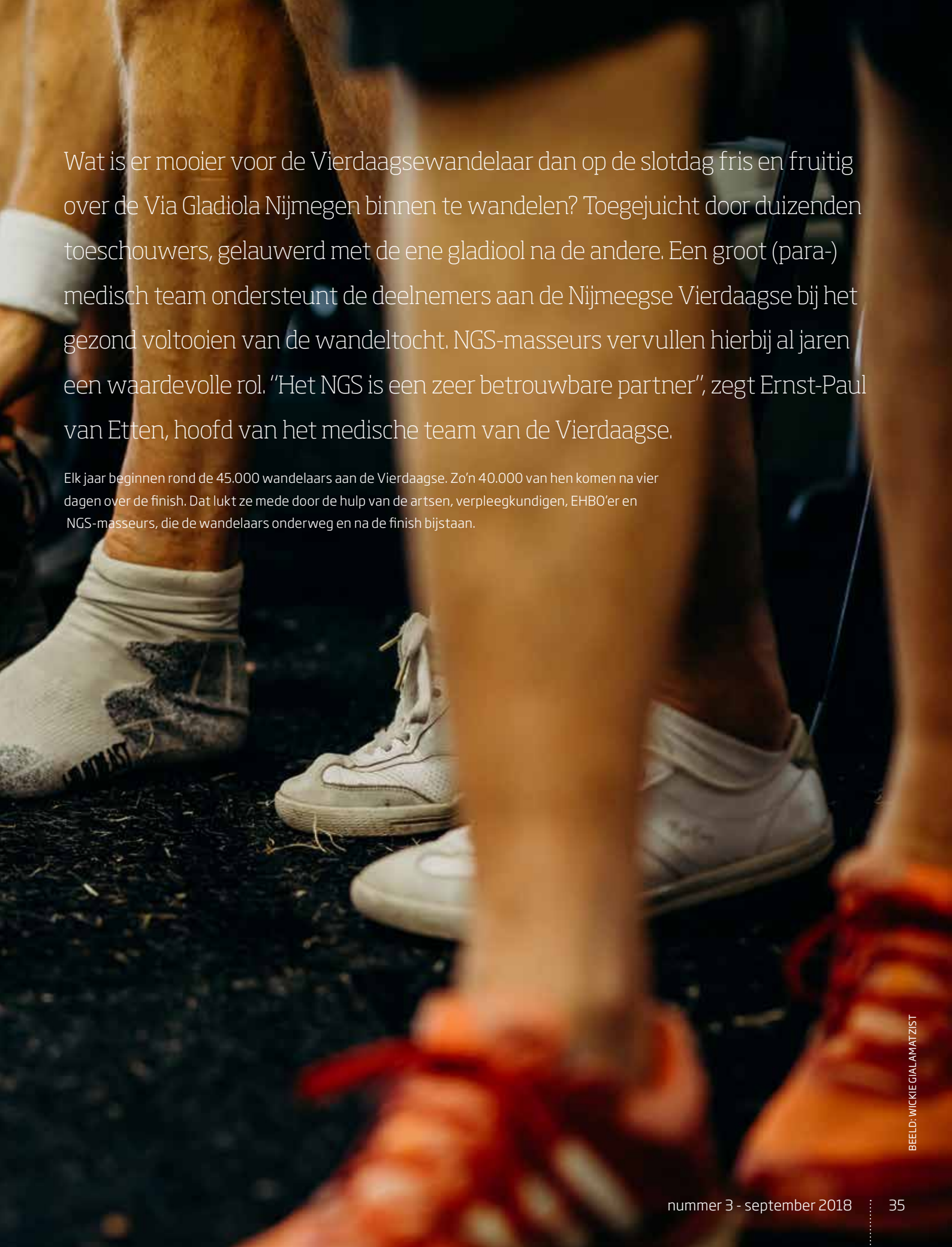




125 NGS-masseurs bij de Nijmeegse Vierdaagse

“Het NGS is al
jarenlang een
betrouwbare partner”

DOOR CLEMENS VOLLEBERGH EN TESSA DE WEKKER

A close-up, low-angle photograph of hikers' legs and feet on a dark, textured trail. The focus is on the lower legs and feet, showing various types of footwear and socks. One person is wearing a white sock with a dark, textured patch on the heel. Another is wearing a white sneaker with a mesh upper. A third person is wearing a bright orange sneaker. The background is blurred, showing more legs and feet, suggesting a large group of hikers.

