

Het FmV interview

auteur Toine de Graaf



Rob Nolet, fysiotherapeut

Rob Nolet

'Ik zie in mijn praktijk heel veel musici'

Geboortedatum?

'29 juni 1949.'

Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat je ooit hebt gehad?

'Toen ik in 1975 volledig afgetraind aan een wereldkampioenschap roeien meedeed, woog ik 92 kg. Daarna ben ik afgevallen tot 86 kg. Mijn huidige gewicht zal rond de 88 kg zijn, bij een lichaamslengte van 1.80 m. Ik ben nooit een mager ventje geweest, maar altijd een beetje breed geschouderd met een diepe borstkas. Dat hoort ook bij wedstrijdroeiers. Ik hou mijn gewicht niet heel erg in de gaten. Ik heb thuis niet eens een weegschaal. Maar ik ben erg zuinig op kleren en in mijn werk heb ik altijd witte kleding aan: ik heb al twintig jaar dezelfde maat broek en dezelfde maat overhemd. Dus dat verandert niet zoveel. Maar als ik er helemaal niks aan zou doen, zou ik zó 120 kg wegen.'

Beroep?

'Fysiotherapeut, met een eigen praktijk in Amsterdam. Daarnaast heb ik één dag per week in mijn woonplaats Antwerpen een adviespraktijk: ze noemen dat hier "consultaties en tweede meningen". Ik heb geen gewone Amsterdamse praktijk. Ik heb zeven jaar in de medische staf van Ajax gezeten en toen zag ik veel sporters, ook door het roeien. Maar vanaf 1988 ben ik me gaan toeleggen op de muziekgeneeskunde, die in Nederland nogal onbekend is. Samen met de medisch adviseur van het Concertgebouworkest heb ik toen twee stichtingen in het leven geroepen. De bedoeling was om alle kennis die er is op dit gebied naar Nederland te halen en over te dragen door middel van symposia.'

Waar moest die kennis vandaan komen?

'Vooral uit Amerika. We zijn congressen gaan organiseren en we zijn als eerste in Nederland begonnen met een multidisciplinair spreekuur voor musici, in het AMC. Mijn praktijk is daar ook een onderdeel van geworden. Naast de normale huis-tuin-en-keukenpatiënten zie ik heel veel musici. Ze komen tegenwoordig overal vandaan, ook uit het buitenland. Zowel beroepsmusici als amateurs. Omdat musici vaak problemen met hun handen hebben, is er eigenlijk een subspecialisme bij gekomen: de handrevalidatie en

behandeling van handletsels. Overigens: de kennis heeft zich inmiddels volkomen verplaatst naar Duitsland. Met name in Hannover zitten de groten der aarde die zich helemaal verdiepen in de muziekgeneeskunde. Als stichting zijn we daar ook een samenwerking mee overeengekomen. De bedoeling is nu om een leerstoel muziekgeneeskunde te krijgen aan de Universiteit van Amsterdam. Zodat in de opleiding voor artsen eens in een seminar aandacht kan worden geschonken aan dit probleem. Zoals ik ook van mening ben dat aan medici in opleiding kennis zou moeten worden aangereikt over de orthomoleculaire geneeskunst.'

Voeding heeft je interesse?

'Ik heb wel eens tijdens een congres helemaal het accent gelegd op het eetgedrag van musici. Ze moeten altijd tussen 20.15 en 22.00 uur presteren. Wanneer moeten die mensen eten? Je kan ze niet om 16.00 uur laten eten. En als ze na het concert gaan eten, is het te laat. Het is een groot probleem, waar je wel mee kan leren leven maar het is niet optimaal.'

Speelt dat ook een rol bij de gezondheidsproblemen die musici ondervinden?

'Dat durf ik niet te zeggen, want daar is onvoldoende onderzoek naar gedaan. Mijn intuïtie zegt dat het uit zou kunnen maken. Als je bijvoorbeeld ziet hoe serieus topsporters met hun voeding omgaan... Maar ook dat is weer relatief, want in die zeven jaar dat ik bij Ajax heb gezeten, heb ik ze niet kunnen weerhouden van voor de wedstrijd een dikke biefstuk te eten met brood en vette jus. Want daar was vroeger de Europacup mee gewonnen, dus dat moest zo blijven. Daar kreeg je niks tussen. Maar dat zal tegenwoordig wel wat anders zijn. Ik neem ook aan dat bijvoorbeeld topschaatsers een totaal ander voedingspatroon hebben. Orkestleden gaan niet met z'n allen voor een optreden zitten eten. Die komen allemaal van huis of die zitten in een bus met een zak broodjes. Het vermoeden is toch wel dat het eten zeker invloed heeft. Maar het is niet zo dat alle blessures ontstaan door fout en niet op tijd eten. Dat is onzin.'

Je bent zelf orthomoleculair geschoold?

