

Tijd de grootste vijand van CAMIEL VAN DRUTEN, 'fitmaker' onder de toppers

door BERT DIJKSTRA

ALMERE, zaterdag
Churandy Martina, Antilliaan met sprintersbloed, greep op een broeierige nagevoeg verlaten atletiekbaan naar z'n pijnlijke lies, die hem belette om optimaal te trainen voor de Olympische Spelen van Peking, drie weken later. „Weet je wat jij moet doen?“ zei Camiel Douglas, Neerlands troef van de estafette en ooggetuige van het persoonlijk leed. „Jij moet bellen met Camiel van Druten. Hij gaat jou fixen.“ Martina pakte z'n telefoon, maakte een afspraak, werd behandeld en verbaasde de wereld door achter de van een andere planeet gezonden Usain Bolt als tweede te eindigen op de 200 meter. De zilveren medaille werd hem weliswaar onthouden vanwege een lullig voetfoutje, maar dat maakte de prestatie er niet minder gedenkwaardig om.

Van Druten, op een aangename herfstdag in z'n praktijkruimte aan de rand van een Almeers industrie-terrein: „Ik kan niet ontkennen dat ik heb zitten kijken met een gevoel van trots. De aanblik streefde m'n ego.“ Hij zegt het met een vleugje gêné in z'n stem. Borsklomperij laat hij graag aan anderen over. Z'n zakenpartners bij Veel Beter en hij maken zelden reclame; de contacten van topsporters onderling zorgen voor de meeste klanten. Vanachter zijn bureau heeft hij uitzicht op drie ingelijste voetbalshirts. Een blauw-witte uit de Spurs-tijd van Edgar Davids, met als tekst Voor Camiel, thans, een rood-witte met moedervlekken van John Heitinga en een Koninklijk witte van Wesley Sneijder, beide eveneens met een schriftelijke bodschaps voor Van Druten, performance consultant, annex fysiotherapeut.

Performance consultant, wat moeten we ons daarbij voorstellen?
„We hebben voor dat woord gekozen omdat wat wij doen veel breder is dan alleen fysiotherapie. De grootste vijand van de sport en dus ook van ons is tijd, of beter: tijdverlies. Staat voor herstel van gescheurde enkelbanden vier tot acht weken, dan willen wij het fixen in tien dagen of minder. Wij hebben in de afgelopen tien jaar methodes ontwikkeld om op een verantwoorde wijze dat doel te bereiken.“

Alle fysiotherapeuten willen zo snel mogelijk blessures genezen.
„Ik kan niet over anderen oordelen, maar wij maken in onze methode gebruik van het zenuwstelsel, het bloedvatstelsel en het spier/peesapparaat. Als je op ons wilt schieten, zeg je: 'Dat is allesomvattend, dus niets bijzonders', maar wij zijn zo handig geworden in deze benadering dat tijdswinst oplevert. Iemand scheurt bijvoorbeeld zijn enkelbanden, dan gaan we ook in de hoop of in de knie aan het werk om het herstel van die enkel te bespoedigen. We hebben ons gericht om verder te kijken dan de blessure alleen. Belangrijk ook is de oorzaak. Een foto van de breuk of de scheuring vinden we niet genoeg. Hoe is 't gebeurd? Hoe stond het been? Wat was de stand van de heup? We willen getuigen spreken, beelden zien. Hebben die extra informatie nodig

Sommige artsen fronsen ongetwijfeld hun wenkbrauwen als ze dit lezen.
om tijd te winnen in het herstel. Er valt nog steeds op ons te schieten, er is nog veel baanbrekend werk te doen, het kan nog sneller, maar de resultaten zijn opmerkelijk.“

Midden in dat Afrika zit ik nu dus op een piepklein vliegveldek klaar om te vertrekken richting een piepklein eilandje. Ik voel me een beetje alleen, want ik ben slechts omringd door elkaar intig omklemmende honeymooners. Achter de stoffige incheckbalie, niet meer dan een uitvergrote keukentafel, hangen tien man havoels personeel. Er staat een grote groene weegschaal en er ligt een alarmrend rood papier op de balie. Je mag per persoon twintig kilo meenemen. Overgewicht kost 35 dollar per kilo.



