

Door Geert Op 't Eynde



MENSEN VAN BELANG



Gerrit Kempeneers is een bedrijfs- en topsportconsultant die een internationale reputatie heeft opgebouwd als kinesitherapeut. In de jaren tachtig specialiseerde hij zich aan de universiteit van Kaapstad in sportwetenschappen en hartrevalidatie. Hij werkte er onder meer samen met Christiaan Barnard, de chirurg die in 1967 de eerste harttransplantatie uitvoerde. Kempeneers is een pionier op het vlak van de revalidatie van nier- en harttransplantatiepatiënten.

# "Mijn sporters moeten op de voorgrond staan, niet ik"



Hij helpt al talloze bekende topsporters uit binnen- en buitenland in zijn kinesitherapiepraktijk, sporters die hem in de pers roemen om zijn uitgesproken deskundigheid, en toch blijft Gerrit Kempeneers (57) de bescheidenheid zelve. Nochtans is de bedrijfs- en topsportconsultant uit Sint-Truiden een fenomeen, al wil hij niet dat gezegd hoorden. "Of ik nu de kleine Victor behandel, die in plaats van vier maanden op krukkens binnen de kortste keren weer kan voetballen; of ik behandel de beroepsporter die op een cruciaal punt in zijn carrière hulp nodig heeft; het zijn allemaal, stuk voor stuk, mooie souvenirs voor mij", vertelt Kempeneers, die al in de jaren tachtig wereldwijd faama maakte als pionier op het vlak van de revalidatie van nier- en harttransplantatiepatiënten.

Gerrit Kempeneers is niet de eerste de beste. Na zijn studies revalidatiewetenschappen aan de KU Leuven trok hij midden jaren tachtig naar Kaapstad, Zuid-Afrika, waar hij zich opeenvolgend kostte behaamde in de sportwetenschappen. Hij werkte er onder supervisie van de werkervarende professor Tim Noakes, met wie Gerrit verschillende wetenschappelijke publicaties deed. Daarnaast ontwikkelde hij samen met Christiaan Barnard, de chirurg die de allererste harttransplantatie uitvoerde, essentiële revalidatietechnieken voor transplantatiepatiënten. Vandaag helpt Kempeneers vanuit zijn praktijk in Sint-Truiden topsporters en managers uit binnen- en buitenland aan een gezond lijf en hoofd. Inderdaad: Gerrit is zowel bedrijfs- als topsportconsultant, twee specialismen die toch wel heel erg ver uit elkaar liggen. "Dat is zo, maar er zijn ook veel raakvlakken", aldus Gerrit. "Topsporters willen presteren in hun korte carrière, en ze moeten fit zijn om hun werk aan te kunnen. Dat geldt ook in het bedrijfsleven. Daar wordt zeer veel verwacht van managers en werknemers, en dat leidt vaak tot stress. Tervijl fitte werknemers ook in het bedrijfsleven zo belangrijk zijn."

**En daar komt u in het vizier?**  
"Klopt. Ik heb vanuit mijn wetenschappelijke basis een eigen kinesitherapiepraktijk ontwikkeld om preventief klachten zoals burn-out-ompleten aan te pakken. Zo kom ik in de hele wereld terecht."

**Op welke manier gaat u tewerk?**  
"Ik werk altijd individueel, één op één. Ik neem dat mijn tafel mee naar het bedrijf, en hou sessies ter plekke. De mensen moeten gewoon hun schouwen uitrekken en op mijn tafel plaatsnemen. Waarom ik door middel van druktechniek ga aanpakken was het lichaam zegt, waar er problemen of blokkades zijn. Ik ga daarbij uit van een historische wetwijze; ik ga niet op zoek naar symptomen, wel naar oorzaken. En die los ik dan op welke of structurele wijze op door bepaalde manuele handelingen uit te voeren. Daar heb ik mij de afgelopen dertig jaar in gespecialiseerd."

**Wo leven in een ontzettend hectische maatschappij. Welke tips kan u geven om het hoofd boven water te houden?**  
"Ik denk dat mensen in de eerste plaats het leven meer moeten zien vanuit een vorm van dankbaarheid. Een dankbaarheid voor het feit dat we elke dag opnieuw mo-

gen wakker worden en meedoen in een boeiend leven. Ik ben er zeker van dat zo'n ingesloten goede energie geeft. Denk ook zeker niet vanuit beperkingen, maar vanuit uitdagingen en mogelijkheden die op u pad komen. Ik help ook heel veel mensen door hen te leren goed te ademen, want een foute ademhaling kan onder meer rugklachten veroorzaken. Een goede ademhaling, daarentegen, kan rust brengen."

