



In 1990 begon hij voor zichzelf als sportarts. Nu, vele keuringen en behandelde blessures later, heeft **Lex Mulder** (77) nog steeds een eigen praktijk. In gesprek met Leef! blikt de jubilaris terug, opzij en vooruit. "Het mooiste is als iemand binnenkomt en zegt: ik heb geen klachten meer. Daar doe je het voor."

TEKST JAAP VAN EKERIS  
BEELD BURO BINNEN

LEX MULDER  
AL BIJNA VEERTIG  
JAAR ZELFSTANDIG  
SPORTARTS

## Een leven lang bezig met het bewegingsapparaat

Aan het begin legt Lex Mulder drie getypte velletjes papier neer. Het zijn aantekeningen die hij heeft gemaakt ter voorbereiding op het interview. De notities vormen een handige en welkome leidraad, zo blijkt. Hij beschrijft bijvoorbeeld in heldere bewoordingen twee recente casussen uit zijn jarenlange praktijk - maar daarover later meer. Als we aangeven dat hij volgens onze informatie 35 jaar in het vak zit, en dat dat de aanleiding is voor dit artikel, corrigeert hij: "Eigenlijk doe ik dit werk al langer, zo'n veertig jaar. Kort gezegd: ik behandel alle vormen van klachten aan het bewegingsapparaat en alles wat daar mee te maken heeft. Inmiddels vooral rug-, nek- en schouderklachten (en ook nog blessures)".

### Wervelkolom

Van huis uit is hij sportleraar, daarna studeerde hij af als arts en vervolgens specialiseerde hij zich in de sportgeneeskunde. Achter zijn naam staat onder meer: arts musculoskeletale (Msk) en sportgeneeskunde. Hij legt uit: "Die eerste vorm - met een moeilijke naam, afkomstig uit het Engels - kent verschillende benaderingen, zoals manuele en orthomanele geneeskunde. Uitgangspunt van de laatste is dat de rug uit balans is, wat kan leiden tot spierspanningen en pijn. Msk-artsen proberen de wervelkolom en het bekken in een meer natuurlijke positie te brengen, zodat de bewegingen soepeler verlopen.

Daarnaast is aanleren van een juiste houding en goede rompstabiliteit (bekkenbodern) een aandachtspunt. Voor het trainen hiervan wordt vaak verwezen naar gespecialiseerde fysiotherapeuten. Overigens gaat het niet alleen om pijnklachten van de wervelkolom, al dan niet met uitstraling, maar ook indirecte problemen kunnen hun oorzaak in de wervelkolom hebben. Dan kun je bijvoorbeeld denken aan spierverkortingen. Maar ook de bekende tennisselleboog verdwijnt vaak na behandeling van de rug."

### Verhuizing

Wat Msk-artsen onderscheidt van andere behandelaars, zegt Mulder, is dat ze daadwerkelijk arts zijn. De meeste van hen hebben een achtergrond als huisarts. Zelf is hij geregistreerd sportarts en volgde de opleidingen manuele en orthomanele geneeskunde, plus nog diverse andere cursussen, waaronder injectietechnieken. Sinds 1990 heeft de geboren Utrechter een eigen praktijk. Hij begon destijds vanuit de slaapkamer in zijn woning, met tweedehands spullen, later in een verbouwde garage. Na onderkeldering van het huis met een groot souterrain in 2002 liep de praktijk als een tierelier, met een forse aanloop. Door een gedwongen verhuizing werkt hij vanaf 2012 op het huidige woonadres. Terugblikkend: "Helaas verliep mijn huwelijk minder goed en moest de praktijk noodgedwongen verkassen.

Gelukkig kreeg ik hulp van leden van de Noordwijkse Hockey Club, waar ik lid was. Ik ben ze daar nog steeds dankbaar voor." Even is het stil. "Het was een stressvolle periode, met een vechtscheiding, mijn verhuizing en alles wat daar bij kwam kijken. Daarnaast werd de regelgeving vanuit zorgverzekeraars een belemmerende factor; het aanvragen en beoordelen van foto's en MRI's ging niet meer, evenmin als het rechtstreeks verwijzen naar collega-medisch specialisten. Wat het ook lastig maakte en maakt, is dat huisartsen nauwelijks doorverwijzen." Hij bleef zijn vak echter met plezier uitoefenen. Inmiddels werkt hij drie dagen per week en draait de praktijk goed. "Patiënten komen vaak via mij. Ze kunnen me nog niet missen en ik kan hen niet missen."