Te zwaar!
FOTO: DE TELEGRAAF

Alle tien paar ogen gaan per koffer nieuwsgierig naar de weegschaal. Ik kom tot vijftien kilo, teleurstellend blinkt ik zie het duidelijk. De verwachtingen zijn echter hooggespannen bij een Italiaans stel. Hij type droe-

DE HAAST VAN DE HELENDE HANDEN

„Verder kijken dan de blessure alleen“



Camiel van Druten verlost de verslaggever van z'n knieblessure. Tijd is geld, vooral in de topsport, dus zorgt de fysiotherapeut in de blessurebehandeling voor tijdswinst.

FOTO'S: ALDO ALLESIE, ANP, FRITS VAN ELDIK, NRS, PICS UNITED



Christian Albers...seizoen gevolgd...



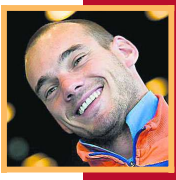
Martina...sensatie in Peking...



Tante Es...verlost van rugpijn...



John Heitinga...alle deuren open...



Wesley Sneijder...snel herstel...

Everton haalde John Heitinga en hem op met een privévliegtuig

„Dat hebben we inderdaad al meermalen meegemaakt. Krijgen we uit de medische hore reacties als 'Dit kan niet, want daar is daar staat geschreven...' Vinden wij niet zo belangrijk. Het gaat ons om het vertrouwen van de klanten, de rest is bijzaak.“

De verslaggever verplaatst zijn rechterbeen een paar centimeter en voelt de vermaledijde knie weer opspelen. Van Druten ontwaart de pijngrijs en vraagt om details. Slijtage van het kraakbeen, spraken de foto's in het ziekenhuis. We raden u aan om te stoppen met voetballen, luidde het bijgevoegde advies. Maar tegen een bal schoppen, 't is zelfs na 48 jaar nog zo leuk. Van Druten: „De meeste mensen van boven de vijftig hebben lichte slijtage aan het kraakbeen, dat hoeft niet de oorzaak te zijn van de pijn. Ik kijk er wel even naar. Later, na grondige inspectie van de stahouding, vraagt hij: 'Is 't puur de knie?' verder nergens last van. Zwigdend duwt hij z'n duim tegen een bilspeer en de stukjesschrijver veert omhoog van de pijn. Halverwege het bovenbeen bereikt de duim hetzelfde effect. Na een behandeling van een uur is het blessuregevoel uit de knie verdwenen. Van Druten: „De oorzaak zit in de buitenkant van jouw heup. Is met een paar behandelingen te verhelpen. Ik zou nog maar niet stoppen met voetballen.“ Gevolg: een aangenaam verstrate veteraan. Is voor de performance consultant weer even iets anders dan het miljoenenpand rond gekwetste vedettes, waarin hij regelmatig centraal staat onder het motto: De waarde van het sportlichaam is alomdar groter geworden, dus ook de waarde van de behandeling. „Er wordt steeds meer van het lichaam verwacht en daarom ook van degenen die de ledematen behandelen. Ik ben hoofdzakelijk gericht op dat lichaam, maar dat kun je nooit

helemaal los zien van de geest.“

Toch geen Ted Troost-achtige toestanden met Ruud Gullit op schoot?

„Nee, maar ik ben hulpverlener en dus heel erg geïnteresseerd in de menselijke geest. Ik ken de privituaties van mijn klanten, weet waarmee ze bezig zijn, dat mentale vlak neem je uiteraard mee in de behandeling. Je hebt een goed geestelijk contact nodig om dit werk te kunnen doen. Denk een sporter 'Wat is dat voor een rare snuiter die niet behandeld?' dan kun je snel herstel wel vergeten. Zo'n jongen is toch al kwetsbaar. Hij kan even niet dat doen waar zijn hart ligt, hij moet machteloos toezien hoe een vervanger zijn plaats inneemt en dat is er ook nog de pijn. Wij kunnen hem moraal geven door voor een snel herstel te zorgen.“

Hoe wordt er in een voetbalinstelling als Real Madrid tegen jou aangekeken?

