

Perscontact:

Evelyn Verhelle
Directiesecretariaat - communicatie
AZ Sint-Jan Brugge-Oostende AV
+32 50 45 39 14
evelyn.verhelle@azsintjan.be
www.azsintjan.be



PERSBERICHT

Medewerker Handcentrum: 2^{de} Belgische rolstoeltriatleet ooit op Ironman Hawaii

Brugge, 3 september 2019 – Op 12 oktober zal Kim Plovier, kinesitherapeut in het Handcentrum van het AZ Sint-Jan Brugge-Oostende AV, als tweede Belgische rolstoeltriatleet deelnemen aan het wereldkampioenschap Ironman in Hawaii. Zijn kwalificatie voor deze legendarische wedstrijd dankt hij onder meer aan de professionele begeleiding door het Sportmedisch Adviescentrum (SMAC) op campus Sint-Jan.

Kwalificatie voor deelname

Kinesitherapeut Kim Plovier, die ook voor zijn ongeval altijd al heel sportief was, koestert al sinds 2005 de droom om de prestatie van Marc Herremans te evenaren: als rolstoeltriatleet deelnemen aan het Ironman wereldkampioenschap in Hawaii. Sinds 16 juni weet hij dat die droom werkelijkheid zal worden. Door als tweede paratriatleet te finishen bij de halve Ironman in Luxemburg kon hij zich hiervoor kwalificeren.

Bijzondere prestatie

Op 12 oktober is het zover en zal Kim als tweede Belgische rolstoeltriatleet ooit deelnemen aan de prestigieuze triatlon in Hawaii. Een bijzondere prestatie, want jaarlijks vallen hier wereldwijd slechts zes kwalificatieslots voor te bemachtigen. Aan hun zijde mag ook de winnaar van vorig jaar aan de start verschijnen.

Begeleiding door SMAC

Naast zijn eigen doorzettingsvermogen, dankt Kim zijn kwalificatie voor de Ironman in Hawaii mede aan de begeleiding die hij sinds drie jaar krijgt in het Sportmedisch Adviescentrum (SMAC) op campus Sint-Jan. Zijn sportmedische opvolging ligt er in handen van collega-kinesitherapeut Pieter-Jan Vereecke. Dr. Jan De Neve en dr. Elke Van Den Steen houden medisch een oogje in het zeil.

Van halve naar volledige triatlon

Begeleiding gebeurt aan de hand van jaarplanningen, opgemaakt door Pieter-Jan. Al sinds november 2018 speelt de deelname aan Ironman daar op de achtergrond in mee. Na zijn kwalificatie op 16 juni schakelde Kim over van training voor een halve triatlon naar training voor de volledige afstanden.

Specifieke trainingsschema's

De 'periodisering' van de training, die bepaalt op welke zones Kim traint, gebeurt aan de hand van maandelijkse inspanningstesten, het uploaden van de monitoringdata, zelfevaluatie en regelmatige labotesten. Om de progressie goed te kunnen inschatten, gebeuren de veldtesten steeds onder dezelfde omstandigheden. Pieter-Jan combineert alle gegevens om op wetenschappelijke basis per week specifieke trainingsschema's op te stellen. Dat Kim zelf

op campus Sint-Jan werkt, is natuurlijk een bonus. Het maakt zeer intensieve opvolging en ad hoc aanpassingen mogelijk.

Goede voorbereiding

In Hawaii zullen de klimaatomstandigheden de grootste uitdaging vormen, zeker ook omdat zo'n tropisch klimaat moeilijk te simuleren valt bij de training. De 'Big Day'-trainingsschema's proberen Kim hier toch zo goed mogelijk op voor te bereiden. Ze bootsen het strakke drank- en voedingsschema na dat hij er tijdens de wedstrijd moet op nahouden. Een uur zwemmen, vijf uur fietsen en twee uur lopen op wedstrijdtempo, waarbij hij elk kwartier moet drinken, om de drie kwartier zijn suiker- en om het uur zijn zoutpeil moet aanvullen. Om de situatie ter plaatse toch een beetje te kunnen inschatten, is de heenreis een week vooraf gepland. Zo kan hij bekomen van de lange reis, acclimatiseren en ter plaatse toch nog wat trainen.

"De training is behoorlijk zwaar, maar ik ben ontzettend blij dat ik het gehaald heb. Ik kijk met veel spanning uit naar 13 oktober en hoop dat ik niet alleen mijn verwachtingen kan invullen, maar ook die van iedereen die mij geholpen heeft om dit te bereiken en dat mijn deelname aan het wereldkampioenschap Ironman in Hawaii een succes wordt", zegt Kim Plovier, kinesitherapeut in het Handcentrum van het AZ Sint-Jan Brugge-Oostende AV.

Veel succes!

Het AZ Sint-Jan Brugge-Oostende AV is er bijzonder fier op dat het Kim Plovier tot zijn medewerkers mag rekenen en wenst hem alle succes tijdens de grote dag!

Over het AZ Sint-Jan Brugge-Oostende AV

Het AZ Sint-Jan Brugge-Oostende AV is een open (zieken)huis waar elke patiënt terecht kan voor basiszorg tot zeer gespecialiseerde zorg. Het ziekenhuis investeert doelbewust om in een aantal medische domeinen top- en referentiezorg te bieden. Dit kan enkel door aandacht te besteden aan de professionele ontwikkeling en onderlinge samenwerking van de zorgverstrekkers.

Daarom zorgt het ziekenhuis voor een werkomgeving en -structuur die de creativiteit van de medewerkers toelaat en continue verbetering stimuleert. Elke medewerker krijgt de nodige ruimte en bevoegdheden om kwaliteitszorg te garanderen. Het ziekenhuis neemt bovendien initiatief om een netwerk uit te bouwen met andere ziekenhuizen en zorgverstrekkers uit een brede Vlaamse regio om zo de patiëntenzorg in die regio te helpen optimaliseren.