

*Een genadeloze tackle op het American footballveld, een rechtse directe in de boksring of een smak op het ijs tijdens een ijshockeywedstrijd: in Amerika staat hersenletsel door sport al een aantal jaren in het middelpunt van de belangstelling. Sportgericht organiseerde in samenwerking met de ALO Amsterdam en de VvBN een symposium met als hoofdvraag: in hoeverre is deze discussie relevant voor Nederland?*

## Amerikaanse ‘Kopzorgen’ ook relevant voor Nederland?

**Jeroen Langelaar**

Het WK voetbal 2014 in Brazilië. Een speler van Uruguay is tijdens een sliding met zijn hoofd tegen de knie van een tegenstander gebotst. Even ligt hij knock-out op de grasmat, voordat hij door het team van verzorgers naar de zijlijn wordt gehaald voor evaluatie. Zijn trainer wil hem wisselen, maar de speler weigert. Nee, wuift hij driftig naar zijn trainer, ik kan door. Nog geen minuut later rent hij weer over het veld – en speelt niet eens onverdienstelijk. Edwin Goedhart, chefarts van de KNVB, zag het gebeuren en wond zich op. ‘De trainer ging hier de fout in. Die had hem nooit terug het veld in mogen laten gaan,’ zegt Goedhart, die ook voorzitter is van de werkgroep hersenletsel van de Vereniging voor Sportgeneeskunde. ‘Een speler kan op zo’n moment nooit beslissen of hij door kan spelen. Hij kan zijn eigen situatie niet beoordelen, want hij heeft net een hersenschudding opgelopen.’ Goedhart erkent dat hij ervan baalde dat de speler in kwestie tijdens de rest

van het duel nog best aardig speelde. ‘Want daardoor had niemand het meer over die hersenschudding.’

### Kopzorgen

De bondsarts was één van de sprekers tijdens het *Sportgericht*-symposium ‘Kopzorgen – Hersenschade door sport’ dat op 17 maart plaatsvond op de Amsterdamse ALO. Goedhart voorbeeld over de Uruguayaanse voetballer behandelde in een notendop de grote vragen van de avond: Wanneer is iets een hersenschudding? Kan een speler doorgaan of is rust nodig, en zo ja: hoelang? En kan voetbal – in het bijzonder koppen – net zoveel hersenletsel veroorzaken als de botsingen tussen American footballers in de Verenigde Staten?

De discussie aan de andere kant van de oceaan vormde één van de aanleidingen voor dit symposium, vertelt *Sportgericht*-hoofdredacteur Hanno van der Loo tijdens zijn welkomwoord.

In Amerika ging in december vorig jaar de film ‘*Concussion*’ in première. De film vertelt het waargebeurde verhaal van patholoog-anoom Bennet Omalu (Will Smith) die bij



obductie ernstig hersenletsel (CTE: Chronic Traumatic Encephalopathy) ontdekt bij diverse vroeg overleden oud-footballsterren, maar niet serieus genomen wordt door de footballbond NFL en later zelfs onder druk wordt gezet om met zijn werk te stoppen. De film zou vanaf donderdag 17 maart – de datum van het symposium – gaan draaien in de Nederlandse bioscopen, maar de filmproducent besloot op het laatste moment om 'Concussion' in ons land alleen op dvd te laten uitkomen. Gelukkig deed deze beslissing niets af aan de gekozen datum, want de andere aanleiding voor de bijeenkomst was het zeventigjarig bestaan van het in 1946 opgerichte *Sportgericht*. Hoewel de discussie in de Ameri-



Sportgericht-hoofdredacteur Hanno van der Loo vertelt NOS-verslaggever Edwin Cornelissen over de relevantie van het symposium voor de Nederlandse sport.

kaanse topsport, mede vanwege de vertoning van de documentaire 'Head Games – The Global Concussion Crisis', vanzelfsprekend een rol zou spelen tijdens dit symposium, was de opzet nadrukkelijk breder. 'Hoe gaan we hiermee om in de alledaagse praktijk op de Nederlandse sportvelden?' aldus Van der Loo. Dat velen geïnteresseerd zijn in die

### Bart Heuvingh — Topsportbegeleider bij voetbalclub AZ

'Ik vond het een heel interessante avond. Ik kan niet zeggen dat hersenschuddingen een enorm gespreksonderwerp zijn in de voetbalwereld. Over de documentaire had ik wel eens gehoord en het is goed om 'm nu eens echt te zien. Al was ik er wel blij mee dat na afloop het één en ander op wetenschappelijke wijze werd genuanceerd. Ik was vooral benieuwd naar de praktische tips: wat kan ik hier nu morgen concreet mee? Ik ga het hier zeker over hebben met de trainers en fysio's.'

vraag blijkt wel uit de opkomst. De collegezaal zit (letterlijk) tot de nok toe vol met onder meer ALO'ers, topsporttrainers, amateurvoetballers, bondsvertegenwoordigers, sportwetenschappers en afgevaardigden van de media, waaronder de NOS.

