

## Karin Thijs, teamarts van Oranje

# ‘Drie keer doorrollen doen ze niet’

Voorlopig geen zomervakantie voor Karin Thijs. De komende weken is de sportarts met maar één ding bezig: de medische begeleiding van het Nederlands vrouwenvoetbalelftal dat zondag 16 juli zijn eerste EK-wedstrijd speelt tegen Noorwegen, in Utrecht. “Als iedereen haar niveau haalt, kunnen we ver komen.”

**A**ls tiener wist Karin Thijs (34) absoluut niet wat ze na haar middelbare school wilde. “Mijn moeder is huisarts en zij was het die mij wees op het vak van sportarts, ook omdat ik zo dol op sport was. Ik wist niet eens wat dat beroep inhield, maar ik heb me erin verdiept en vanaf dat moment had ik een doel voor ogen.” Nadat Thijs haar opleiding geneeskunde in Maastricht had afgerond en de specialisatie tot sportarts was gestart bij het UMC in Utrecht mondde dat in 2010 zelfs uit in een baan als teamarts bij de KNVB, eerst van een aantal jeugdelftallen

en sinds 2013 van de Oranjevrouwen. “Ik heb echt een droombaan. Er is maar één persoon in Nederland die zich teamarts van het Nederlands vrouwenvoetbalelftal mag noemen en dat ben ik”, zegt ze trots.

### Een van de outsiders

Naast haar werk als bondsarts is Thijs ook nog sportarts in het UMC Utrecht, maar dat werk staat nu even op een laag pitje omdat alles in het teken van het komende EK voetbal staat. Voor dat eindtoernooi wordt Nederland niet gezien als een van de favorieten, wel als een van de outsiders. Thijs: “Ons doel is kampioen te worden, ook al beseffen we dat Nederland als voetballand nog niet zo heel

lang serieus meedoet. Maar als iedereen haar niveau haalt, dan kunnen we ver komen.” Thijs laat in de voorbereiding in elk geval niets aan het toeval over. “Zo kijken we hoe we door het inzetten van powernaps en de juiste voeding op het juiste tijdstip, de speelsters zo fris mogelijk op het veld kunnen krijgen. De poulewedstrijden worden ’s avonds gespeeld, wat betekent dat er overdag slaapmogelijkheden zijn.”

Behandeling en preventie van blessures, door intensieve monitoring van de speelsters, vormen het allerbelangrijkste deel van haar werk, vertelt Thijs. Dat speerpunt bepaalt zelfs de manier waarop ze vanuit de dug-out naar een wedstrijd kijkt. “Ik volg niet de bal maar de

speelsters. Als iemand naar haar enkel grijpt of loopt te trekken, dan ben ik daar meteen op gefocust. En ik ben pas opgelucht als iedereen de wedstrijd zonder blessures beëindigt.”

### Andere mentaliteit

Volgens Thijs hebben vrouwelijke voetballers een andere mentaliteit dan mannen. “Ze stellen zich wat minder aan op het veld. Drie keer doorrollen na een tackle doen ze niet. En een Schwalbe komt al helemaal niet voor, al zou dat wel kunnen gaan gebeuren als de sport verder professionaliseert en de belangen groter worden.” Ook de aard van de blessures is bij vrouwen anders dan bij mannen. Dat is ook meteen het onderwerp van Thijs’ promotieonderzoek. Volgens de sportarts zijn de blessurepreventieprogramma’s voor voetballers voornamelijk gebaseerd op onderzoek dat is uitgevoerd bij mannen. “Niet logisch, want uit onderzoek blijkt dat vrouwen vaak andere blessures hebben dan mannen. Waar vrouwen meer enkelband- en kniebandproblemen hebben, kampen

mannen meer met spier- en liesblessures. Dat komt natuurlijk doordat vrouwen anatomisch en fysiologisch anders in elkaar zitten dan mannen. Met die andere aard van de blessures zou je ook in het samenstellen van preventieprogramma’s rekening moeten houden.”

Naast de teamarts is er nog een aantal andere medisch professionals betrokken bij het Nederlands elftal, zoals fysiotherapeuten, een diëtist en een sportpsycholoog. De teamarts is eindverantwoordelijke voor de gezondheidstoestand van de

speelsters. Hij of zij bepaalt of spelers fit genoeg zijn om te spelen. Die afweging leidt nauwelijks tot problemen, vertelt Thijs. “Als ik beslis dat iemand niet kan spelen omdat ze bijvoorbeeld een hersenschudding of koorts heeft, dan vertrouwt de bondscoach op mijn expertise en sluit zich daarbij aan.” Ze erkent dat er een grijs gebied is, waarin spelen niet direct tot onverantwoorde risico’s leidt. “Maar ook daar komen we meestal wel uit. Met de speelsters zelf trouwens ook. Ze zien meestal wel in dat ze door te spelen hun blessure kunnen verergeren waardoor ze nog langer uit de running zijn.”

### Veel van huis

Thijs brengt in het jaar voorafgaand aan zo’n groot eindtoernooi heel veel tijd door met het team, ook tijdens trainingkampen. “Dat moet ook,” zegt ze, “want je moet de speelsters goed kennen, zodat je beter in kunt schatten wat er aan de hand is als ze ergens last van hebben.” Dat ze zo veel tijd van huis is, trekt wel een wissel op haar privéleven. “Ik heb een man en een zoon van anderhalf jaar die ik nu soms lang niet zie. Ik weet dat alles goed geregeld is, maar ik mis ze wel. Onze zoon is nog jong en die krijgt hier niet veel van mee, maar dat is over een paar jaar waarschijnlijk anders. Dan zegt hij misschien: ik wil niet dat je weggaat, mama. Daar zie ik wel tegenop. Tegen die tijd zal ik opnieuw een afweging maken, maar nu geniet ik in elk geval intens van dit werk.”



## EK voetbal 2017

Het EK voetbal voor vrouwen vindt plaats van zondag 16 juli t/m zondag 6 augustus. Aan het toernooi doen zestien landen mee, Nederland hoefde zich als gastland niet te kwalificeren. De poule van Nederland is met Noorwegen, België en Denemarken als opponenten behoorlijk pittig. De nummers 1 en 2 plaatsen zich voor de kwartfinales. De NOS zendt alle wedstrijden van het Nederlands elftal rechtstreeks uit. Meer informatie over het toernooi en de verkoop van tickets: [weuro2017.nl](http://weuro2017.nl)