

Pepijn van Ingen is sportfysiotherapeut bij Medicort in Utrecht. Daarnaast begeleidt hij, samen met Rob Tamminga (hoofd medische staf KNBSB), de Nederlandse honkbalteams, van de jeugd (sinds 2009) tot de heren (sinds 2011). Van Ingen basketbalde voor New Stars uit Nieuwegein.



‘Er blijft altijd wat afstand’

Als fysiotherapeut van het Nederlands honkbalteam kun je in netelige situaties terechtkomen, vertelt Pepijn van Ingen. “Eén keer had ik de coach niet geïnformeerd over een blessure van een speler en kreeg ik de wind van voren.”

Van februari tot november wordt het werkleven van fysiotherapeut Pepijn van Ingen beheerst door honkbal. “In het seizoen trainen de honkballers drie keer per week. Ik ben er dan ook, vaak al een uur

van tevoren. Eerst help ik de jeugd onder de 18. Deze spelers probeer ik vooral fysiek sterker te maken om blessures te voorkomen. Bij de heren ben ik meer voorbereidend aan het werk door te behandelen, te mobiliseren en sportspecifieke oefeningen te doen. Spelers die herstellen van een blessure, neem ik vaak even apart voor behandeling of een individueel loop- of krachtonderdeel.”

Van Ingen merkt elk jaar weer dat de spelers aan het einde van het seizoen meer schouder- en elleboogklachten krijgen. “Honkbal is een zeer belastende sport voor met name de bovenste extremiteit.” Dat geldt helemaal voor pitchers, legt Van Ingen uit. “Ze hebben een arm die in topvorm is. Maar omdat die arm functioneert op basis van de kinetic chain van het lichaam, moeten ze ook een brede fysieke gesteldheid hebben om blessures te voorkomen.”

Van Ingen wordt weleens in vertrouwen genomen door spelers die kampen met een blessure maar niet willen dat de coach het weet, bang als ze zijn om hun plek in de basis kwijt te raken. Een keer maakte hij de fout om daarin mee te gaan. “Toen de coach erachter kwam dat ik hem niet geïnformeerd had over die blessure, kreeg ik de wind van voren. Terecht. Dat was een leermoment.”

Over honkballers gaan regelmatig verhalen dat ze met pijnstillers spelen. Van Ingen denkt niet dat dat in het honkbal meer voorkomt dan bij andere sporten. “Soms zie ik wel wat potjes met supplementen en pijnstillers in sporttassen. Op zo'n moment schets ik de gevaren van het

gebruik van supplementen en pijnstillers en wijs ik ze op hun eigen verantwoordelijkheid.” Hij benadrukt dat de gebruikte middelen tijdens het seizoen getoetst worden aan de dopinglijst.

Van Ingen gaat als teamfysiotherapeut ook mee naar toernooien in het buitenland. Zijn mooiste ervaring was in 2011 toen Nederland bij het WK honkbal in Panama goud pakte. “Het was mijn eerste toernooi bij de heren. Ik weet nog dat de coach zei: Pepijn, wen er maar niet aan, dit is heel bijzonder.” Dat bleek ook, want die prestatie werd niet meer geëvenaard, al kwam de ploeg in 2013 bij het World Baseball Classic tot de halve finales waar het werd uitgeschakeld door de uiteindelijke winnaar, de Dominicaanse Republiek.

De band met de spelers is bij die toernooien altijd goed, zegt Van Ingen. Toch voelt hij zich niet one of the guys. “Er blijft altijd wat afstand, maar dat is ook wel goed, want in mijn werk moet ik professioneel kunnen blijven handelen als de situatie daarom vraagt.” Maar plezier met de spelers heeft hij regelmatig, of beter gezegd: ze hebben plezier met hem. “Een van de coaches vond een tijdje terug dat ik ook maar eens wat pruimtabak moest proberen, het traditionele gebruik tijdens wedstrijden. Dat ging niet helemaal goed”, vertelt hij lachend. “Ik werd er wazig van en moest zelfs overgeven, tot grote hilariteit van de spelers. Dat was eens maar nooit weer.”

Jaloers hoeven mensen trouwens niet te zijn op Van Ingens buitenlandtrips. “Vaak zie ik niet meer dan het hotel en het stadion. Ja, er staan veel stempels in mijn paspoort, maar je koopt er niets voor.” Eén stempel wil hij er graag nog bij hebben, dat van Japan. “Dat betekent dat we meedoen aan de Olympische Spelen van Tokio in 2020. Tenminste, als het IOC de sport opneemt in het programma en het Nederlands honkbalteam zich kwalificeert. Dat zou fantastisch zijn.”

Werken met topsporters

Enkele honderden medisch professionals in Nederland werken dagelijks met topsporters. In deze 5-delige serie vertellen professionals over hun ervaringen.



Henk van der Hoeven
orthopedisch chirurg



Jeroen Rietvelt
inspanningsfysioloog



Afke van de Wouw
sportpsycholoog



Rik van der Kolk
sportarts