

Een permanent gevoel van uitputting, nergens zin meer in hebben? Bij de gedachte alleen al iets te moeten doen, gaan hyperventileren? Het is de doelgroep van Stans van der Poel. De inspanningsdeskundige uit Weesp zet mensen met een (bijna) burn-out of daaraan gelieerde ernstige vermoeidheidsverschijnselen op basis van metingen en uitgekende trainingsprogramma's weer op de rails. Ook sporters, onder wie nogal wat (top)schaatsers, laten zich door haar 'repareren' of komen langs voor een check-up, zoals de Spaar Select-ploeg al eens deed. Ze leert hen om verstoorde fysiologische processen weer in balans te brengen.

Het is een memorabel moment in ons gesprek als Stans van der Poel (46) het niet kan laten om haar vrees te verwoorden: "Ik wil heel duidelijk naar voren laten komen dat ik niet uit een geitenwollensokkenclub voortkom. Ik werk met de meest geavanceerde meetinstrumenten. Meetinstrumenten, die de longarts nationaal en internationaal ook gebruikt. Alleen doe ik daar net effe wat meer mee." Om te vervolgen: "Eerst gaan mensen met deze verschijnselen

ven hangen", vertelt Stans. "Je merkt het ook een beetje aan de manier van praten."

"Als je vaak met je neus op het beeldscherm staat, gaan je bepaalde dingen opvallen", vervolgt de inspanningsdeskundige. "Zo is het meest opvallende bij mensen met ernstige vermoeidheidsklachten dat ze allen de neiging hebben om min of meer te hyperventileren. Te veel ademen voor de arbeid die ze leveren. En dat na de inspanning hun

Inspanningsdeskundige Stans van der Poel 'repareert' sporters

Vermoeidheid

naar de kleurentherapeut, dan doen ze yoga en daarna gaan ze nog naar Jomanda. Als het geld op is, komen ze bij mij. Dan moet ik het uitzoeken, want al het andere heeft niet geholpen. Ik ben geen arts, en dan zit je sowieso in vakje 'prut', maar ik benader het probleem vanuit de techniek."

'HARD-WERK-STAND'

Van der Poel doet al jaren inspanningstesten in het ziekenhuis als het bij haar begint te dagen. Het valt haar op dat de ademhaling van mensen, die met vage klachten bij de artsen aankloppen, na de beëindiging van de gecontroleerde inspanning in zekere zin op hol slaat. Ademt een doorsnee mens in rust gemiddeld acht keer per minuut in en uit; deze groep patiënten doet dat vaak dertig tot zelfs vijftig keer in dezelfde tijdspanne. "Meestal zie je dat ze ruim boven de twintig blij-

ademhaling maar blijft doorjagen. Het lichaam blijft in de 'hard-werk-stand' staan. Of dat nu veroorzaakt wordt door het werk, het sporten of iets dat tussen de oren zit, doet er in wezen niet toe. En ze voelen zich allemaal buitengewoon rot."

Opvallend is dat degenen bij wie Stans van der Poel dit vaststelt, zich hiervan veelal niet bewust zijn. "Dit in tegenstelling tot bij de klassieke hyperventilatie. Bij een acute hyperventilatie-aanval hijg je je helemaal suf. Iedereen die op tien meter van je af staat, kan horen dat het niet goed gaat. De bloedwaarden in beide gevallen komen wel overeen. Het koolzuurgas in het bloed is namelijk lager dan hij zou moeten zijn."

ADEMTHERAPIE

Haar ontdekking doet Van der Poel weliswaar min of meer bij toeval, maar komt wellicht ook

TEKST:
TON
VAN HELDEN



Satellite

voort uit haar betrokkenheid bij met name de duursport. Zelf zwom ze op redelijk hoog niveau; daarna en nu nog beoefent zij de triatlonsport. Niet verwonderlijk dat ze de kans aangrijpt om met hulp van speciale apparatuur uit te vinden hoe iemand er conditioneel voor staat. Om dan aan de hand van de uitkomsten trainingen te gaan bijstellen. Dat doet zich voor na haar opleiding aan de ALO en studie pedagogiek. In wat nu het Martini Ziekenhuis heet in Groningen, neemt zij de job van leerling-longfunctielaborant aan. Van der Poel: "Omdat de knaap die mij die afdeling liet zien, vertelde dat er binnenkort een machine zou komen om de conditie te meten." Door nadien nog als productspecialist werkzaam te zijn bij eerst een Amerikaanse en vervolgens een Nederlandse firma die dergelijke machines ontwerpen, weet Stans van der Poel haar kennis verder te vergroten. "Op een gegeven moment werd mij dat werk toch te zwaar. Ik ben daarom teruggegaan naar het ziekenhuis, om daar met mijn

door een lichte conditietraining. Dat concept heeft steeds meer vorm gekregen en dat ben ik dan ook neer gaan zetten in sportscholen."

