



TONY BAKKER (52)

AMSTERDAM

SPORTMASSEUR

LOOPT REGELMATIG

BEHANDELT ALLE
KLACHTEN

SPECIALITEIT:
RUGKLACHTEN

Sportmasseur Tony Bakker geeft garantie op herstel

'SPIEREN ZIJN ZEIKERDS'

DE AMSTERDAMSE SPORTMASSEUR **TONY BAKKER** BEHAALT OPMERKELIJKE RESULTATEN MET GEBLESSEERDE ATLETEN. WAT IS ZIJN GEHEIM? REDACTEUR PETER KLOOSTER NAM PLAATS OP DE MASSAGETAFEL, EN LIET DAARNA OOK EEN SCEPTICUS AAN HET WOORD.

Tekst Peter Klooster | Foto's Femke Hoogland

Vier vingers en een duim, daaruit bestaat het instrumentarium van de sportmasseur. In dat opzicht beschikt Tony Bakker over hoogwaardig gereedschap. Zijn hamerduimen betitelt hij als 'loeisterk', zijn vingers zijn kort en gespierd. In atletiekkringen is Bakker berucht en beroemd. Zijn werkwijze is namelijk even hardhandig als effectief. Bogen op een levenslange ervaring kan de Amsterdammer niet, want tien jaar geleden was hij nog werkzaam als gemeentebtenaar. 'Ik ben er bij toeval ingerold. Pas in 2002 heb ik me laten opleiden tot sportmasseur, min of meer op verzoek van mijn vriendin Angelina, een sprintster. Omdat ze regelmatig kampte met overbelaste spieren, besloot ik een cursus sportmassage te gaan volgen. Alles wat ik leerde, kon ik thuis meteen in praktijk brengen. Van het één kwam het ander. Omdat steeds meer atleten vroegen of ik hen wilde behandelen, heb ik na verloop van tijd een praktijk opgezet.'


'KLACHTEN KUN JE OPTWEE MANIEREN

classificeren', vertelt Bakker. 'Voor negentig procent van de aandoeningen is geen aanwijsbare oorzaak te vinden; dat noemen we specifieke klachten. In de loop der tijd heb ik me gespecialiseerd in de behandeling daarvan. Ik krijg veel patiënten op mijn tafel met blessures waar reguliere behandelaars, zoals fysiotherapeuten, manueel, of orthopedisch therapeuten, geen raad mee weten.

Dat komt omdat ze tijdens hun opleiding alleen hebben geleerd om specifieke klachten te verhelpen, die keurig in lesboekjes zijn omschreven. Maar in de praktijk werkt het zo niet. Ik kijk op een andere manier naar het bewegingsapparaat, met name naar de manier waarop spieren samenwerken. Aspecifieke klachten kunnen zich overal manifesteren, variërend van de rug tot de achillespees. Overigens ontstaan bijna alle loopgerelateerde klachten zonder duidelijke oorzaak.'

'IN MIJN OPTIEK IS HET ONMOGELIJK om klachten te herleiden tot een enkele spier. Ze worden meestal veroorzaakt door een disbalans in een complete spiergroep. En wanneer spieren niet

langer optimaal samenwerken, kan dat resulteren in een blessure. Met iedere patiënt voer ik eerst een intakegesprek. Daarbij probeer ik met gerichte vragen de voorgeschiedenis van de klacht in kaart te brengen. Dat gesprek houd ik kort, omdat lopers meestal zelf niet weten waar ze een kwetsuur aan te danken hebben. Het determineren van een klacht lukt meestal pas gedurende het behandelingstraject. Waarin ik me onderscheid van de meeste manueel of fysiotherapeuten? Ik

mobiliseer alle spieren die zich bevinden in de periferie van de kwetsuur. Veel fysiotherapeuten zijn te zeer gefocust op de klacht zelf. Bij pijn in de knie behandelen ze alleen de betreffende knie. Mijn benadering is ruimer.' 