**U bent vooral bekend als topsportconsultant. Bij het doorlopen van onze archieven komt uw naam talloze malen voor als redler in nood van sportlui uit binnen- en buitenland. Dat is een hele verdienste.**  
"Of ik nu de kleine Victor behandel, die in plaats van vier maanden op krukkens binnen de kortste keren weer kan voetballen; of ik behandel de beroepsporter die op een cruciaal punt in zijn carrière hulp nodig heeft; het zijn allemaal, stuk voor stuk, mooie souvenirs voor mij. Het verschil is dat die topsporter kanalen heeft om kambaar te maken dat ik hem geholpen heb, en de kleine Victor niet. Wat mij wegneemt dat ik het natuurlijk wel waardeer als ik de pers genoemd word en op die manier erkenning krijg."

**U behandelt niet alleen het fysieke aspect, u voert ook intensieve gesprekken met uw patiënten.**  
"Ik vind de naam patiënten eigenlijk niet correct; ik voel mijn cliënt niet echt aan als zijnde 'patiënt'. Maar het klopt wel dat ik in mijn ruime praktijk een heel aparte sfeer heeft. Het is hier zeer huuselijk, en er is steeds een boeiende interactie tussen de mensen die ik behandel en mezelf."

**Eigenlijk bent u dus een kinesist, sportarts en psycholoog in één.**  
"Ja, dat is het. "Nee, ik ben gewoon Gerrit, that's it."

**Ik weet uit goede bron dat u door uw sporters op handen gedragen wordt. Hoe eraart u dat zelf?**  
"Als ik iets doe, probeer ik dat te doen en goed te doen. En ofwel kikt het tussen mensen, ofwel niet. Ik ben gewoon blij dat ik iets kan betekenen voor de sporters, dat ik kan helpen om grenzen te verleggen en dat ik hen kan bijstaan in hun persoonlijke groei. Als ze daar dan respect en dankbaarheid voor in de plaats geven, dan kan ik dat alleen maar appreciëren."

**Velen zeggen dat u niet enkel een therapiefunctie, maar ook een mentor.**  
"Ik heb in al die jaren zowel academisch als in mijn praktijk de nodige bagage opgedaan om me te kunnen inleven in de situatie van anderen. En dat voeden mensen ook, dat dit diepgaand kan zijn. Dus ik kan me er wel in vinden dat sommigen me als een mentor beschouwen."

**En toch staat u steeds in de schijnwerf. Dit is bij mij wel het eerste grote interview dat u geeft.**  
"Dat klopt, en ik ben er wel een beetje fier op dat ik niet op de voorgrond sta. Dat is een bewuste keuze."

**U zei ooit: "Ik wil niet de zoveelste coach zijn die harder loopt dan zijn atleten". Het typeert uw uitgesproken beschouwen.**  
"Ja. Ik vind het wel belangrijk dat ik jonge sporters kan begeleiden, doorheen hun

actieve carrière, omdat te zien dat zij groei en succes boeken. Dat zij de plunnen op hun hoofd kunnen steken, dat vind ik persoonlijk van veel groter belang. Ik heb bijvoorbeeld rallyrijder Freddy Loos begeleid van in het prille begin van zijn carrière tot het einde. Om dan dat schitterende parcours te zien dat hij heeft afgelegd; dat maakt mij gelukkig. Dat anderen kunnen doorvoeren, misschien meide door mijn hulp, dat maakt van mij een blij mens. Daar doe ik het voor."

**Bent u ook bereikbaar voor de recreatieve sporter?**  
"Absoluut."



**Maar u heeft wellicht een voordeel van maanden voor ik bij u terecht kan?**  
"Nee, als iemand een probleem heeft, dan probeer ik zo vlug mogelijk een afspraak te maken. En dat gaat vrij snel. Als mensen geholpen moeten worden, dan hoef ik niet daar geen maanden op te wachten, vind ik. Ook al werk ik maar alleen in mijn praktijk, toch maak ik heel graag tijd voor de ingedeelde gevallen. doe ik het voor."