Wat is er mooier voor de Vierdaagsewandelaar dan op de slotdag fris en fruitig over de Via Gladiola Nijmegen binnen te wandelen? Toegejuicht door duizenden toeschouwers, gelauwerd met de ene gladiool na de andere. Een groot (para-) medisch team ondersteunt de deelnemers aan de Nijmeegse Vierdaagse bij het gezond voltooien van de wandeltocht. NGS-masseurs vervullen hierbij al jaren een waardevolle rol. "Het NGS is een zeer betrouwbare partner", zegt Ernst-Paul van Etten, hoofd van het medische team van de Vierdaagse.

Elk jaar beginnen rond de 45.000 wandelaars aan de Vierdaagse. Zo'n 40.000 van hen komen na vier dagen over de finish. Dat lukt ze mede door de hulp van de artsen, verpleegkundigen, EHBO'er en NGS-masseurs, die de wandelaars onderweg en na de finish bijstaan.

Medisch overleg

Het NGS is bij veel landelijke en regionale sportevenementen betrokken. De Vierdaagse is veruit het grootste meerdaagse evenement. 125 NGS-masseurs zijn betrokken bij de Vierdaagse. “Deze grootschaligheid vormt voor ons een logistieke uitdaging: is de behandelruimte in orde en voorzien van airco, staan de behandelafels (stevig) opgesteld, zijn er voldoende handdoeken aanwezig en zijn de voorraden tape, massageolie, scharen, gaasjes en pleisters op peil? Al deze ervaringen nemen we mee naar andere grote (sport)evenementen. We zeggen wel eens: ‘Als we het tijdens de Vierdaagse kunnen, lukt het ons overal’”, aldus Carmen Eelman.

Carmen is tijdens de Vierdaagse de leider van het NGS-massageteam. Ook zit ze in het medisch overleg van de Vierdaagse. Ernst-Paul, in het dagelijks leven arts bij Defensie, is daarvan het hoofd. Verder zitten vertegenwoordigers van het Rode Kruis, Defensie, de veiligheidsregio's waarin de route valt en de eigen meldkamer van de Vierdaagse in het medisch overleg. “We komen zo'n vier keer per jaar bij elkaar. Om te evalueren en voor te bereiden op de volgende editie”, vertelt Carmen. Ernst-Paul: “We zijn als medisch team goed op elkaar ingespeeld. In de voorbereiding komen we regelmatig samen om zaken logistiek door te spreken en afspraken te maken over de samenwerking. De lijntjes zijn kort, ook tijdens de Vierdaagse.”

Sinds 1972 wordt het NGS door de Vierdaagse ingehuurd om te helpen bij de medische verzorging van de deelnemers. “Wij zijn er in eerste instantie voor de sportmassage”, zegt Carmen. “En we worden ingehuurd vanwege onze expertise rond spieren. Daarnaast doen we tegenwoordig het elastisch tappen erbij.”

Veldtriageformulier

De meeste NGS-masseurs zijn actief in de grote verzorgingspost in het Julianapark, direct gelegen bij de start/finishlocatie van de Vierdaagse. “Dat is net een ziekenhuis”, vertelt Carmen lachend. “Wij hebben er een grote ruimte met allemaal massagetafels. Ook het Rode Kruis heeft zo'n ruimte. Daar zijn artsen, verpleegkundigen en EHBO's aan het werk.”

In de grote tent kunnen wandelaars aan het eind van elke dag terecht voor een ontspannende massage en advies bij fysieke klachten. Vooraf kunnen deelnemers massagekaarten kopen: voor één, twee, drie of vier dagen. Elk jaar probeert het medisch team de dienstverlening te verbeteren. Sinds dit jaar is er bijvoorbeeld een triagetafel. Daar melden de lopers zich als eerste. Er wordt gevraagd of ze komen voor een ontspanningsmassage of dat ze specifieke klachten



BEELD: WICKIE GJALAMATZIST

De sportmedische organisatie bij de Vierdaagse is allesbehalve een routineklus

Betrokkenheid NGS bij de Vierdaagse

De eerste Vierdaagse afstandsmarsen werden in 1909 gehouden op initiatief van sportpionier Pim Mulier. Ze werden georganiseerd door de in 1908 opgerichte Nederlandsche Bond voor Lichamelijke Opvoeding (NBvLO). De marsen waren in de beginjaren een kleinschalige militaire aangelegenheid, waarvan het doel was de conditie van de jonge rekruten te verbeteren. De circa driehonderd deelnemers vertrokken vanuit vijftien verschillende plaatsen in Nederland en legden per dag 35 kilometer af.

