

VOLVO OCEAN RACE

De Volvo Ocean Race is zonder twijfel de zwaarste zeilwedstrijd voor teams ter wereld. Drie medisch professionals begeleiden Team Brunel, de Nederlandse boot die op dit moment meestrijdt om de winst. "De gezondheidsrisico's aan boord zijn groot."





Maarten Staarink (links) en Jan Maerten Smit



Mark Haak



Het begon met een mail aan schipper Bouwe Bekking, vertelt Maarten Staarink, chirurg in het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis in Dirksland. “Ik ben zelf wedstrijdzeiler en had gehoord van het stoutmoedige plan om met een Nederlands team mee te doen aan de Volvo Ocean Race. Ik heb Bouwe gemaïld dat ik hem wel met de medische begeleiding wilde helpen.” Aanvankelijk leek het team in zee te gaan met een andere partij, maar toen dit niet doorging, kwam Staarink alsnog in beeld. Na een goed gesprek werd een medisch begeleidingsteam geformeerd, naast Maarten Staarink bestaande uit zijn zeilteamgenoot Jan Maerten Smit, plastisch chirurg bij VU medisch centrum, en manueel therapeut Mark Haak die Staarink nog kende uit de tijd dat hij clubarts bij Feyenoord was.

Het drietal heeft veel ervaring in de begeleiding van topsporters, Mark Haak ook heel specifiek. “Sinds 2008 doe ik samen met sportarts Françoise Broekhof de medische begeleiding van de topzeilers van het Watersportverbond. Dat heeft als grote voordeel dat ik de meeste ‘zeilaandoeningen’ aan polsen, schouders, nek en rug goed ken.”

Het medisch begeleidingsteam is niet in elke havenplaats voltallig aanwezig. Staarink: “Na de lange en zware etappes zijn Jan Maerten of ik er, maar altijd samen met Mark Haak. Bij de andere stopovers is Mark er alleen.” Haak is meestal twee dagen voor de finish op

de plaats van bestemming en treft dan alle nodige voorbereidingen. “Schipper Bouwe Bekking geeft voor aankomst al door wat de gezondheidstoestand van de bemanningsleden is, zodat ik bijvoorbeeld al contact kan leggen met het ziekenhuis ter plaatse.” Ook raadpleegt Haak de artsen in Nederland als dat nodig is. “Dat is niet dagelijks hoor”, zegt Staarink, “meestal zo’n drie keer per stopover.”

Haak heeft het tijdens zo’n stopover een stuk drukker. “Het eerste wat ik doe, is de bemanning onderzoeken en wegen. De meeste mannen zijn na weken zeilen flink afgevallen. Niet gek, want ze verbuiken zo’n 5000 calorieën per dag. De dag na de finish doen we een cardiofitnessprogramma, ook om de beenspieren te trainen. Dat is hard nodig, want je ziet ze die eerste dagen regelmatig struikelen. Aan boord lopen ze nauwelijks en gebruiken ze vooral hun bovenlijf, hierdoor treedt er een behoorlijke spieratrofie op in de bovenbenen.”

Niet voor watjes

Maar ook tijdens de zeilrace zijn er kwetsuren en lichamelijke ongemakken die medische aandacht vragen. “Dat gaat dan meestal per e-mail”, vertelt Staarink. “Er is een satelliettelefoon aan boord, maar die mogen we van de wedstrijdorganisatie alleen gebruiken bij spoedeisende gevallen.”

Dat is nog niet nodig geweest, al bleek een van de bemanningsleden tijdens de eerste etappe een ribfractuur te hebben opgelopen. Maar daar kwam het medisch team pas achter tijdens de stopover in Kaapstad. Een röntgenfoto wees uit dat de zeiler in kwestie een rib had gebroken. “Dat kenmerkt wel de cul-

‘Aan boord lopen ze nauwelijks en gebruiken ze vooral hun bovenlijf, hierdoor treedt er een behoorlijke spieratrofie op in de bovenbenen’

tuur aan boord”, zegt Staarink. “Klagen past daar niet in, wat dat betreft is het geen sport voor watjes.”

Als er echt iets ernstigs aan boord gebeurt, moet de bemanning het zelf oplossen. Artsen Staarink en Smit hebben tijdens de voorbereidingen op Lanzarote vier bemanningsleden een medische training gegeven. Staarink: “Dat ging wel wat verder dan alleen het plakken van pleisters. We hebben ze in drie dagen tijd onder meer geschoold in Basic Life Support, het aanleggen van infusen, het geven van injecties en het behandelen en hechten van ernstige wonden.” Bij het aanleggen van een

infuus merkte Staarink dat hij te maken had met topsporters die onder spanning heel koelbloedig blijven. “Ik kan me herinneren dat mijn eerste keer destijds nogal trillerig ging. Van zenuwen was bij deze mannen niets te merken.”

Spartaans

De omstandigheden waaronder de negen bemanningsleden wekenlang hun werk doen, zijn zonder meer Spartaans te noemen: weinig comfort, beperkte leefruimte, nauwelijks privacy en vrijwel alleen

maar instantvoedsel. Haak: “Het zwaarst is misschien wel de ploegendienst. Voor zes bemanningsleden geldt dat ze vier uur op en vier uur af moeten. Maar vaak zijn de boten aan het matchracen, waardoor er veel tactische manoeuvres en zeilwisselingen zijn. Dan moeten alle zeilers aan dek zijn, ook als ze net in slaap waren gevallen.” Staarink vult aan: “En dan die risico’s op letsel. Ze varen vaak op hoge snelheid, over flinke golven en met veel wind. Die zeilen zijn enorm en als je daar een klap van krijgt, gaat er

bij jou iets kapot en niet bij de boot.”

Haak en Staarink volgen de race continu via computer en app. Niet alleen omdat ze deel uitmaken van het medisch begeleidingsteam, maar ook omdat ze gek zijn van zeilen. Staarink: “Als jongetje had ik vroeger posters op mijn kamer van de Nederlandse boten die meededen aan de race. Ik had zelf ook heel graag een keer meegedaan, maar dan moet je fulltime voor het zeilen kiezen. Op deze manier kom ik toch een beetje aan mijn trekken.” <

Volvo Ocean Race 2014/2015

Zeven boten, negen etappes, tien havenraces en een race-afstand van 38.739 zeemijlen (71.745 km); dat zijn de belangrijkste cijfers van de editie 2014/2015 van de Volvo Ocean Race (voorheen Whitbread Round the World Race). De race wordt sinds 1973 elke

drie jaar georganiseerd, drie keer zegevierde een Nederlandse boot. Behalve zwaar en lang (zo’n negen maanden) is de Volvo Ocean Race niet ongevaarlijk: in het verleden vonden vijf zeilers de dood. De twaalfde editie is in oktober 2014 in Alicante van start

gegaan, de finish is eind juni 2015 in Göteborg. Voor het eerst is de race een eenheidsklasse: alle deelnemers varen met de Volvo Ocean 65. Team Brunel is de Nederlandse deelnemer, met aan boord negen mannen onder leiding van de Nederlandse schipper

Bouwe Bekking. De race bestaat uit verschillende etappes die meestal zo’n drie weken duren. Tijdens de stopovers (vaak twee weken) kunnen de zeilers hun familie zien en weer op krachten komen voor de volgende etappe. Meer lezen? volvoceanrace.com