

WAAROM CRISTIANO RONALDO EN CO VOETBALLEN MET EEN MONDSTUK

# Wondermiddel uit plastic

Steven Defour en Moussa Dembélé hebben zich afgelopen maand geout als dragers van een mondstukje, in navolging van Cristiano Ronaldo en Kim Clijsters. Een stukje plastic tussen de tanden dat blessures kan voorkomen en genezen, het klinkt als een tovertruc, maar dat is het niet. Het wondermiddel ontstaat van zijn magie.

## MICHAËL VAN DAMME

**BRUSSEL** | Een maand geleden kreeg Steven Defour bij zijn nieuwe club FC Porto bezoek van de Belgische pers. Terwijl hij wachtte voor het interview, duwde de Rode Duivel met zijn tong een stukje plastic uit zijn mond. De nieuwsgierigheid was gewekt. 'Tijdens mijn medische tests bij Porto was het de dokters opgevallen dat al mijn spierblessures zich rechts situeerden', zegt Defour. 'Dat heeft te maken met mijn kaak, die niet recht staat. Ik had altijd wat last aan mijn kuitten, enkel en onderrug, maar met dit mondstuk is dat voorbij.'

Eerder deze maand outte ook Moussa Dembélé zich als drager van een mondstukje, ook *bite* of bit geheten. 'Vraag me niet hoe het precies werkt, maar alles zou vanuit de kaak voortkomen. Dat zou problemen aan de heupen en knieën veroorzaken. Het belangrijkste is dat het is opgelost', aldus de aanvaller van Fulham. Real Madridster Cristiano Ronaldo onthulde zijn mondstukje in de derby tegen Atlético vorig seizoen. Hij verbeet er zijn ontgoocheling op bij het missen van een kans. Wat doet dat stukje plastic?

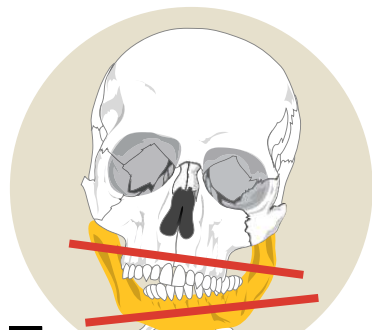
## Slecht passende tanden

Dembélé heeft er meer van begrepen dan hij zelf beseft, zo blijkt in de praktijk van Frédéric Van Burm, een Gentse osteopaat die zich in de problematiek verdiept. Van Burm demonstreert met twee spiertests hoe zo'n mondstuk het onderstel van een sporter kan beïnvloeden. Op zijn tafel ligt een ex-voetballer van Zulte Waregem. Van Burm pakt zijn voeten vast en draait ze naar binnen: scheef. Vervolgens moet het proefkonijn zijn linkerarm en rechterbeen evenwijdig in de lucht strekken. 'Kun je weerstand geven?', vraagt Van Burm, terwijl hij het gestrekte been naar beneden probeert te duwen. Vrij snel moet de voetballer zich gewonnen geven. Van Burm herhaalt de tests mét mondstukje. Nu draaien de voeten wel symmetrisch. En als de voetballer 'weerstand geeft', kan hij de druk van Van Burm weerstaan en blijft zijn rechterbeen evenwijdig met zijn linkerarm.

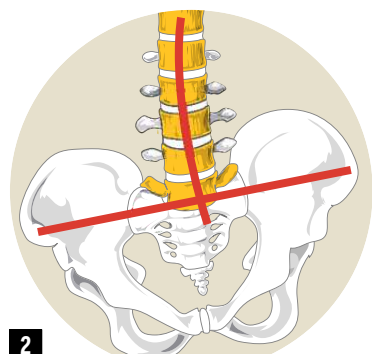
Daar moeten we even bij gaan zitten. Het probleem waar Defour, Dembélé en de ex-speler van Zulte Waregem mee worstelen heet malocclusie, het slecht op elkaar passen van de tanden. De oorzaken zijn divers, van een slecht uitgevoerde vulling, ongelijke groei van de kaken tot een elleboogstoet. 'Om tandshade te voorkomen, past ons systeem de stand van de kaken aan, een beschermingsreflex', zegt Van Burm. 'Maar ons lichaam haalt om in balans te blijven 30 tot 40 procent van zijn informatie uit de tanden, kaken en bovenste nekverwels. Die regio is voor ons lichaam wat een gyroscoop voor een vliegtuig is.'

