

# Kantje-board

Je ziet ze steeds meer langs de Nederlandse kusten: kitesurfers. En een aantal van hen blijkt lid te zijn van onze vereniging. Waarom beoefenen zij deze riskante sport? Is dat niet te veel het lot tarten?



**Roeland den Boer**, chirurg, Spaarne Gasthuis in Haarlem en tevens verbonden aan KiteMedical: “De combinatie van zee, wind en kitesurfen is voor mij de ultieme ontspanning en mooiste manier om sport en plezier te combineren. Mijn favoriete kitesurfplek is op dit moment Bloemendaal aan Zee. Ik ben nu druk om te leren golfsurfen met m'n kite. Zoals een operatie voor een buitenstaander moeilijk of onmogelijk lijkt, maar onder te verdelen is in beproefde en geofende procedures, zo is dat ook met kitesurfen. Het is voorbereiding, training, kennis delen en boerenverstand. Ik surf voor m'n plezier. Preventie door fysieke fitheid is belangrijk. Verder surf ik niet op 't scherpst van de snede, met andere woorden, m'n dag is ook goed wanneer ik niet als allerhoogste heb gesprongen. Ik ben door m'n beroep wel voorzichtiger, toch heb ook wel eens iets gehad, een kniedistorsie in mijn geval. Ik heb wel door contact met pro's geleerd om op tijd te stoppen. In de anamnese van veel sporters met blessures hoor ik: 'Ik dacht, nog één rondje ...'”

**Tessa van Ginhoven**, AIOS, Erasmus MC: “Het gevoel is fantastisch. Ik hou van het strand, de zee, de wind en de vrijheid van het kiten. Een mooie sprong geeft adrenaline, een 360-transition een kick en heerlijk cruisen bij zonsondergang is ultieme ontspanning. Een avondje kiten geeft mij het gevoel dat ik een paar dagen op vakantie ben geweest. Mijn favoriete kiteplek in Nederland is de Slufter bij de Maasvlakte. Buiten Nederland ben ik dol op Dakhla (Marokko), een klein dorpje aan de kust en verder omgeven door honderden kilometers woestijn. Het hele jaar door vette wind en alle watercondities die je maar wilt, van spiegelglad tot echte wave spots! Het kitesurfen is de laatste jaren steeds veiliger geworden. De materialen zijn veranderd, de 'noodknoppen' verbeterd en er is steeds meer aandacht in de lessen voor veiligheid, voorrangregels en self-rescue. Als je dat combineert met een dosis gezond verstand denk ik dat je het lot niet tart. Ik heb alleen kleine tijdelijke ongemakken gehad, zoals een blauwe plek of een schelp in m'n voet. De omgeving, het weer, de wind, het water en vele andere factoren spelen allemaal een rol in de veiligheid van het kiten. Daar moet je wel bewust mee omgaan en, net zoals in de chirurgie, je eigen grenzen kennen en weten welke risico's je niet wilt nemen. Juist als je bewust omgaat met deze sport is het volop genieten!”





**Frank Ijpma**, chirurg, Universitair Medisch Centrum Groningen: "Als ik kitesurf, ben ik één met het board, de kite en het water. Op het water voel ik me vrij en kan ik mijn hoofd helemaal leegmaken. Ik heb een aantal goede 'kite-vrienden', er heerst een relaxte sfeer rond deze sport. Mijn favoriete kitesurfplek? Fuerteventura staat met stip op nummer 1. Als ik kite, probeer ik technisch een goede waterstart te maken en vervolgens de juiste lijn te varen. Af en toe waag ik een klein sprongetje. Toen ik begon met kitesurfen, heb ik lessen gevolgd om goed te leren omgaan met alle veiligheidsmaatregelen. Het is belangrijk dat je goed weet hoe je 'safety leash' werkt als je in geval van nood de vlieger wilt loskoppelen van je lichaam. Zorg goed voor je kitesurfmateriaal, dan zorgt het materiaal ook goed voor jou! Het is een veilige sport mits je goed geïnformeerd bent over het materiaal, de besturing van de kite, de omgeving, de weersomstandigheden en voldoende afstand houdt van andere kites. Als chirurg, maar ook als sportman, doe ik er alles aan om het risico op een ongeluk tot het minimum te beperken. Kitesurfen geeft mij zoveel plezier en energie dat ik de beperkte risico's op een 'ongelukje' voor lief neem. Ik heb gelukkig nog nooit een ongeluk of letsel gehad."

**Leon Meijer**, Sportfysiotherapeut bij Fysiosportief in Groningen en tevens verbonden aan KiteMedical: "Sinds mijn jeugd ben ik eigenlijk al bezig met sporten die net even iets meer vragen van het lichaam dan andere sporten, zoals wildwaterraften, bergbeklimmen, survivalruns en dus ook kitesurfen. Het is een prachtige sport die je leert om te gaan met de gigantische krachten van de natuur. Elke sessie is een bijzondere beleving. Waar ik altijd het meeste van geniet, zijn de late zomersessies met mijn maatjes op de Waddenzee bij Lauwersoog. Wat verder weg, vind ik El Cotillo op Fuerteventura een superspot. Ik ben geen freestyle kitesurfer maar vind het onwijs gaaf om zo hoog mogelijk te springen. Ik begin eigenlijk pas een warm gevoel te krijgen bij knetterharde wind (+35 knopen). Dan moet je goede keuzes maken in de kitegrootte en dan zo hard als mogelijk afzetten en springen. Ik hoop dit jaar nog een keer de vijftien meter aan te tikken. Mensen die de sport eigenlijk niet goed genoeg kennen maar wel de krantenkoppen lezen, denken dat kitesurfen nogal het lot tarten is. Uit recent onderzoek blijkt echter het blessurerisico erg mee te vallen. Wel is het zo, dat als je als beginner een fout maakt en het gaat mis, het dan meestal ook echt goed mis kan gaan. Als ik zelf op het water sta ben ik mij zeker bewust van het feit dat ik niet alleen op het water ben en dat ik dus, net als in het echte verkeer, goed moet opletten. Natuurlijk brengt de kitesurfsport een aantal risico's met zich mee, maar deze zijn in mijn optiek goed beheersbaar. Het enige letsel dat ik ooit eens gehad heb met kitesurfen, was een diepe snee in mijn voet." ■



### Zorg op maat voor kitesurfers

KiteMedical is een samenwerkingsverband tussen een traumachirurg en sportfysiotherapeut om kite-gerelateerde letsels zo snel en efficiënt mogelijk te behandelen. Uit recent onderzoek blijken snij- en schaafwondjes aan de voeten door het lopen over schelpen op het strand de meestvoorkomende letsels. Binnen KiteMedical ziet men met name de wat zwaardere letsels. Denk hierbij aan voorstekruisbandletsel, instabiele schouders na schouderluxaties, postoperatieve trajecten na voorste kruisbandreconstructie of schouderstabilisaties. Af en toe komen er ook enkelfracturen of tibiaplateafracturen voorbij maar deze zijn zeldzaam. Zie [www.kitemedical.nl](http://www.kitemedical.nl)