'Ik ben bij toeval het vak ingerold. Op verzoek van mijn vriendin heb ik me laten opleiden tot sportmasseur. Later heb ik een praktijk opgezet'

'IK KAN GOED VOELEN en ga resultaatgericht te werk. Lezen met de handen, dat is mijn grootste kracht. Negen van de tien specifieke klachten kan ik oplossen. Vooral van lage rugklachten heb ik veel patiënten kunnen verlossen. Ik durf inmiddels bijna een garantie te geven op herstel. Ooit meldde zich een 31-jarige vrouw in mijn praktijk. Al achttien jaar lang kampte ze met pijn in haar onderrug. Ze had een vruchteloze tocht langs allerlei behandelaars gemaakt, en was ten einde raad. Toen ik haar looppatroon analyseerde, zag ik dat ze op haar tenen liep. Dat had tot gevolg dat de hele spierketen aan haar rugzijde was verhard. Nadat ik haar een aantal keer stevig onder handen had genomen, kwamen alle knopen en blokkades los. Ik gaf haar ook oefeningen mee voor thuis en controleerde regelmatig of er schot in de zaak zat. Na elf intensieve behandelingen was ze pijnvrij.'

'SINDS IK WERKZAAM BEN ALS SPORTMASSEUR heb ik verschillende behandelmethodes ontwikkeld. Voor de behandeling van hielspoor heb ik een speciale manier van tappen ontworpen. Hielspoor is een verkalking van de aanhechting van het bindweefsel aan het hielbeen, een pijnlijke aandoening waar je langdurig last van kan hebben. Mijn manier van tappen is inmiddels effectief gebleken. Ik leg de tape zo aan dat op het moment dat de voet afgewikkeld wordt, de tape de functie van de fascia plantaris overneemt. Op deze manier wordt er niet meer aan de aanhechting getrokken en kan het herstel beginnen. Ook voor shin splints, één van de meest voorkomende



'Veel fysiotherapeuten zijn te zeer gefocust op de klacht zelf. Bij pijn in de knie behandelen ze alleen de knie. Mijn benadering is ruimer'

lopersklachten, heb ik zelf een therapie bedacht. Er is sprake van shin splints wanneer het beenvlies, dat de botten van het onderbeen bekleedt, ontstoken is. Eerst maak ik met veel 'diepe' kracht de hele spierketen los, met inzet van mijn duimen en ellebogen.

Vervolgens pak ik de tibialis posterior beet, de spier die tegen de binnenkant van het scheenbeen zit, en draai ik de voet rond. Als gevolg daarvan laat de verkleving van het botvlies vanzelf los. ➔

➔ **Redacteur Peter Klooster (53) werd lid van een atletiekvereniging toen hij zes jaar was. Na ruim vijfenveertig jaar hardlopen protesteren zijn achillespeesen. Kan Tony Bakker de pijn verhelpen?**

Een loopmaatje noemde Tony Bakker eens 'de automonteur onder de sportmassieurs'. Dit sloeg op zijn technische aanpak van fysieke mankementen. Niet zonder vrees neem ik plaats op de behandeltafel. Bakker bestudeert eerst aandachtig de stand van mijn bekken. 'De rechterkant staat hoger dan de linker, ik ga om te beginnen je bekken mobiliseren', zegt hij, en duwt zijn duim diep in het sacro-iliacale gewricht. Tegelijk tilt hij mijn knie op, waardoor er spanning ontstaat op mijn bovenbeenspieren. 'Zo krijg ik een indruk van de mobiliteit van je bekken', legt Bakker uit. 'Bij hardlopen wordt de belasting van het onderlichaam overgebracht naar je romp en op die manier wordt het SI-gewricht zo langdurig belast, dat er een blokkade kan ontstaan. Nu ga ik je spieren manipuleren tot het