### Kennis en ervaring

Het is mooi om de ervaren sportarts te horen vertellen over zijn passie. Af en toe staat hij op om iets voor te doen of toe te lichten. Zijn werkkamer ligt vol met instrumenten en attributen die hij gebruikt tijdens behandelingen, zoals flexibele skeletten van de wervelkolom. "Laatst kwam er een vrouw bij me; ze had al vier jaar last van tintelingen in haar linkerbeen, last van de linkerlies en een vreemd gevoel in haar kuit. Ze was doorverwezen naar het ziekenhuis en daar geopereerd aan een beenader, maar dat had geen effect. De neuroloog had geen idee wat de oorzaak was. De sportarts in het ziekenhuis wilde een injectie geven in haar bil, maar dat weigerde de vrouw. Toen ze hier kwam, waren de tintelingen na de eerste van twee behandelingen al weg, en later ook de rest van de klachten."

Dankzij zijn kennis en ervaring weet Mulder vaak meteen waar het aan schort. "Ik zal nog een voorbeeld geven. Een jonge jongen, 1 meter 90 lang en fervent basketballer, had pijn aan zijn hiel. Volgens de fysiotherapeut kwam dat door een kneuzing. Dat leek logisch, maar toen ik hem onderzocht had hij een 'korte hamstring' en 'Msk-afwijkingen in zijn rug'.

Na één behandeling was de drukpijn verdwenen, maar enkele weken later kwam de jongen terug met dezelfde klachten. We deden opnieuw een sessie, weer was de pijn weg. De klachten wezen op instabiliteit in de rug; daarom heb ik in overleg met de fysio stabiliteitstraining aangeraden en via de huisarts een foto van de rug laten maken om een andere oorzaak uit te sluiten."

### Nog niet stoppen

Meestal zijn voor een musculoskeletale behandeling twee afspraken nodig. Het gebeurt zelden dat een patiënt vaker langs moet komen. "Het mooiste is als iemand hier binnenkomt en zegt: ik heb geen klachten meer. Daar doe je het voor. Daarom ben ik dit vak ooit begonnen, om mensen te helpen. Hoe lang ik nog doorga? Geen idee. Zolang het goed gaat, gaat het goed. Ik heb veel steun aan mijn Filipijnse vrouw Mishna, we zijn nu acht jaar samen. Nee, ik ben nog niet van plan om te stoppen."



## LEX MULDER

De 77-jarige Lex Mulder is geboren en getogen in Utrecht. Sinds 1987 woont hij in Noordwijk. Hij is getrouwd en vader van vier dochters. Ooit wilde hij sportleraar worden, later werd hij arts en voltooide een specialisatie tot sportarts. Weer later, toen hij werkzaam was bij de GG&GD in Den Haag (eerst als medisch hoofd ambulancedienst, daarna als bedrijfsarts) volgde Mulder een opleiding manuele geneeskunde en een opleiding orthomanele geneeskunde bij het bekende Haagse instituut Sickesz. Om zich verder te bekwamen, deed hij nog verschillende andere studies en cursussen. Hij is duikerarts MED 1, buitengewoon lid van de Nederlandse Orthopaedische Vereniging en lid van de Europese Pijn Federatie EFIC.

**Dr. A. Mulder**  
Arts Musculoskeletale - en  
Sportgeneeskunde  
Van de Mortelstraat 204  
2203 JL Noordwijk

**Afspraken:**  
telefonisch, op werkdagen:  
(071) 362 05 82  
per e-mail: [info@sportmed.nl](mailto:info@sportmed.nl)  
via WhatsApp: (06) 551 752 66  
[Info@sportmed.nl](mailto:Info@sportmed.nl)  
[www.sportmed.nl](http://www.sportmed.nl)