**Was het in uw jeugd al een bedoeling om iets in de revalidatiewetenschappen te doen? Of had u ook andere interesses?**  
"Dat heeft er toch altijd wel wat ingezeten. Ik was in mijn jonge jaren ik groeiende op in het landelijke Nieuwerkerken-voetbal, en daar kwam ik weliswaar bij een kinesist terecht. En omdat ik altijd zo goed geholpen werd, had ik zoiets van: 'Dat wil ik later ook gaan doen.' De dankbaarheid die ik voelde bij de man, dat wilde ik ook geven aan sporters. Dus de focus om daar verder in te groeien, is er al van jongs af aan geweest."

**Na uw studies in Leuven, trok u midden jaren tachtig naar Zuid-Afrika. Hoe kwam u daar terecht?**  
"Wel, mijn broer vertelde in Kaapstad ik ben hem daar gaan zoeken. Dat was de eerste verre reis die ik maakte. In principe was het de bedoeling om er drie weken te blijven, maar die drie weken werden vier jaar. Ik kwam daar terecht op een van de mooiste plekken op aarde, ik was verlucht. Bovendien vond ik dat ik daar met mijn studies revalidatiewetenschappen en hartrevalidatie iets kon betekenen. Zo ben ik eerst in Tygerberg Hospital gaan werken, in Stellenbosch, en nadien ben ik aan de universiteit van Kaapstad sportwetenschappelijke gaan studeren. Dat was een postgraduaat waar jaarlijks tien studenten werden aangenomen. Era omdat ik in Leuven een vergelijkbare studie had gedaan rond hartrevalidatie en fitnesscentra, kon ik er beginnen. Vervolgens werd ik uit deze groep van tien geselecteerd om verder onderzoek te verrichten in het kader van een masteropleiding. Zo kwam ik via een paar onwettigen in het Groote Schuur Hospital in Kaapstad terecht, waar ook Christiaan Barnard werkte."

**Dat is de chirurg die de allererste harttransplantatie uitvoerde.**  
"Klopt. Samen met hem heb ik een studie gedaan naar de fysieke conditie van nier- en harttransplantatiepatiënten. Een toen kreeg ik een idee: 'Waarom gaan we die patiënten niet helpen om fitter te worden?' Waar na ik een studie op punt heb gezet om de mensen te gaan trainen en te begeleiden. Het was de eerste keer wereldwijd dat er zo'n studie verscheen, dus dat was best wel uniek."

**U ontpopte zich daarvoor als een expert op het vlak van de revalidatie van nier- en harttransplantatiepatiënten.**  
"Ja, en omdat het de eerste keer was dat iemand zich daar mee richtte, kreeg mijn werk ook veel ruchtbaarheid. Ik ben mijn technieken op verschillende congressen uit te doeken mogen gaan doen."

**Wie is Gerrit Kempeneers?**  
→ Wereld geboren op 25 november 1960 in Sint-Truiden  
→ Groeide op in Nieuwerkerken  
→ Woont in Sint-Truiden  
→ Heeft een partner, Marina Briers  
→ Is master in de Revalidatiewetenschappen (KU Leuven, 1989)  
→ Behaalde het certificaat Hartrevalidatie, postgraduaat (KU Leuven, 1989)  
→ Heeft sinds 1988 een praktijk in Sint-Truiden  
→ Werkte als coördinator voor transplantatiepatiënten in Grote Schuur Hospital, Kaapstad en Tygerberg Hospital, Stellenbosch in Zuid-Afrika (1985-1987)  
→ Was onderzoeksassistent in Grote Schuur Hospital, Kaapstad en fysiotherapeut voor de Western Cape Heart Foundation (1986-1987)  
→ Heeft sinds 1988 een praktijk in Sint-Truiden  
→ Is bezitter van 'Hope and Optimism', een internationaal kunst- en liefdadigheidsproject  
→ Ontvinge in 1993 Nelson Mandela TOVP (Ten Outstanding Young Persons) Award of Japanse Belgien in de category 'Contribution to world peace' (1993)  
→ Is Schiedler  
→ Hobby's: golf, zwemmen, reizen, kunst

# Interview

## MENSEN VAN BELANG



### Het was dan ook werkelijk pionierswerk wat u deed.

“Dat is zo. Ik ben dan ook blij en trots dat ik mijn studie heb mogen publiceren in het ‘American Journal of Kidney Disease’. Bovendien kreeg ik een hoofdstuk in het boek ‘The Transplantation And Replacement Of Thoracic Organs’. Ik was toen zelfs nog een student. Het landelijke *memke* uit Nieuwerkerken, dat een positieve bijdrage kon brengen aan de wetenschap, aan de geneeskunde, dat vond ik fantastisch.”