EXTREEM LAGE BELASTBAARHEID

Al snel moet Stans van der Poel vaststellen dat het allesbehalve makkelijk is een niveau te kiezen dat vermoeidheidspatënten nog aankunnen. De belastbaarheid blijkt bij deze specifieke groep extreem laag te liggen. "Ik ben langzamerhand het inspanningsniveau gaan verlagen. Daar ben ik tien jaar geleden al mee begonnen. Tot ze op een niveau zaten, waarop het wel lekker ging. Maar dan nog had hun ademhaling na de training de neiging om door te blijven jakkeren. Sinds enkele jaren mogen ze niet eerder naar huis, eer ze weer in balans zijn. De praktijk wijst inmiddels uit dat mensen die zich strikt aan die lage hartslagniveau's houden en onze trainingsprogramma's uitvoeren, beter vooruitgaan dan mensen die absoluut niet willen luisteren en op die hoge niveaus doorgaan."

twintig tot dertig hartslagen onder het omslagpunt."

BELANGSTELLING OVERWELDIGEND"

Dat Van der Poel met haar interpretatie van de metingen en de gevolgde aanpak op het goede spoor zit, komt ze op een andere, onverwachte manier te weten. "Toen ik daar al mee bezig was, begeleidde inspanningsfysioloog Chris Brand mij naar de triatlon in Almere. Door het resultaat van zijn aanpak begon ik voor mijn doen na tien kilometer achterlijk hard te lopen. Dat was eigenlijk de

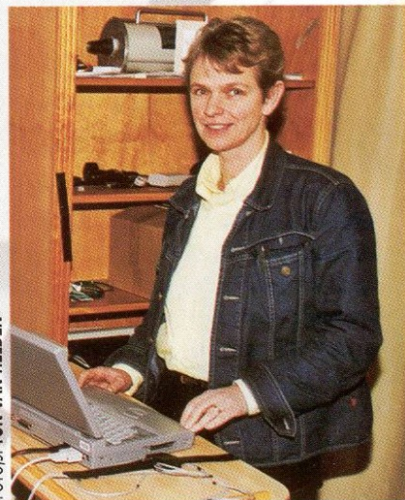


FOTO: TON VAN HEIDEN

en dan...

basiskennis, die inmiddels heel breed geworden was, een leuk fitnessprogramma op te zetten."

Zo combineert ze werk en persoonlijke interesse ten bate van "mensen die van de dokter meekrijgen dat er niets aan de hand is, maar zich toch niet goed voelen". Van der Poel: "Ik kom veel mensen tegen die opgebrand zijn door veel te hard werken, of daar tegenaan zitten, en hierdoor in de WAO dreigen terecht te komen. Maar als je uit een hectische werksituatie komt en om welke reden ook thuis gaat zitten, ga je helemaal de mist in. Als je dan niets doet, daalt al die shit op je neer, waardoor je nog overspannen raakt ook. Al is er dan sprake van een (bijna) burn-out en verkeert iemand conditioneel en emotioneel in zeer slechte staat, dan is het toch te verkiezen om te gaan sporten om zodoende weer langzaam op te krabbelen. Vaak is ademtherapie de eerste stap, gevolgd

Daarmee is ook een flink raakvlak met gezonde sporters gevonden, geeft Van der Poel aan. Want die hebben volgens haar over de hele linie de neiging om op een te hoge hartslag te trainen. Zo wist ze onder andere langeafstandsspecialist Casper Helling ervan te overtuigen om iets rustiger te trainen en soms eens een dag niets te doen. "De meesten hebben wel een hartslagmeter, maar je hebt er niets aan als je je niet laat meten. Want tegenover hartslag staat als vast gegeven jouw persoonlijk verbrandingsniveau. Wij willen weten waar de niveaus liggen waarop je het langer vol kunt houden. Waar ligt je vetverbranding? Waar ligt je verzuringsmoment? Mensen hebben gehoord van het omslagpunt en willen graag zo dicht mogelijk in de buurt van dat omslagpunt trainen. Maar ze zijn alleen bereid om te luisteren als het een keer behoorlijk fout is gegaan. Pas dan aanvaarden ze trainingsschema's van

bevestiging. Het was voor mij echt een eye-opener dat ik op hartslagniveau 130 moest gaan lopen, terwijl mijn omslagpunt op 182 ligt. Ik had zelf gedacht dat ik bij de trainingen op 150 moest gaan zitten."

Sinds mei van dit jaar heeft Stans van der Poel samen met een partner een eigen praktijk, Decon Medical Systems, die ze combineert met een deeltijdbaan bij het Antoni van Leeuwen Ziekenhuis in Amsterdam. "De belangstelling is overweldigend", vertelt ze trots. "Het zat hier binnen de kortste keren bomvol met patiënten. Het dubbele aantal dan ik had verwacht."

Hoofddoel is, zo stelt Stans van der Poel, om "de mensen in een bepaald tijdsbestek te 'repareren'. Ik werk in blokken van zes weken. Het leuke is dat ze in die eerste periode al een paar keer gevoeld hebben dat ze kunnen opknappen. Ik leer ze verder heel goed hun grenzen te kennen. Ze krijgen niet alleen een trainingsprogramma, maar het is ook een soort opleiding van hoe zit ik nu eigenlijk in elkaar."

Info: Decon Medical Systems, Weesp, tel. 0294-483284, fax 0294-483286, internet: info@decon.nu