„Je wordt in het begin gezien als een vreemde eend in de bijl en dat is heel begrijpelijk. Daarom kiezen we er bij zo'n club bewust voor om buiten de publiciteit te blijven. Ik was daar niet om me de medische staf van Real binnen te wringen, maar om de ingescheurde knieband van Wesley Sneijder te behande-

Zegt zo'n medische staf van de club dan niet: jongen, moet jij daarvoor helemaal uit Nederland komen, wij zijn hier geen Pinkiesjes?

„De neiging om dat te roepen neemt snel af naarmate het herstel spoedig verloopt en dat was in het geval van Wesley zelfs extreem. Ik kreeg de trainingsrapporten, kon voldeed m'n gang gaan.“

Nocht een club meemaakt die je als paria behandelde?

„Dat ligt ook grotendeels aan jezelf. Hoe meer bravoure, hoe meer tegenwerking. Presenteer je je als één van de schakels die bezig zijn om een voetbal-fer fit te krijgen, dan heb je minder snel problemen. Het gaat niet om jou, maar om de speler.“

Sneijder herstelde wat betreft snel, zegt Real dan niet tegen jou, rammeld met een pak poen: kom hier maar werken?

„Nee, dat zei Real niet, maar stadgenoot Atletico wel een keer. Ik had daar drie spelers onder behandeling, was gevleid door de interesse, maar zou wel de rest van m'n markt kwijt zijn. Ik kan moeilijk tegen Wesley Sneijder zeggen: Kom even naar Atletico met je geblesseerde been.“

Het opzienbarende snelle herstel van Sneijder na de ogenschijnlijk zware blessure tegen Japan werd lacherig toegeschreven aan de helende werking van zijn nieuwe vriendin Yolande...

„Dat was een storm in een glas water. Wesley belde vrij snel na de wedstrijd en voelde toen al dat de zwelling afnam. Een dag later kon hij op het veld al weer het nodige doen. Het was meer een schrikmoment. Het lichaam heeft het zelf snel opgepakt.“

Wat verandert er voor jou als zo'n jongen verkast van Real naar Inter?

„Naar Milaan vliegen in plaats van naar Madrid, als hij me nodig heeft.“

Bij Real had je 't vertrouwen van de club, kun je bij Inter weer opnieuw beginnen.

„Niet helemaal, want ik heb daar in het verleden al met Edgar Davids gewerkt. Maar je weet natuurlijk nooit hoe de situatie binnen zo'n club ondertussen is veranderd. Ik had 't ook met John Heitinga, die van Atletico naar Everton in Liverpool ging. John is heel open en zeil tegen de club: 'Ik wil graag dat Camiel bij de medische keuring aanwezig is.' We zijn met z'n tweeën opgehaald met een privévliegtuig, de trainer zei: 'We gaan je overal bij betrekken, want jouw belang is ons belang.' Als ik daar kom, ben ik lid van de medische staf, op voorwaar-

de dat ik dan ook in het clubtenu loop. Geen probleem natuurlijk. Het enige wat ze van me eisen is discretie, maar dat is logisch.“

Tamelijk frusturerend voor een performance consultant. Zo'n jongen kan hartstikke fit gemaakt worden, maar als zijn auto niet vooruit te branden is...

„Ik had dat jaar nooit willen missen, maar je hebt gelijk: de frustratie was groot. Alles wat met het lichaam te maken had, was geweld. Chris voelde zich perfect, maar dat kon zich nooit vertalen in prestaties. Begin 2006 had hij problemen met z'n rug voor de Grand Prix van Melbourne. Hij kon niet meer lopen, alleen nog liggen op een stretcher. Toen hebben ze mij over laten komen. Hij heeft zonder problemen kunnen rijden, werd knap tiende in z'n Minardi en heeft nooit meer last van z'n rug gehad. Dat heeft hem doen besluiten om in het volgende seizoen in ieder geval lichamenlijk alles uit te halen en dus heeft hij mij gevraagd om hem bij te staan. Dat was eigenlijk continu. Heel veel krachttraining gedaan. Je kunt niet van voor naar achter schuiven in zo'n auto, maar binnen in het lijf moeten door de G-krachten enorme gevechten worden geleverd. Zoiet had goed, dan heeft dat ook een positieve uitwerking op de achilleshiel van coureurs, de nek/schoudergordel.“

Haaks op de drie ingelijste voetbalshirts, hangt de trui van de Amerikaanse honkbalvedette Randy Johnson, klant van Willem Kramer, samen met Erik van der Raaij Van Drutens zakenpartner. Kramer zit in de Verenigde Staten en perfectioneerd daar het theoretische aspect van hun behandelmethode.