### Siddering

Het inhoudelijke deel van de avond begint met de vertoning van de bovengenoemde documentaire. Hierin volgt de camera oud-footballer en voormalig WWE-worstelaar Christopher Nowinski, die afreist naar Europa om bewustwording te creëren over hersenschade onder beoefenaars van sporten die in dit werelddeel populair zijn: met name voetbal en rugby. De beelden van onfortuinlijke botsingen op het sportveld, naïviteit onder sporters, opengesneden hersenen en jong dementerende oud-footballers laten diverse keren een siddering door de collegezaal gaan.

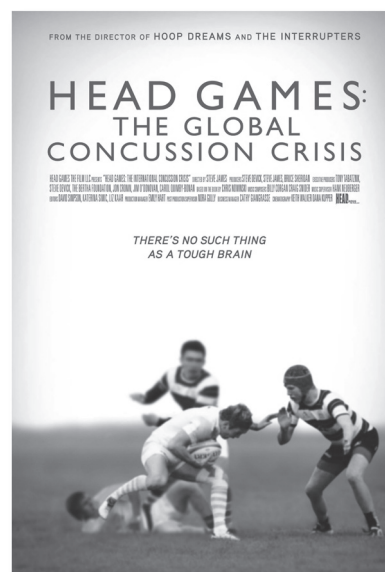
Een voetballend tienermeisje uit Amerika vertelt in de documentaire al vier keer een hersenschudding te hebben gehad. Maar stoppen met de sport wil ze niet, want ze kan misschien een beurs krijgen om de sport op een universiteit te beoefenen. Een Europese rugbyer vertelt doodleuk al talloze keren 'sterretjes' te hebben gezien. Als de interviewer hem vertelt dat elke keer daarvan een hersenschudding was, reageert hij verrast en laconiek. Hij wil 'gewoon' blijven rugbyen.

### Onwetendheid

Die wijdverbreide onwetendheid over hersenletsel komt gedurende de avond verschillende keren terug. Zo geeft meer dan de helft van de Neder-

landse sporters aan dat ze vermoeden weleens een hersenschudding te hebben gehad op het sportveld, maar dat ze dit nergens hebben gemeld en gewoon hebben doorgespeeld. 'Het is een gebrek aan kennis,' vertelt Lieke Schiphof-Godart van het kenniscentrum Topsport Topics tijdens haar presentatie. 'Maar er speelt meer: sporters willen sterk lijken, ze willen de selectie halen of hun team niet in de steek laten.'

Op basis van literatuuronderzoek vertelt Schiphof, dat in de Nederlandse sport jaarlijks 76.000 hoofdblessures voorkomen. Daarvan komt 29 procent door een val van de fiets, paard of pony, 28 procent door botsingen tussen twee spelers en 20 procent door contact met een bal of een hockeystick. Van alle hoofdblessures bij Nederlandse sporters leidt 23 procent tot hersenletsel. Daarvan is 4 procent ernstig.



Tijdens de vertoning van de documentaire 'Head Games – The Global Concussion Crisis' ging er diverse keren een siddering door de zaal.



De collegezaal zat letterlijk tot de nok toe vol.



‘Gecorrigeerd voor het aantal beoefenaars is er bij paardrijden, schaatsen en wielrennen de grootste kans op hersenletsel,’ zegt Schiphof. Worden de cijfers van andere sporten gelegd naast die van American football, dan zijn de verschillen duidelijk. De kans op hersenletsel bij American football is elf keer zo groot als bij de beoefening van de minst gevaarlijke sport. ‘American football en voetbal zijn dan ook niet te vergelijken als het gaat om de kans op hersenletsel.’

