische Spelen in Peking. Krap zeventig dagen nog scheiden hen van het toernooi der toernooien. Maar zenuwen zijn er niet. 'Gewoon potje voor potje spelen en zo ver mogelijk proberen te komen.' **Linda van Tilburg**

**h**et is zeventig dagen vóór het toernooi waar een beetje sporter jaren, zo niet zijn hele leven, naar uitkijkt. In Nederland tellen maar liefst vijf artsen in spe af naar dat ene moment: de dag in augustus dat ze in Peking zullen aantreden op de Olympische Spelen. Twee van hen, de Utrechtse geneeskundestudenten Carlijn Welten en Michelle van der Pols, zitten in de voorlopige selectie van het da-

meshockeyteam. Zij horen binnenkort of ze definitief in de Oranjeploeg worden opgenomen. De andere drie, heren, kan het ticket naar China niet meer ontglippen. En dan is er eigenlijk maar één vraag van belang.

'Hoe de vorm is? Goed', meldt roeier Geert Cirkel vanuit Italië. Hij is met de olympische equipe op trainingskamp in de buurt van Milaan en klinkt zelfverzekerd. 'Ik ben zelf in goede vorm



beeld: De Beeldredactie, Bas Beentjes



## Dex Elmont (24)

Vierdejaars geneeskunde VU Amsterdam  
Judoka (gewichtsklasse tot 66 kg)

**Droomt van:** goud.

**Verwacht:** goud.

**Goed ziek als:** ik niet met een medaille thuiskom.



## Epke Zonderland (22)

Tweedejaars geneeskunde RU Groningen  
Turner (rekstok)

**Droomt van:** een superoefening. Het liefst resulterend in een medaille, maar de sportieve topprestatie is het belangrijkste.

**Verwacht:** redelijkerwijs denk ik de finale te halen, een plek bij de beste acht dus.

**Goed ziek als:** mijn oefening mislukt om redenen die ik zelf niet in de hand heb. Afgeleid worden door iets in het publiek, of een materiaalfout. Dat is veel erger dan een tegenvallende prestatie bij optimale inzet en omstandigheden.



beeld: De Beeldredactie, Jaap Schaaf



en mijn ploeggenoten van de Holland Vier ook. We hebben net een wedstrijd achter de rug in Rome en daar hebben we één dag gewonnen van Italië, een van onze grootste concurrenten. Op het laatste WK wonnen zij zilver en wij brons. Dus dat biedt perspectief.

Turner Epke Zonderland zit thuis, in Heerenveen. Uitgebrekend met een schouderblessure - wat voor een man aan de rekstok een ramp moet zijn. 'Nee, vreemd genoeg is het juist de meest gunstige blessure die me kon treffen', reageert hij opgewekt. 'Het onderdeel van mijn schouder spier waarmee ik mezelf optrek, mankeert niets. En dat gebruik ik het meest. Eind mei moet ik op een wereldtoernooi vormbehoud tonen om helemaal zeker te zijn van kwalificatie. Dat is een eis van NOC\*NSF, in principe een formaliteit. Ik moet daar bij de eerste zestien eindigen en dat zal geen probleem zijn.'

Blessureleed is er ook in Amsterdam, bij judoka Dex Elmont. In april liep hij tijdens de EK een lichte hersenschudding en een overgestrekte arm op. Maar net als Zonderland maakt hij zich daar niet druk erover. 'Na het EK kreeg ik een rustperiode, waar ik nu

nog in zit. Het gaat alweer beter, ik voel me fit. Niet topfit, maar fit genoeg voor nu. Ik moet gewoon even niet judoën - je moet sowieso nooit té veel trainen. Ik vertrek morgen naar Florence. Lekker even vijf dagen vakantie.'