bekken recht staat.' De pijn valt mee. Bakker zegt dat mijn middelste bilspier en de vierkante rompspier gespannen zijn, en aan het bekken trekken. Hetzelfde geldt voor mijn bovenbeenspieren en hamstrings. Bakker draait, trekt, duwt en kneedt. Vervolgens moet ik op mijn rug gaan liggen, waarna hij de stand van mijn voeten controleert. In rust wijst de linkervoet meer naar buiten dan de rechter. Bakker sleutelt nog wat aan de spieren aan de buiten- en binnenkant van mijn kuit en wanneer dat klaar is, staan mijn beide voeten recht. Dat is belangrijk, want recht afwikkelen tijdens de loopbeweging komt de belasting van mijn pees ten goede. Mijn linker achillespees heeft al heel wat loopplezier vergald. Het zou de sterkste pees in mijn lijf moeten zijn, maar op cruciale momenten liet hij het afweten. Bakker kent geen mededogen, hij knijpt in de pees over de hele lengte. 'Het weefsel is niet schoon', zegt hij, 'ik voel kleine beschadigingen. En niet alleen je achillespees is stijf, de kuit, de gastronomicus, de kuitspier en de soleus zijn dat ook.' Bakker spaart me

niet. Hij kneedt mijn fascia plantaris, de bindweefselband die onder de voet doorloopt en de bal van de voet met het hielbeen verbindt, om de periferie van de achillespees ruimte te geven. Ik had me voorgenomen om geen krik te geven, maar daar komt niets van terecht.

'In principe is het effect van mijn behandeling tijdelijk', zegt Bakker. 'De spieren kunnen gedurende een maand meer kracht leveren, maar daarna neemt het effect van de behandeling al af. Spieren zijn een stel enorme zeikers. Ze doen altijd moeilijk; zodra ze de kans krijgen, schieten ze uit de plooi. Rekken kan helpen om ze sterk en soepel te houden. Maar rek nooit voor een training, want dan ontspannen je spieren, terwijl er juist een inspanning volgt.'

Twee dagen na mijn behandeling ga ik trainen op de atletiekbaan. Ik doe versnellingen, gevolgd door zes keer driehonderd meter. Om mijn pezen te testen loop ik reactief, en met lange passen. Als ik de volgende ochtend opsta, zijn mijn achillespeesen soepel, voor het eerst in jaren. En een maand later is dat nog steeds zo.



DOLF JANSEN
IS CABARETIER
EN LOPER

COOPERTEST

Amsterdam-Zuid is niet mijn natuurlijke habitat: lekker shoppen in de PC, een biertje of twee bij die bodega op de Van Baerlestraat, dineren bij een iets te duur restaurant waar de gerechten vast heel goed maar net niet helemaal warm (en wel uitermate pittig geprijsd) zijn en dan naar het Concertgebouw voor een unieke uitvoering van het tweede pianoconcert van... nee, dat is allemaal niet aan mij besteed.

Toch herinnerde ik me laatst dat een groot deel van mijn jeugd daar ligt. Zes jaar lang fietste ik elke dag naar Zuid om een stukje opleiding te bekomen. En met succes, althans een overwegend voldoende eindlijst atheneum. Waar mijn dochter, die tegenwoordig een gymnasium verderop frequenteert, geregeld wat besmuikt om moet lachen.

Op een decemberochtend liep ik langs de gebouwen van Fons Vitae – jazeker, ‘bron van leven’ – en dacht aan de vele kilometers die ik op dat specifieke stuk trottoir heb liggen. We hadden in die tijd, eind jaren zeventig van de vorige eeuw, twee keer per week gym, en als het even kon (en als het eigenlijk niet kon ook) speelde één van die lessen zich in de buitenlucht af. Softbal of basketbal op de cour (duur woord voor luchtplaats), of hardlopen buitenom het schoolgebouw.

Tegen het eind van het schooljaar, als de temperatuur meestal wel weer redelijk was, werd de coopertest ingepland. U kent dat, twaalf minuten alles geven en dan aan de afgelegde afstand kunnen zien of je een beetje in vorm was, dan wel je dag niet had, dan wel op het punt stond te overlijden of een vijf voor gym te scoren. De ronde rond de bron van leven was bijna 400 meter, stoeptegels, hobbelletjes, putdeksels, heel soms twee wandelende bejaarde dames met beperkt gehoor; het was best goed te doen. Zeker ook voor mij, jongen van dertien, veertien, die in werkelijk elk gymonderdeel uitblonk in tekortschietsen. De ringen hingen me te hoog, de touwen wist ik niet te beklommen, de koprol vond ik best nog ingewikkeld en die grote oranje bal vond ik eerlijk gezegd te zwaar om helemaal door die hoge metalen ring te werpen. Lopen kon ik, in vergelijking, een beetje. En later zelfs best een beetje goed.