### Kopballen

Maar dat koppen dan? Uit onderzoek blijkt dat voetballers – van amateur tot prof – tussen de 32 en 5.500 kopballen per jaar te verwerken krijgen. Volgens Schiphof is er geen bewijs dat ‘gecontroleerd koppen’ tot hersenschade kan leiden. ‘Tot 1.800 kopballen per jaar is er waarschijnlijk geen merkbaar effect.’ Maar hoewel herhaald koppen misschien niet tot directe hersenschade leidt, zijn er natuurlijk ook de overduidelijke botsingen op de sportvelden: hoofden tegen elkaar, hoofd tegen de paal of elleboog tegen de slaap. Dáár gaat het in de praktijk vaak fout: de

speler wil door, de trainer ontbreekt het aan kennis en de scheidsrechter neemt altijd een neutrale positie in. ‘Uit Italiaans onderzoek blijkt dat er dertig dagen na een hersenschud-

### Gjält van Denderen — Student Bewegingswetenschappen

‘De documentaire heeft me niet geschokt, want ik heb zelf ook weleens voorbeelden gezien. Maar de film doet je wel even stilstaan. Je gaat bij jezelf te rade: hoe vaak heb ik eigenlijk niet een hersenschudding gehad? Ik kwam tot vijf keer, door voetbal en rugby. Daar had ik nooit eerder over nagedacht. We weten allemaal dat roken of te veel eten slecht voor je is, maar flinke hoofdpijn door hersenschuddingen wordt toch gebagateliseerd. Dat zie ik ook in mijn eigen omgeving. Een teamgenoot van kanopolo is twee keer in één seizoen knock-out gegaan. Beide keren speelde hij door.’

ding geen effecten meer zijn waar te nemen,’ aldus Schiphof. ‘Voetballers zelf denken echter na drie tot vijftien dagen weer genezen te zijn. Maar als je daar zeker van wilt zijn, neem dan dertig dagen rust.’ Wie dit niet doet, loopt door een tragere reactiesnelheid de eerste tien dagen een verhoogd risico op een tweede (en ernstigere) hersenschudding. Het belangrijkste, zegt Schiphof, is dat sporters beter worden voorgelicht. ‘De risico’s van sporten als voetbal en hockey zijn aanvaardbaar. Je kunt en wilt niet alle risico’s uitsluiten. Mensen

moeten hun eigen keuzes maken, als ze dit maar geïnformeerd doen.’

### Better safe than sorry

Als het de beurt is aan Edwin Goedhart, chef-arts van de KNVB, gooit hij meteen de knuppel in het hoenderhok: ‘Ik ga hier niet weer de hele avond het koppen staan te verdedigen, want veel belangrijker is: wat doen we ná schade? Daar is veel meer winst te behalen.’ Goedhart is het met Schiphof eens dat de truc ‘m zit in ‘goed en gecontroleerd koppen’. Als je jeugdspelers vanaf jonge leeftijd en met lichte ballen leert te timen en goed hun hoofd te gebruiken, dan kan koppen weinig kwaad, is zijn overtuiging. ‘Juist kinderen beschermen tegen

koppen doet meer kwaad dan goed.’ Het gevaar zit ‘m vooral in ballen die spelers niet zien aankomen, waardoor ze niet kunnen anticiperen. Goedhart zegt zich meer zorgen te maken over ellebogen en knieën tegen het hoofd. Over hersenschuddingen in het veld is de bondsarts duidelijk: ‘Better safe than sorry. Als een speler zegt: dit voelt niet goed, dan moeten we daar niet moeilijk over doen, maar hem er uit halen.’

### Nulmeting

Maar daar zit toch een pijnpunt, namelijk: wanneer is iets een hersenschudding? En hoe kom je daar tijdens of na de wedstrijd achter? Van belang is, zeggen zowel Goedhart als bewegingswetenschapper Jacques van Rossum, dat er een nulmeting wordt verricht. In zijn bijdrage eerder op de avond brak Van Rossum een lans voor de King-

### Martijn van der Mei — Medewerker inkoop en logistiek in een ziekenhuis

‘Ik heb zelf bij voetbal een ongeluk gehad. Ik was keeper en botste met mijn hoofd tegen dat van een andere speler aan. Ik had een schedelbasisfractuur en heb daarna nooit meer gespeeld. Van de documentaire gaat een waarschuwend werking uit. Over een hersenschudding wordt al snel gezegd: ach, het is niet zo erg. De mindset bij veel sporten is ook: niet zeuren, doorspelen. Dat moet veranderen. We zouden spelers en coaches van jongs af aan beter moeten informeren.’

