

**Jessica Gal (43) behaalde als judoka in de jaren negentig vier Europese titels en vier bronzen WK-plakken. Nu, als sportarts, is ze ook vol ambitie. Met haar eigen bedrijf, sportmedisch adviescentrum Jessica Gal Sportartsen, zet ze zich met ziel en zaligheid in voor sporters. "Ik wil niet dat mijn patiënten tegen barrières aanlopen."**

“In mei heb ik Giel Beelen medisch ondersteund bij zijn poging om het wereldrecord radiomaken te verbeteren. Gedurende de recordpoging ontbrak het ons als medisch begeleidend team aan niets: zo hadden we de beschikking over een zorgpatch waarmee we op afstand allerlei gegevens konden raadplegen, zoals Giels hartslag en zijn ademfrequentie. Voorafgaand aan zijn recordpoging was er de vrees voor een reeks ernstige effecten die zouden kunnen optreden door het gebrek aan slaap, variërend van een grotere kans op hart- en vaatziekten tot het krijgen van diabetes. Maar deze voorspellingen waren gebaseerd op studies met respondenten met een heel ander soort slaapdeprivatie. Bovendien is Giel een gezonde man, dus de risico's waren in mijn ogen beperkt. Uiteindelijk is het goed gegaan en kijk ik terug op een bijzondere en leerzame ervaring.

Wat mij bij de begeleiding van Giel heeft getriggerd, is de parallel met topsport. Wie verzint het nu om bijna 200 uur aaneengesloten radio te maken? Dat doe je alleen als je dat héél graag wilt. En dan kún je het ook. Dat vind ik mooi. Ik begreep dondersgoed waarom hij die prestatie wilde neerzetten. Als oud-topsporter voelde en herkende ik zijn drang om te presteren, om iets bijzonders neer te zetten. Het laat ook zien waarom werken met sporters anders is dan werken met gewone patiënten. Als sportarts komen patiënten met een actieve houding naar je toe. Ze willen graag van hun blessure af. Ze willen ook zelf iets doen.



# 'Sportarts raakt eerder juiste snaar'

Daardoor voelt het als sportarts veel meer als teamwork, omdat je samen met de patiënt zoekt naar de juiste oplossing. Een 'gewone' patiënt met een gebroken been zal sneller zeggen: 'maak me maar beter dokter' om vervolgens achterover te leunen.

Na mijn sportcarrière is mijn leven behoorlijk veranderd. Vroeger was het vrij simpel: ik had één doel: olympisch kampioen worden. Nu schipper ik veel meer tussen heel veel verschillende dingen. Naast een goede sportarts, wil ik een goede moeder zijn en ook flink blijven sporten. Omdat deze doelen zo versnipperd zijn, merk ik dat het lastiger is om ze ook echt allemaal te kunnen realiseren. Vroeger zeiden mensen tegen me: 'ik had ook wel topsporter willen zijn, maar ik kon niet kiezen', maar zo werkt het niet. Als je echt iets wilt, moet je ook helemaal gaan voor die ene ambitie. Een tweede kans krijg je namelijk niet gauw.

Toen ik nog judoka was, merkte ik al dat de medische begeleiding in de sport vaak op ad-hoc-basis wordt georganiseerd. Daar is echt nog een wereld te winnen. Sportbonden zouden een professionele medische structuur kunnen opzetten, waarbij sporters bijvoorbeeld jaarlijks gekeurd worden en waar medische informatie over sporters op een vaste plek wordt opgeslagen. Wat helpt, is dat sportgeneeskunde sinds kort officieel is erkend als medisch specialisme, waardoor onze tak van sport straks onder de basisverzekering valt. Dat is goed

nieuws voor topsporters, want een goede sportarts weet sneller dan andere zorgprofessionals de juiste snaar te raken bij topsporters. Je moet echt in dienst van de sporter en in dienst van de prestatie kunnen en willen werken.

Als judoka heb ik ervaren hoe dun het koord is waarop je als topsporter moet balanceren. Waar ik in het begin van mijn carrière volledig onbevangen was en gewoon de beste wilde zijn, kreeg ik later last van faalangst en werd het moeten presteren steeds krampachtiger. Hierdoor heb ik in mijn sportprestaties steken laten vallen. Ik heb destijds goede

een kaarsje dat langzaam uitging. Daar heb ik wel een onbevredigd gevoel aan overgehouden.

Nu ik sportarts ben, wil ik vooral mijn patiënten helpen. Niet omdat ik Moeder Teresa ben, maar omdat ik mijn werk gewoon heel goed wil doen. Je hoort in de gezondheidszorg nog weleens geluiden over specialisten die niet bereikbaar zijn of dat een patiënt heel lang moet wachten op een afspraak. Dat wil ik absoluut voorkomen. Ik werk met liefde een uurtje langer door, want ik wil niet dat mijn patiënten tegen barrières aanlopen. Uiteindelijk hoop ik dat onze

## 'Vroeger had ik één doel: olympisch kampioen worden'

gesprekken gehad met een sportpsycholoog, maar het nadeel daarvan was dat ik weer te veel ging relativieren. Te graag willen presteren, geeft verkramptheid. Te veel relativieren leidt tot vrijblijvendheid. Tussen die twee uitersten heeft het bij mij lange tijd geschommeld. Toen ik vlak voor mijn laatste Olympische Spelen, in Sydney, mijn knieband scheurde, was er te weinig tijd om weer op niveau te komen. Ik werd al vroeg in het toernooi uitgeschakeld. Dat roemloze einde heeft mijn carrière eigenlijk wel in negatieve zin gekleurd. In plaats van een mooie afsluiting was het als

praktijk kan uitgroeien tot een sportkliniek waar specialisten met hart voor de sport plezierig met elkaar samenwerken. Een sportkliniek ook waar alles in het werk wordt gesteld om de bewegende mens weer op het gewenste niveau te laten sporten. Want te vaak hoor ik van patiënten dat een arts ze heeft afgeraden ooit nog te sporten, terwijl dit in negen van de tien gevallen echt niet zo hoeft te zijn. Zeker nu onze westerse samenleving steeds meer geteisterd wordt door bewegingsarmoede, zie ik het als onze plicht om alles in het werk te stellen om mensen in beweging te houden.