Georganiseerde verzorging en massage kende men toen nog niet. Sinds 1972 huurt Stichting De 4DAAGSE masseurs van het NGS in. De eerste jaren werd een twintigtal masseurs ingezet, inmiddels is dit aantal opgelopen tot zo'n 125. Per dag geven zij een kleine duizend massages.

hebben. Carmen: "De klachten worden opgenomen in een veldtriageformulier. Dat wordt door de looper getekend." Aan de hand van de eerste triage wordt bepaald bij wie de looper terecht kan: een sportmasseur voor lichte klachten en een ontspanningsmassage, een sportzorgmasseur bij een specifieke zorgvraag, of een arts als er iets aan de hand is op meer dan spierniveau alleen. Carmen: "De deelnemer krijgt het triageformulier mee voor de vervolgbehandeling. Deze dossiervorming is nieuw. Het is een van de zaken die we hebben opgepakt in het kader van de professionalisering van de zorg." Met deze triage wordt gezorgd dat deelnemer sneller bij de zorgverlener terecht komt waar hij of zij op dat moment moet zijn. "Wij zorgen er voor dat de rij bij de artsen niet te lang wordt. Een looper met kramp hoeft niet naar een arts. Die kunnen we uitstekend behandelen met een massage. Tenzij blijkt dat de deelnemer zo is uitgedroogd, dat wij de kramp er niet uitkrijgen. Dan zijn onder andere vocht en mineralen nodig en gaat hij of zij naar de dienstdoende arts. We zijn als medisch team inmiddels goed op elkaar ingespeeld", vertelt Carmen.

Verzorgingsposten onderweg

Dat geldt ook voor samenwerking in de medische verzorgingsposten langs de route. Ook daar zijn NGS-masseurs actief, naast EHBO'ers van het Rode Kruis en artsen van Defensie, het Rode Kruis en de Stichting DE 4DAAGSE. Ernst-Paul: "Op

elke post is één arts aangewezen als 'chef de clinique', de eerstverantwoordelijke. Het doel van deze posten is wandelaars te behandelen die tijdens het lopen gehinderd worden door kleine fysieke ongemakken en ze te adviseren over kleding, voeding en vochtinname en soms moed in te spreken."

Bij verzorgingsposten onderweg worden medisch noodzakelijke behandelingen gedaan. Dat kan bijvoorbeeld het prikken van een blaas zijn door iemand van het Rode Kruis. "Maar het komt ook voor dat iemand een blaas heeft en daardoor anders is gaan lopen om die blaas te ontzien. Dan krijg je eerder last van bijvoorbeeld kuiten, heup of knie. Die klachten gaan dan op een gegeven moment overheersen. Onze masseurs kunnen die klachten op zo'n verzorgingspost behandelen met een massage of eventueel tape", vertelt Carmen.

Soms komt het voor dat de chef de clinique iemand moet adviseren te stoppen op basis van medische argumenten. "Dit is een bindend advies", zegt Ernst-Paul. "Dit hebben we opgenomen in het reglement waarmee wandelaars akkoord gaan bij het ondertekenen van hun inschrijving."

Hij weet uit ervaring dat deze boodschap niet altijd gemakkelijk is. "Een aantal wandelaars begrijpt het niet direct of accepteert de beslissing niet. Door de vermoeidheid van het wandelen is het cognitief vermogen van de deelnemer - die o zo graag de eindstreep wil halen - tijdelijk minder: hij heeft een plan A en geen plan B. Het liefst overreed ik deze gedreven wandelaar, zodat hij

"Als we het tijdens de Vierdaagse kunnen, lukt het ons overal"

Carmen Eelman



BEELD: WICKIE ALAMATZIST



BEELD: ANP PHOTO

zelf de beslissing neemt te stoppen. In het uiterste geval knippen we zijn Vierdaagsebandje door, waarmee de wandelaar uit de tocht is gehaald.” Overigens is een deel van de wandelaars blij dat voor hen de knoop wordt doorhakt. Ernst-Paul: “In sommige gevallen geeft het ze ook een excuus voor het thuisfront ‘ja helaas, ik mocht niet verder!’”

Centrale afspraken

Ondanks de jarenlange samenwerking tussen de Vierdaagse, het NGS, het Rode Kruis en Defensie is de sportmedische organisatie bij de Vierdaagse allesbehalve een routineklus. Dat kan ook niet, want elk jaar zijn de deelnemers en de omstandigheden anders. Ernst-Paul: “Neem bijvoorbeeld het weer. Dit jaar was het ontzettend warm en droog. Ik raadpleeg elke dag – als het moet van uur tot uur – onze Vierdaagseweerman Jules Geirnaerd. Aan de hand van zijn verwachtingen kunnen we snel anticiperen als het weer plotseling omslaat.”