Devick test. Hierbij lezen sporters van links naar rechts cijfers voor. Op basis van zowel oogsnelheid als het noemen van de juiste getallen (ten opzichte van de eerder verrichte nulmeting) kan worden geconcludeerd of de sporter een hersenschudding heeft opgelopen. Goedhart noemt in dit kader twee andere diagnostische hulpmiddelen, namelijk de SCAT (Sport Concussion Assessment Tool) en de app 'Hoofdletsel' die op smartphones te downloaden is. 'Maar vaststaat dat je een nullijn moet hebben,' herhaalt Goedhart. 'Als ik de zaal nu zou testen zonder



De drie sprekers (v.l.n.r. Edwin Goedhart, Lieke Schiphof-Godart en Jacques van Rossum) tijdens de geanimeerde paneldiscussie.

die voorkennis, zou ook 20 procent een hersenschudding hebben. De één is moe, de ander heeft slecht geslapen, et cetera en dat beïnvloedt de resultaten.'

Als er inderdaad sprake is van een hersenschudding, zou de speler wat de arts betreft verplicht rust moeten nemen. 'Twijfel is een week niet spelen. Heb je een paar dagen klachten, dan twee of drie weken niet spelen. Maar ja, leg dat maar eens uit aan een speler die graag wil voetballen.'

Ook pleit hij ervoor om scheidsrechters in de discussie te betrekken. Zij zitten vaak boven op de actie en kunnen de situatie daarom beter beoordelen dan de trainer – en soms zelfs beter dan de speler in kwestie.

De KNVB neemt de problematiek serieus. Zo krijgt de bond op korte termijn een heuse 'mindroom', waarin alle voetballers de nulmeting krijgen. De Vrije Universiteit staat de bond hierin bij. 'We willen meer grip krijgen op de materie.'

Maar zo'n groot probleem als in de VS is het volgens Goedhart niet. 'Daar is

het ernstig, in Nederland mild. Wel moeten we er zorgvuldig mee omgaan, een hersenschudding is niet niks! Daarom adviseer ik trainers: heeft een jeugdspeler hoofdpijn, haal 'm dan uit het veld.'

En: 'Neem geen risico's. Als je bij een concert naast de speakers staat, krijg je ook gehoorschade. Maar dat wil niet zeggen dat muziek slecht is,' besluit hij.

### Agenderend

Tijdens de paneldiscussie aan het einde van het programma gaat het vooral over de vraag hoe de kennis over hersenschuddingen verspreid kan worden binnen de breedtesport, want het kennisniveau is daar te laag. Een aanwezig is het daarmee eens. Zij

vertelt na vier hersenschuddingen te zijn gestopt met hockey. Ze laat weten zich niet te herkennen in de voorgestelde rustperiode: 'Ik zit in een Facebookgroep met 250 lotgenoten. Velen van hen hebben langer dan drie maanden last. Bij mijzelf duurt het zelfs al 3,5 jaar. De meeste sporters weten niet eens wat een hersenschudding is.' Ze vindt dat er meer continue aandacht en structurele hulp moet komen. 'Ik ben blij dat dit symposium de aandacht hierop vestigt.' Dat was ook het doel van de bijeenkomst, vertelt Jacques van Rossum, één van de initiatiefnemers.

Hij zag de documentaire 'Head Games' in 2012 op het IDFA en eenmaal buiten sms'te hij direct verschillende sportartsen en trainers, met de tip om één van de resterende vertoningen bij te wonen. 'De reactie was nul komma nul,' blikt hij terug. 'Als ik het er met anderen over had, was het altijd: ach, dat valt hier wel mee. Maar

het probleem is juist dat we dat niet weten. We hebben er geen zicht op. Dit symposium was dan ook agenderend bedoeld.'

In die opzet lijken de organisatoren geslaagd. Zo maakt een trainer in het publiek tijdens de presentatie foto's van slides en plaatst deze meteen in de app-groep van collega-trainers. En op de terugweg in de auto gaat het op Radio 1 over hersenschuddingen in de sport. De discussie over 'kopzorgen' is begonnen!



### Bas Hakvoort — Student Bewegingswetenschappen

'Ik speel voetbal en ik kop regelmatig, maar ik heb nergens last van. Ik kan me ook niet herinneren dat ik ooit een hersenschudding heb gehad. Maar zo'n documentaire brengt het allemaal wel dichtbij. Hersenletsel is eigenlijk helemaal geen gespreksonderwerp in de voetbalwereld. Ik ga niet minder koppen hoor, maar ik als ik hersenschuddingen van dichtbij meemaak, ga ik zeker wel adviseren om even rust te nemen.'

### Over de auteur

Jeroen Langelaar is eigenaar van tekstbureau Stonewall Tekst en heeft een basketbalachtergrond.