'Het onevenwicht in die zone heeft een weerslag op het evenwicht van je wervelkolom en je bekken', vult AC Milan-dokter Jean-Pierre Meersseman aan. 'Heel de dynamiek raakt verstoord. Dat is vaak een eerste aanleiding tot zwakheden van spieren elders in het lichaam.' Het mondstukje verhelpt de malocclusie en herstelt zo het evenwicht in de kaken, de wervelkolom en uiteindelijk de spieren.

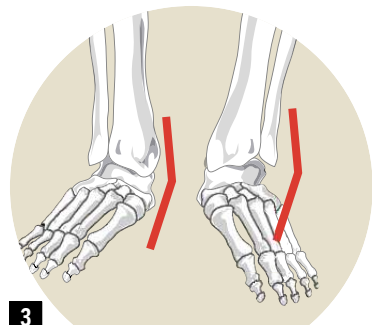
## Hoe een mondstuk de atleet beter maakt



**1** Slecht op elkaar passende tanden brengen de kaak en de menselijke gyroscoop uit evenwicht.



**2** De wervelkolom en het bekken raken uit evenwicht.



**3** De atleet krijgt last of raakt geblesseerd. Het mondstuk herstelt het evenwicht in de kaken, de wervelkolom en uiteindelijk de spieren.



## PRAKTISCH

**Hoeveel kost het?** 200 tot 300 euro voor het mondstuk, waarvan de helft wordt terugbetaald als er een tandheelkundige indicatie is.

**Waar te krijgen?** Via gespecialiseerde osteopaat, chiropractor of privéklinieken.

**Hoe lang dragen?** Eén tot zes maanden, 24/24, nadien mogelijk nog tijdens wedstrijden en trainingen.

**Hoe snel werkt het?** Soms onmiddellijk, soms na enkele dagen of zelfs weken.

**Welk materiaal?** Kunststof

**Vastgemaakt?** Neen, het is een perfecte pasvorm.

**Risico?** Als mondstuk fout is gemaakt, merk je dat vrijwel meteen. Geen blijvende onherstelbare veranderingen.

DS-Infografiek

zen wel. 'Ik heb duizenden, misschien tienduizenden patiënten behandeld, vooral niet-sporters, en de resultaten zijn spectaculair. Ik geef een voorbeeld: als we honderd patiënten over de vloer krijgen met nekpijn die uitstraalt naar de arm, behandelen we er zo'n twintig met een *bite*. Achttien of negentien daarvan zijn dan effectief geholpen. Maar wetenschappelijk hebben die resultaten geen waarde. Intussen kunnen we bepaalde gevallen wel al honderd procent zeker bewijzen', aldus Meersseman. De moeilijkheid aan de truc met het mondstuk is dat die een perfecte kennis van de tanden én het bewegingssysteem vereist. 'Om het cru te zeggen: tandartsen kennen niets van het bewegingssysteem en orthopedisten, chiropractors en kinesiology kennen niets van de tanden', aldus Meersseman. 'Het is een zeer delicate, intensieve en moeilijke samenwerking. Momenteel worden *bites* vaak onoordeelkundig voorgeschreven omdat ze een hype zijn en er geld mee te verdienen valt. Eigenlijk moet je als chiropractor bijna getrouwd zijn met een tandarts. Mijn echtgenote is ook tandarts, maar dat is puur toeval', lacht Meersseman. Frédéric van Burm werkt in Gent samen met Sofie Meersseman, nicht van en tandarts. 'Het is een intensieve wisselwerking met testen en hertesten, iets wat jammer genoeg niet door iedereen gebeurt. Ze vergeten dat de magie niet in het mondstuk zit, maar in wat dat met het lichaam doet', aldus Van Burm.