Terwijl ik met al deze gedachten langs mijn oude schooltje liep, sprak een man me aan. Over lopen (dat komt vaker voor) en over Fons Vitae. Was ook zijn school geweest, een paar jaar nadat ik er mijn docenten verbaasde met mijn eruditie. Of zo. We spraken even over de coopertest, hij herinnerde zich ruim zeven rondjes gered te hebben, ik durfde mijn bijna tien rondjes eigenlijk niet te melden.

Ik was nog niet echt een loper toen, althans, ik wist nog niet dat ik dat zou worden en mijn hele leven zou blijven. Maar als jongen zonder sporttalent 3750 meter keihard lopen door Amsterdam-Zuid, dat was zeker een begin.

Ik was een jongen die in werkelijk elk gymonderdeel uitblonk in tekortschietsen

Mijn beloning volgt meestal een paar dagen na de behandeling, wanneer ik een sms'je krijg met een woord van dank. Het is heel eenvoudig: ontstekingen kunnen het gevolg zijn van spierblokkades. Als je de oorzaak wegneemt, verdwijnt het gevolg vanzelf.'

'NIEMAND IS HONDERD PROCENT RECHT van lijf en leden. Het is dus niet vreemd dat ons lichaam na verloop van tijd uit balans raakt, zeker bij intensief gebruik. Wat ik kan is de balans herstellen, zij het tijdelijk. Het bekken bekleedt een centrale rol bij de houding en beweging, en doet zowel mee met bewegingen van het onderlichaam als met bewegingen van de romp. Ongeveer 65 procent van de klachten kan ik terugvoeren op het bekken. Mijn behandeling begint altijd daar. Verstijfde spiergroepen zijn allemaal te mobiliseren, ongeacht de leeftijd. Het is wel zo dat het bij de een langer duurt dan bij de ander. Ik vergelijk het lichaam wel eens met een tent. Als je een scheerlijn verstelt, heeft dat gevolgen voor alle andere scheerlijnen, inclusief de spanning op het tentdoek.'



→ Joost Vollaard (41) begeleidt als sportfysiotherapeut de Nederlandse atletiekploeg op internationale toernooien. Wij vroegen hem zijn licht te laten schijnen over Bakkers methoden. 'Binnen de fysiotherapie is er een tendens dat er minder wordt gemasseerd. In mijn ogen onterecht, want veel blessures ontstaan door te veel spanning en verklevingen in spierweefsel. Bakker maakt goed gebruik van het gat dat de fysiotherapie laat vallen. In mijn ervaring kunnen sportmassieurs een wezenlijke bijdrage leveren aan het fit maken en houden van een sporter door, zoals Bakker het omschrijft, 'te lezen met de handen'. Het herstel van de atleet komt echter in gevaar als de sportmasseur ook de diagnostiek voor zijn rekening gaat nemen. Sportartsen en fysiotherapeuten zijn geschoold om klachten van het bewegingsapparaat te analyseren en een beleid te ontwikkelen waarmee de klacht en de oorzaak worden aangepakt. Bakkers claim dat 90 procent van de aandoeningen geen aanwijsbare oorzaak heeft, is mijns inziens totaal uit de lucht gegrepen. Elke klacht heeft een oorzaak, de kunst is om deze te achterhalen. Vaak ligt de oorzaak in een combinatie van verschillende factoren, zoals een verkeerde training, slecht schoeisel, enzovoorts. Als deze analyse niet wordt gemaakt door een professional, wordt een atleet tekortgedaan. Zoals Bakker zelf al aangeeft, is het behandelingseffect dan van tijdelijke aard. Wordt er echter met een team dat bestaat uit een sportarts, fysiotherapeut en sportmasseur samengewerkt, dan kan er op een doelgerichte manier worden gewerkt aan het aanpakken van klacht en oorzaak, zodat de kans op een terugval flink wordt verkleind.'