### Niks speciaals

Optimisme en koelbloedigheid, dat tekent de stemming onder de olympische artsen in spe. Nu hebben ze al geruime tijd kunnen wennen aan het idee dat ze naar Peking gaan. Alle drie de heren kwalificeerden zich in 2007. Maar toch. Het is niet gewoon de zoveelste wedstrijd in hun sportcarrière die voor de deur staat. 'Nou, in feite is dat wel zo', zegt Geert Cirkel, die er vier jaar geleden in Sydney ook al bij was. 'Je moet het in ieder geval zo zien, dat is de beste voorbereiding. Sommige topsporters gaan in een olympisch jaar opeens allerlei dingen anders doen. Ze zwichten voor fabrikanten of uitvinders van de zoveelste nieuwe trainingmethode die in zo'n olympisch jaar op je afkomen. Want die willen allemaal een graantje meepikken van een eventueel succes. Maar juist als je de normale voeding en

## Geert Cirkel (29)

Parttime aios Pancreatitis Werkgroep Nederland (UMCU)  
Roeier (Holland Vier)

**Droomt van:** goud.

**Verwacht:** onze perfecte race te varen.

**Goed ziek als:** er niet uitkomt wat erin zit.



beeld: De Beeldredactie, Evelynne Jacq



training aanpast, gaat het vaak mis. Onze equipe doet maar één ding anders: we slikken een betrouwbaar voedingssupplement dat beschikbaar is gesteld door een van onze sponsors.'

Debutanten Elmont en Zonderland zien de olympische strijd ook als een gewoon toernooi. Althans, daar doen ze hun best voor. 'Ik doe niks speciaals qua voorbereiding', zegt Dex Elmont. 'Het wordt in Peking hetzelfde als op andere toernooien: gewoon potje voor potje spelen en zo ver mogelijk proberen te komen. Al moet ik wel toegeven dat de Spelen in mijn hoofd

een grotere impact hebben.' Epke Zonderland: 'Qua trainingsuren zat ik al aan de top van wat je fysiek aankunt: 29 uur in de week. Het enige verschil met andere jaren is dat ik dit jaar meer rust heb genomen buiten de trainingen.'

Maar ook Zonderland is toch wel opgewonden dat hij op het toernooi der toernooien staat. 'Toen ik me had gekwalificeerd, heb ik een feestje gevierd. En ik heb ook heel veel zin om het allemaal mee te maken straks in Peking. Zo'n olympisch dorp bijvoorbeeld, en het Holland House waar het elke avond feest schijnt te zijn. Tot aan de rekstokfinale op 19 augustus ga ik me gedeisd houden. Daarna heb ik nog een kleine week om te genieten. Dan wil ik gaan feesten en proberen naar wedstrijden te gaan. Liefst van de hockeyers, de zwimmers of Jong Oranje.'

### Kijkagenda

- 9 augustus: finalekwalificatie rekstok (Epke Zonderland)
- 9 augustus: eerste wedstrijd Holland Vier (Geert Cirkel)
- 10 augustus: judotoernooi (Dex Elmont)
- 13/14 augustus: halve finales roeien (Geert Cirkel)
- 16/17 augustus: finales roeien (Geert Cirkel)
- 19 augustus: rekstokfinale (Epke Zonderland)

### Laag pitje

Komt er in een olympisch jaar nog iets terecht van studeren? Het aios-bestaan van Geert Cirkel staat op 'een heel laag pitje', vertelt hij. 'Mijn beroep is in eerste instantie topsporter. Dat is bijna niet te combineren met ander werk.' De andere twee gaan opvallend genoeg gewoon door met studeren.

'Waarom niet? Ik volg geen ander programma dan normaal en dan combineer ik studie en topsport ook', zegt Dex Elmont. 'Ik train zes dagen in de week. Meestal besteed ik de ochtenden aan krachttraining en de avonden aan judo. In de uren daartussen studeer ik. Dat gaat prima. Ik kan alleen soms niet bij prac-

tica zijn, en die zijn verplicht. Maar dan mag ik op een ander moment bij een andere groep aanschuiven of een vervangende opdracht doen. Ik moet voor de zomer nog twee tentamens doen, één over ouder worden en één over opgroeien. Dat gaat lukken, want ik heb geen toernooien.'

Epke Zonderland: 'Ik heb het hele jaar net zo gestudeerd als anders: vooral zelfstandig studeren in de tijd dat het mij uitkomt. De colleges staan bij mijn opleiding op internet, heel handig. Alleen de verplichte uren van werkgroepen en practica zijn lastig, maar dat los ik op door te spreiden. In het vierde blok, van maart tot en met juni, heb ik de meeste wedstrijden. Van dat blok doe ik dan of alleen de theorie of alleen de verplichte uren - het andere deel schuif ik een jaar op. Zo heb ik vorig jaar 80 procent van het eerste jaar kunnen halen. Ik vond wel dat het vierde blok nu wel erg dicht tegen de Spelen aan ligt. Daarom heb ik besloten het dit keer in zijn geheel een jaartje uit te stellen.'