## VOETBAL

### Anderlecht wil Frutos als assistent-trainer

Anderlecht hoopt Nicolas Frutos terug naar Brussel te lokken. De Argentijn is kandidaat nummer één om Daniël Renders op te volgen als assistent-trainer. Renders stapt waarschijnlijk over naar de scouting of de jeugd. Sinds zijn afscheid in maart vorig jaar werkt de 30-jarige Frutos bij zijn oude club Union Santa Fé als beloftrantener en jeugdcoördinator. 'Volgende maand ontvang ik mijn Pro Licencediploma. Het laatste anderhalve jaar heb ik gewerkt met 350 jongeren en zelfs met de A-ploeg', aldus Frutos. Anderlecht wil hem laten rijpen aan de zijde van Besnik Hasi. Frutos liet verstaan open te staan voor het voorstel. (kvv)

### Blondel weken out met enkelblessure

Het blessureleed stopt niet bij Club Brugge. Nadat Carl Hoefkens vorige week is uitgevallen met een kruisbandblessure, moet Adrie Koster het nu ook enkele weken zonder Jonathan Blondel doen. De middenvelder liep tegen Birmingham een scheur in het enkelligament op en zou een maand onbeschikbaar zijn. Toch was er ook goed nieuws. Victor Vazquez werkte vrijdag voor het eerst weer een volledige groepstraining af en kan allicht spelen tegen Kortrijk. (bma)

## WIELRENNEN

### Jef Braeckevelt (68) stopt als ploegleider

Jef Braeckevelt is volgend seizoen niet langer ploegleider bij Katusha. Dat werd in onderling overleg beslist. De 68-jarige West-Vlaming werd in 2009 binnengehaald door zijn voormalige poulain en manager Andreï Tchmil. Die werd vorige maand echter vervangen door de Duitser Hans-Michael Holczer (ex-Gerolsteiner) en dat veroorzaakte een paleisrevolutie bij de ploeg. Braeckevelt, die nog een contract had van twee jaar, kwam tot een vergelijk met Holczer en besliste te stoppen als ploegleider. 'Koersen in China of Australië, daar had ik geen zin meer in', aldus de West-Vlaming. 'Dus betalen ze me uit. Dit is dus het einde van mijn loopbaan als ploegleider.' Een loopbaan die bijna 50 jaar duerde. (hc, bhe)

## WK RUGBY

### All Blacks favoriet voor wereldtitel

De All Blacks, de nationale rugbyploeg van Nieuw-Zeeland, zullen en moeten dit weekend het WK in zijn eigen land winnen. De tegenstander is Frankrijk. De cijfers liegen niet. In de poules van dit WK kwamen ze elkaar al eens tegen en wonnen de All Blacks (37-17), bovendien leidt Nieuw-Zeeland in de onderlinge stand ruim, met 37 overwinningen in 50 wedstrijden. In Frankrijk hopen ze evenwel op een uitschuiver van het gastland en ze verwijzen graag naar de edities van 2007 en 1999. Toen wonnen *les Bleus* in respectievelijk de kwartfinale en de halve finale. (hjb, rtr)



'Ik heb nu een lange opbouw naar volgend seizoen en dat zal mijn lichaam deugd doen', zegt Kim Clijsters. © photo news

KIM CLIJSTERS NA RAMPJAAR VOL VERTROUWEN VOOR AFSCHEIDSSEIZOEN

# 'Ik zal klaar zijn voor de Australian Open'

Hoe het gaat met Kim Clijsters? Haar glimlach spreekt boekdelen. Op 8 december een galawedstrijd tegen 's werelds nummer één Caroline Wozniacki als opwarmer, eind december naar Australië voor de feestdagen en daarna met volle kracht ertegenaan voor haar afscheidsjaar. 'De Olympische Spelen worden het hoofddoel. Maar misschien neem ik ook nog deel aan de US Open.'

## TENNIS

**HANS JACOBS ANTWERPEN** | Sinds eind september houdt Kim Clijsters weer een racket vast, met de algemene conditieopbouw is ze al langer bezig. 'Het was gemakkelijk om de draad weer op te pikken omdat ik deze zomer in Amerika hard heb getraind. Alles verloopt naar wens, ook met mijn buikspieren (*haar laatste hardnekkige blessure, red.*). Ik kan voluit gaan tijdens de conditietrainingen, kan ook voluit serveren. Alleen let ik erop dat ik niet elke dag 200 procent voor een ace ga, goed stretch en preventieoefeningen doe.'