Weersomstandigheden, maar ook kleding, voeding, vochtinname en de conditie van de wandelaar zijn van invloed op het aantal en soort klachten onderweg. “Het is daarom goed dat er draaiboeken bestaan, maar tegelijkertijd moeten we als medisch team adequaat inspelen op onvoorziene omstandigheden”, aldus Ernst-Paul.

Dat gaat elk jaar beter, ook door de professionalisering van de organisatie en het NGS. Een voorbeeld daarvan is de speciale bijscholing die alle Vierdaagsemassieurs sinds een paar jaar volgen, zegt Carmen. Zowel theoretisch als praktisch worden de massieurs voorafgaand aan de Vierdaagse geschoold. De bijscholingen hebben een belangrijke functie. “De sportmassieurs maken kennis met elkaar, er worden centrale afspraken gemaakt over een aantal behandelwijzen en wij zien wat de massieurs in huis hebben. Op die manier kunnen we de kwaliteit waarborgen.”

Vorbereiding

Een evenement als de Vierdaagse vraagt veel van een masseur. Wat betreft kennis en kunde, want de wandelaars die binnenkomen hebben andere fysieke klachten dan de sporters die ze normaal zien in hun eigen praktijk. Maar ook wat betreft fysiek van de masseur zelf. Carmen: “Tijdens de bijscholing maken we de massieurs bewust van hun eigen fitheid en die van collega’s. Eén dag, of zelfs dagen achter elkaar masseren – in een hoge temperatuur – vraagt veel van de fysieke én mentale conditie. Om optimaal te presteren, moeten ze goed letten op regelmatige en goede voeding, voldoende vochtinname en rust.”

Het NGS is van plan om ook voor andere evenementen waarbij het betrokken is, speciale bijscholingen te organiseren. "De Vierdaagse is weer heel anders dan bijvoorbeeld de Fietselfstedentocht, waar we ook een massageteam hebben. De massage zelf komt natuurlijk overeen, maar elk evenement heeft sport- en evenementspecifieke zaken waar onze masseurs naar moeten kunnen handelen. Een goede voorbereiding is daarom niet alleen voor de deelnemers maar ook voor de masseurs belangrijk. Daar moeten wij als NGS voor zorgen", zegt Carmen.

Hygiëne

Een ander punt waar dit jaar veel aandacht naar uit is gegaan, is hygiëne. Carmen: "Vorig jaar hadden we een aantal wandelaars

dat overgaf in de behandelruimte. Toen moesten we acuut aan het schoonmaken. Los van dergelijke incidenten realiseren we ons natuurlijk dat er vier dagen lang enorm veel mensen in een relatief kleine ruimte samenkomen. Moe, bezweet en onder het stof, zitten of liggen ze bij te komen van de zware wandeldag. Daarom hebben we afspraken gemaakt over de wijze en frequentie van het reinigen van de behandelafels en het verversen van afdek materiaal. Prettig voor de wandelaars én voor onze masseurs."

Ernst-Paul prijst de professionalisering en is daarom nog steeds blij met het NGS als partner. "Het NGS is al jarenlang een betrouwbare partner waar we graag mee samenwerken." ●

De Vierdaagse 2018 (17 tot en met 20 juli) in cijfers:

Aantal masseurs

125



Aantal gegeven massages

4.000



Aantal liter massageolie

75



Aantal ingezette massagetafels

82



46 weekmasseurs, aangevuld met 24-26 dagmasseurs en 12 ondersteuners



gebruikte tape:
400 meter



Gemiddelde wachttijd
1,5 tot 2,5 uur



visueel beperkte
masseurs **5**

Nieuw dit jaar waren de **tijdslots** waarbij de wandelaar **maximaal 40 minuten** wachttijd had en wij wisten wie er hoe laat kwamen. Ook nieuw: **2 shifts dagmasseurs** waardoor de wachttijd in de piek een **uur korter** was dan in voorgaande jaren.



44.480

lopers
Uitgelopen: 41.006



18.614

Uitgelopen: 17.079



25.866

Uitgelopen: 23.927



30

11.283



40

24.797



50

8.400



Uitvallers

dag 1: **607**
dag 2: **1.344**

dag 3: **1.225**
dag 4: **298**



Eén deelnemer heeft de Vierdaagse voor de **71ste keer** uitgelopen.

Oudste deelnemer geboren in 1927

Jongste deelnemer geboren in 2006