„We hebben dagelijks contact met elkaar. Ervaringen uitwisselen en aldus komen tot nog meer tijdswinst.“

Waarom ook nog actief buiten de sport, met Ali B. en Jorgen Raymann?

„Je leert veel mensen kennen via het voetbal, ook Ali B. John Heitinga was gast van Tante Es, het alter ego van Raymann. Ik was mee voor de gezelligheid en zag Raymann in die soepkrup half krom door de gang lopen. 'Hoor dat bij de act van Tante Es?' vroeg ik. 'Nee,' zei hij, 'pijn in m'n rug.' Zag er niet gezond uit, dus ik zei: 'Kom eens langs.' Heeft hij gedaan. Nu traint hij hier om in vorm te blijven, zonder pijn in z'n rug.“

De verslaggever traint ook weer, iedere dinsdag. Speelt bovendien wedstrijden, iedere zaterdag. En de knie spint trevreden.

Kilo's huwelijksleed

Deze M zit ergens midden in donker Afrika. Het is 28 graden en ik heb ontbrekend met uitzicht op een azurblauwe zee. Kreeg net een sms'je van andere M: het druilt in Nederland en ze zit in de auto richting Volendam. Tja, zoals mijn oma altijd zei: het leven is een pijp kaneel, de een krijgt weinig en de ander veel.

Midden in dat Afrika zit ik nu dus op een piepklein vliegveldek klaar om te vertrekken richting een piepklein eilandje. Ik voel me een beetje alleen, want ik ben slechts omringd door elkaar intig omklemmende honeymooners. Achter de stoffige incheckbalie, niet meer dan een uitvergrote keukentafel, hangen tien man havoels personeel. Er staat een grote groene weegschaal en er ligt een alarmrend rood papier op de balie. Je mag per persoon twintig kilo meenemen. Overgewicht kost 35 dollar per kilo.



FOTO: DE TELEGRAAF

ve hondenkop, zij springerig ding. Ze slepen drie Samsonites met zich mee naar een eiland waar je niets anders kan dan de hele dag in zwemkleding rondlopen. Zestig kilo, springt de wijzer

verend uit. Iedereen springt op. De galien willen hun koffers al weer van de weegschaal sleuren maar daar wordt een stokje voor gestoken. Twintig kilo overgewicht... „Zet is zeventienhonderd dollar“, laat de aanvoerder van de kofferbrigade weten. Hij glimlacht een zeer brede wittenstandens. Zijn kompanen stellen zich verwachtingsvol achter hem op. Zevven... honddred... Hondenkop laat zijn mond openvallen, springerig ding barst uit in een voor iederen onverstaanbare tirade. Italiaans, tja... Aanvoerder verstaat het niet, maar dat is ook niet nodig. „If joe doe not pee, joe can not go in ze pleen“, maakt hij in Peters Sellers-Engels zeer duidelijk. Argentijnen helpt niet: aanvoerder blijkt niet begripdend doch overduidelijk zeer ver-

heugd terug. Springerig Ding stort zich uiteindelijk woedend op een koffer, ruilt die open en begint alles in haar handbagage te stoppen. Ze schreeuw tegen Hondenkop, die nog steeds verbijstend om zich heen kijkt. Zijn armen onbepaald langs zijn lichaam. Er blinkt zijn misgating in de ogen van Springerig Ding. Oceaan van toekomstig huwelijksleed vinden hier een oorsprong. Hondenkop moet twee fohms in zijn broekzak propfen en probeert, om toch maar actief te lijken, iets onduidelijks met zijn mobiel te doen. Als ik richting het vlieguitloop over het zonnige asfaltstripje, hoor ik het gekrijs nog achter me. In je eentje naar een honeymoonbestemming, het is opeens best prettig. En: het is altijd nog veel beter dan in de file naar Volendam te staan.