### Supporters

Hoewel de vaderlandse eer wordt verdedigd door ten minste drie van hun collega's zullen de olympische tribunes straks niet vol zitten met Nederlandse artsen in spe. Roeier Geert Cirkel weet zich als enige vergezeld van zijn 'vaste meereizende circus' van familie en vrienden. Voor de andere aanhang is de trip naar China te duur. 'Mijn vrienden kunnen dat helaas onmogelijk betalen,' zegt Turner Zonderland. 'Mijn familie riep in eerste instantie dat ze allemaal zouden meegaan, maar dat was een beetje voorbarig. Mijn vader, een vriend van hem en een oom komen in ieder geval. Verder misschien mijn zus en een van mijn broers, maar dat is nog niet zeker.'

Dex Elmont moet het in Peking helemaal zonder supporters stellen, maar daar zit hij totaal niet mee. Integendeel zelfs. 'Ik heb iedereen afgeraden om te komen. Die reis is zo belachelijk duur - en dan zie je nog niets van het land. Nee, van dat geld kunnen mijn vrienden beter een wereldreis maken.' ●

## Verplicht weekje vrij



Tja, eigen schuld, denk ik, terwijl ik, met een lichaam vol respectievelijk maculae, papulae, vesiculae en crustae, de verspreidingsroute van het varicellazostervirus bestudeer. Aerogeen of door direct (slijmvlies)contact. Toch zei de verpleging toen ik een bloedgasje ging prikken bij die mevrouw met uitgebreide gordelroos en een varicellazosterencefalitis: 'Och nee, als je haar niet van top tot teen gaat wassen, hoef je geen handschoenen aan of mondkapje voor.' Ik vond het ook al een beetje raar dat je een paar dagen later wel geheel in geel schort met bijpassende blauwe handschoenen en mondkapje naar binnen moest.

Maar goed, toen was het kwaad al geschied. Precies volgens het boekje, twee weken later, begon het met een griepachtig beeld met koorts, lymfklierzwellingen en na enkele dagen de verlossende rode bultjes. Wel grappig hoe smerig mensen je dan kunnen aankijken, alsof je de viezigheid in een verstopt putje bent. Terwijl anderen je als een interessant studieobject zien. In ieder geval is een week verplicht vrij nog niet eens zo raar. Beetje jammer van die jeuk en de pijn, om nog maar te zwijgen over hoe het eruitziet.

Al met al weer een leerzame ervaring. Dit zal me in ieder geval beter bijblijven dan dat ene lesuurtje hygiënische preventie: handen wassen, ja ja, voor elke patiënt (of was het nou erna?), mondkapje voor, steriele handschoenen aantrekken, en dan weer alles uit, en altijd als laatste je handen weer desinfecteren. Zonde van alle materialen, vond ik. Maar had ik toch maar beter opgelet. Ach, ik kan er tenminste nog hoop uit putten dat ik niet de enige was die werd betrapt op een foutje in de hygiënische maatregelen. De arts-assistent van de afdeling heeft ook een weekje verplicht vrij.

Marjo van der Goot

column

## zoekplaatje

### Rode wang



Een Tanzaniaanse patiënte toont een laesie die vrijwel de gehele rechterwang en onderkaak bedekt en uitloopt in de hals. Ze vermeldt dat de plek verdwijnt met de therapie van de huisarts. De laesie komt na behandeling

steeds iets groter terug, misschien wat minder rood aan de rand. De plek jeukt niet en doet geen pijn. De laesie is vrijwel huidkleurig, mogelijk met minimale hypopigmentatie en heeft een duidelijke licht erythemateuze, papuleuze rand. Op de wang iets duidelijker dan in de hals. De rand noch het centrum

schilferen. Het valt op dat de huid van het gelaat iets lichter is dan men zou verwachten, de rest van het lichaam in ogenschouw nemend.

### Wat is je diagnose?

- a. bacteriële huidinfectie
- b. tinea incognita
- c. eczema nummulare
- d. granuloma van Miescher

Kijk op bladzijde 16 voor de juiste diagnose. Met dank aan Ben Naafs, dermatoloog in het LUMC en in het Regional Dermatology Training Centre in Moshi Tanzania.

Bijdragen aan deze rubriek zijn welkom via [artsinspe@medischcontact.nl](mailto:artsinspe@medischcontact.nl).