### Uw werk bracht u als gastspreker naar talloze universiteiten. U bent eigenlijk een wereldautoriteit. Streelt dat uw ego?

(denkt lang na) “Ik ben blij met deze internationale erkenning, maar het heeft van mij ook een eeuwige zoeker gemaakt. In februari ga ik bijvoorbeeld opnieuw naar Kaapstad om nieuwe theorieën en inzichten te vergaren, die ik dan weer kan gaan toepassen in mijn eigen methode. Dat geeft opnieuw de nodige vonken om verder te bouwen.”

### U hebt met uw revalidatietechnieken massa's levens gered. Wat doet dat met een mens?

“Ik denk dat ik maar een schakel ben. Ik maak deel uit van een team. Als een transplantatie chirurgisch goed voor mekaar is, en de patiënt verzorgt zichzelf goed, dan staan we al ver. En als ik dan nog een steentje kan bijdragen in de revalidatie van die patiënten, dan geeft dat een bijzonder goed gevoel.”

### Ondanks uw succes in Zuid-Afrika, keerde u in 1988 terug naar België. Waarom?

“Dat was heel simpel: wegens de gezondheid van mijn moeder. Ik kom uit een bijzonder warme thuis, als zede in een gezin van acht. Dus toen het minder goed ging met m'n moeder, ben ik teruggekeerd. Mijn onderzoek was ook afgelopen, dus kon ik evengoed hier, in Sint-Truiden, iets uitbouwen. En daar heb ik nooit spijt van gehad. Al is het wel zo dat ik nog regelmatig teruggekeerd ben naar Zuid-Afrika. Ik denk dat beide locaties mooie uitdagingen te bieden hebben.”

### Iets anders: u bent de bezieler van het kunstproject ‘Hope and Optimism’. Wat houdt dit precies in?

“‘Hope and Optimism’ werd in 1990 opgericht door Orde Levinson uit Namibië. Het is een uniek internationaal kunstproject dat geen geografische, politieke of culturele grenzen kent en dat ondersteund wordt door prominente artiesten en culturele instellingen wereldwijd. Het project kent zijn oorsprong met een werk van de Namibische kunstenaar John Muafangejo, getiteld ‘Hope and Optimism. Inspite of the Present Difficulties’. Een werk dat als inspiratiebron diende voor veel kunstenaars wereldwijd, die op hun beurt gevraagd werden zelf een werk te maken. Op een dag heb ik in Kaapstad Levinson ontmoet en hij vroeg me of ik het project wilde steunen. De rest is geschiedenis. De kunstwerken vormen sindsdien een reizende expo die mensen wereldwijd in-



spireert tot hoop en optimisme. Vandaag ben ik de Europese en Afrikaanse coördinator van het project.”

### Klopt het dat al die werken uw persoonlijke eigendom zijn?

“Het is zo dat wereldwijd aan kunstenaars werd gevraagd om een aantal litho's te maken, en daarvan heb ik telkens één exemplaar gekocht om daar dan expo's mee te organiseren. Zo zijn er onlangs nog twee tentoonstellingen geweest in het Europees Parlement.”

### ‘Hope and Optimism’ brengt hulde aan Nelson Mandela. Vanwaar die insteek?

“Nelson Mandela was vertrouwd met het werk van John Muafangejo. In 1992 schreef hij bijvoorbeeld het voorwoord in een overzichtsbek van Muafangejo's werk. Dus hij kende die artiest goed. En het werk ‘Hope and Optimism. Inspite of the Present Difficulties’ was ook afgebeeld op grote banners op het podium van de Mandela tributeconcerten in 1990 in Wembley, Londen. In principe leeft het gedachtegoed van Nelson Mandela verder in ‘Hope and Optimism’.”