'Ik heb een cursus gevolgd bij het Ortho Institute. Ik doe heel veel in samenwerking met orthomoleculaire artsen in Amsterdam. Als ik het vermoeden heb dat een

'En als ze na het concert gaan eten, is het te laat'

‘Het aardige is dat het eigenlijk altijd werkt’

patiënt orthomoleculair gescreend moet worden, of dat dit een onderdeel kan zijn van de behandeling, verwijs ik altijd door. Ik kan zelf wel enige adviezen geven. Maar ik hou me zoveel mogelijk bij mijn vak: fysiotherapie. Dat is al breed en moeilijk genoeg. Ik haal hulp van professionals erbij en dan doen we dat samen.’

Je adviseert zelf geen voedingssupplementen aan musici?

‘Jawel, maar ik neem geen bloed af. Ik vind bijvoorbeeld het hele vitamine D-verhaal, dat de laatste tijd zo aan de orde is, heel relevant. Men nam maar gewoon aan dat als je buitenkwam je genoeg vitamine D in je lijf had. Maar nu blijkt dat 77% van de Nederlandse bevolking boven de 50 jaar een tekort heeft. Huisartsen en internisten suppleren zich gek aan vitamine D. Ik vecht er ook al jaren voor dat bij dystrofische problemen preventief vitamine C wordt geslikt. Als mensen een pols of een enkel breken, adviseer ik dat altijd. Er zijn gipsmeesters en medisch specialisten die dat ook doen, om die vegetatieve stoornis tegen te gaan. Bij alle peesletsels en slijmbeursontstekingen is vitamine C-suppletie altijd een onderdeel van mijn behandeling. En natuurlijk geef ik dan ook adviezen op het gebied van minder koffie. Ik weet er wel iets van. Maar mocht iemand een totaal onbegrepen klacht hebben en al overal zijn geweest, behalve bij de gynaecoloog en de veearts, dan zeg ik: “Ik ga nu je huisarts opbellen en dan gaan we het traject in van de orthomoleculaire geneeskunde”. Dan krijg je altijd het bericht: “Daar weet ik weinig van, maar we hebben alles al geprobeerd dus ik vind het een goed voorstel”. Het aardige is dat het eigenlijk altijd werkt. Dan is het zo jammer dat het niet al eerder gebeurt. Dat zou een hoop tijd en kosten schelen.’

Gebruik je zelf supplementen?

‘Ja. Ik slik elke dag een multi, 2000 mg vitamine C, coënzym Q10 en vitamine D.’

Wat is je grootste ergernis op het gebied van voeding?

‘Ergernis vind ik een zwaar woord. Maar ik vind dat er veel meer voeding in het onderwijs moet zitten. Waarom niet een lesuur dat meetelt – want als het facultatief is werkt het niet – met daarin een gezondheidsprogramma over houding, beweging en voeding? Daar pleit ik al jaren voor. Dan kunnen de kinderen hun



eigen ouders gaan opvoeden. Mensen weten bijvoorbeeld niet dat als je vegetariër bent of veganist en een bot breekt, dat dit pas na acht tot tien weken geneest. Terwijl een bot normaal gesproken in zes weken geneest. Ik zie het meestal vrijwel direct aan de zwarte omranding van de ogen als iemand geen vlees en vis eet. Dan zeg ik: “Onmiddellijk vitamine D en vitamine B12 aanvullen”.’

Wat zou je doen als je morgen minister van VWS werd?

‘Investeren in het onderwijs. Alleen al vanwege het megaprobleem van de 60.000 diabetespatiënten die er elk jaar bijkomen.’

Wat is jouw meest ongezonde eetgewoonte?

‘Ik hou enorm van lekker eten. In de stad eten, is een soort vakantie voor me. Thuis heb ik een redelijk professionele keuken, ik heb ook een kookclub. Ik heb er altijd een studie van gemaakt. Het is heerlijk om je eigen frites te bereiden en daar een mooie tachtiger jaren saus bij te maken. Natuurlijk eet ik ook wel eens ongezond. Dat is ook helemaal niet erg. Als je eens een avond een fles wijn te veel drinkt, moet je dat de dagen erna weer even corrigeren. Je kan niet als een ascet leven. Al vind ik wel dat je niet alles de hele dag moet kunnen krijgen. Waarom moet je in januari aardbeien kunnen eten? Daar zit ook niks meer in, die smaken ook nergens naar.’

Wat is je voedingsadvies voor de dag van morgen?

‘Mijn advies is altijd: eet in godsnaam afwisselend, blijf bewegen en verzand niet in een extreem dieet van bijvoorbeeld alleen maar rauwkost. En luister naar je lichaam. Kijk hoe je reageert. Hou je ontlasting in de gaten, hou je urine in de gaten. Dat zijn allemaal signalen. Wat erin gaat, komt er ook weer uit. En daar kun je meer op letten.’

Voor meer informatie: www.noletfysiotherapeuten.nl

‘Ik zie het meestal vrijwel direct aan de zwarte omranding van de ogen’