Een eerste test, zij het een demonstratiewedstrijd, worden de Diamond Games tegen nummer één van de wereld Caroline Wozniacki. 'Daar ben ik heel blij mee. Ze is een heel leuke meid, nummer één van de wereld, heel spontaan. En mijn beste wedstrijd van vorig seizoen heb ik tegen haar gespeeld, op de Masters in Doha.'

Volgende week beginnen de Masters 2011, het WK tennis, zonder jou, de titelverdedigster. 'Dat is enerzijds een moeilijk moment, maar anderzijds heb ik nu gastland en ze verwijzen graag naar de edities van 2007 en 1999. Toen wonnen *les Bleus* in respectievelijk de kwartfinale en de halve finale. (hjb, rtr)

heer ik minder verplichtingen heb van de WTA.' (*Clijsters is uit de top tien gevallen, de top heeft bijkomende taken als promotiewerk, red.*)

Van hoe dichtbij volg je het vrouwen tennis? 'Dat valt mee. Als ik sta te koken, dan staat het tennis af en toe op. Soms bekijk ik ook de uitslagen via Teletekst. Voor de rest gaat al mijn tijd naar trainen en het ge-

wel ontgoocheld, omdat ik de voorbije zomer harder dan ooit heb getraind. Vorig jaar dacht ik bij momenten: zou ik nog wel voortdoen? Nu denk ik: wat er ook nog bijkomt, dat neem ik erbij en we lossen het op. We gaan er nog een jaar vol voor.'

Hoe zullen de blessures van dit jaar je programma voor 2012 beïnvloeden?

'Ik vind dat mijn programma ook dit jaar goed was opgesteld. Ik kan elk tornooi voluit gaan, dat is ook de enige manier waarop ik wil tennissen. Het is niet dat ik nu plots minder tornooien moet spelen. Ik zal wel, samen met Carl Maes (*haar trainer, red.*) en Stefan Wauters (*haar nieuwe sparringpartner, red.*) mijn kalender op kortere termijn bekijken.'

Neem je, zoals je dit jaar suggereerde, afscheid na de Olympische Spelen?

'De Olympische Spelen zijn uiteraard het hoofddoel. Maar ik vond het erg dat ik dit jaar de US Open moest missen, dus ik speel met de gedachte om dat grandslamtornooi nog mee te pikken. Maar nogmaals, die knoop hak ik nu niet door.'

Kun je nu, dik twee maanden voor het nieuwe seizoen, zeggen dat je klaar bent voor je afscheidsseizoen?

'Heel zeker. Ik zal klaar zijn voor de Australian Open.'

## Brisbane als voorbereiding

De familie Clijsters viert het eindejaar in Australië. Echtgenoot Brian Lynch onderbreekt voor enkele weken zijn job als hoofdcoach van basketbalclub Houthalen. Jada zet iets vroeger dan normaal de kerstvakantie in. (hjb)

• **PROGRAMMA:** 8 december: Diamond Games

Antwerpen  
18 december: gala Sportman/vrouw van het Jaar in Brussel  
21 of 22 december: vertrek naar Brisbane om daar de eindejaarsperiode door te brengen  
2 januari: tornooi Brisbane als voorbereiding op Australian Open  
16 januari: Australian Open in Melbourne

## Diamond Games ook comeback Wickmayer

De Diamond Games zijn niet alleen de comeback na een blessureperiode van Kim Clijsters, maar ook van Yanina Wickmayer. En nog opmerkelijk: Wickmayer en Wozniacki zullen dubbelen tegen Elke Clijsters, ex-tennisster en zus van. Bob Verbeek, organisator van de Diamond Games: 'Sinds enkele weken speelt Elke weer geregeld tennis.' Voor een goed begrip: van een comeback van de echtgenote van Standardspeler

Jelle Van Damme is geen sprake. (hjb)

• **PROGRAMMA:** 19.45 uur: Kim Clijsters-Caroline Wozniacki; nadien miniconcert  
21.45 uur: Kim/Elke Clijsters - Yanina Wickmayer/Caroline Wozniacki

• **ONLINE**  
Meer info en tickets: [www.diamondgames.be](http://www.diamondgames.be)