### Er is ook een liefdadigheidsproject aan gekoppeld. Leg uit.

“Klopt. Ik heb meerdere initiatieven genomen. Zo heb ik bijvoorbeeld een boekje ge-

publiceerd over het project, met daarin een aantal werken, gecombineerd met citaten van Mandela. De opbrengst daarvan is volledig naar het Nelson Mandela Children's Fund gegaan. Het was een wens van Mandela dat er een kinderziekenhuis in Zuid-Afrika gebouwd zou worden, en intussen zijn we zo ver dat dat kinderziekenhuis operationeel is. Het is natuurlijk bijzonder fijn dat wij daar een beetje aan hebben kunnen bijdragen.”

### U hebt Nelson Mandela zelf ook ontmoet.

“Ja, dat geluk heb ik gehad. Dat was op 8 oktober 1993, toen hij zijn eredoctoraat kreeg aan de VUB. Ik heb de mogelijkheid gekregen om hem de hand te schudden, als oud-student van de universiteit van Kaapstad. Het was een magnifieke en uitzonderlijke ervaring. Zeker omdat ik vroeger, vanop de plaats waar ik in Zuid-Afrika woonde, Robbeneiland kon zien liggen. Wat toen al veel met mij deed, want ik heb me altijd zeer goed kunnen vinden in het gedachtegoed van Nelson Mandela.”

### Waarmee we opnieuw in Zuid-Afrika beland zijn: het land laat u niet los, hé?

“Inderdaad, ik zie het een beetje als een tweede thuis.”

### Zou u er ooit definitief willen gaan wonen?

“Dat is niet de bedoeling. We wonen hier echt goed, in Sint-Truiden. Maar we gaan nog regelmatig terug, dus dat is een mooie compensatie.”

### Nog even terug naar uw job: u behandelt vooral sporters; doet u ook aan sport?

“Wel, dat varieert een beetje in functie van tijd. Vroeger voetbalde ik. Ik heb ook een Iron Man-triathlon gedaan en marathons gelopen, dus ik was wel vrij actief in mijn jonge jaren. Maar dat is nu geschiedenis (*lacht*); er zijn intussen enkele gezonde kilo's bijgekomen. Nu speel ik vooral golf en ik ga ook driemaal per week zwemmen. Daarnaast probeer ik 's avonds nog een stukje te wandelen en wat van de natuur en de rust te genieten.”

### Hoe gezond leeft u zelf?

“Ik ben wel preventief met mijn gezondheid bezig; ik laat geregeld de nodige controles uitvoeren.”

### En gaat u makkelijk om met spanning en stress?

“Ik moet zeggen dat ik geen last heb van spanning of stress. Ik geniet van elk moment; de weg is het geluk.”

### Hetgeen mooi is om dit gesprek af te sluiten. Misschien nog één ding: wat mag ik u toewensen op carrièrevlak?

“Dat het nog een hele tijd verder mag gaan zoals ik bezig ben. Met een gezonde geest in een gezond lichaam wat mezelf betreft. Maar ik hoop ook op een beetje meer tijd voor mij en mijn partner Marina, de sterke vrouw achter de man. En die periode is misschien nu wel aanbroken, om de deur open te zetten voor een jonge, dynamische collega. Een medewerker die ooit misschien de fakkel wil overnemen.”

## Inspireerde Gerrit ook koning Filip?

Zowel in zijn praktijk, alsook als bezieler van het internationale kunstproject ‘Hope and Optimism’, is het Gerrit Kempeneers' credo om mensen te inspireren. Inspireren om betere sporters te worden, maar ook om gezonde én gelukkigere mensen te worden. En Gerrit komt op heel wat plaatsen, waar hij z'n boodschap wil uitdragen. Zo was hij op 8 oktober 2014 aanwezig in Vroenhoven, waar koning Filip die dag een werkbezoek bracht aan de brug en haar bezoekerscentrum. “Na een academische zitting kreeg ik plots de kans om een praatje te slaan met de koning”, zegt Gerrit. “Dat was helemaal niet

gepland, dus ik was wat verrast. Maar het was een zeer aangename ervaring. Tijdens dat gesprek vertelde ik de koning over ‘Hope and Optimism’, het internationale kunstproject dat ik coördineer. De koning was zeer geïnteresseerd. En blijkbaar heeft hij er iets van opgestoken, want tijdens zijn kersttoespraak enkele maanden later, had hij het in een passage letterlijk over hoop en optimisme. Toeval of niet, ik weet het niet, maar het was wel frappant. Ik kreeg meteen telefoon van mensen die me vroegen of ik onlangs met de koning had gesproken. Ja, dus...” (Geo)