

Hardlopers zijn doodlopers!
(door Tine Leewens)

De vorige keer heb ik jullie verteld dat het eigenlijk heel goed met me gaat wat betreft de progressie van de ms. Die is er dus niet of nauwelijks volgens de laatste MRI in verhouding tot die van 13 jaar geleden.

Dus dan gaat bij mij een hek open, zoals een goede boerendochter betaamt gebruik ik deze uitdrukking en gedraag me als een koe in de lente. Ik zie weer vers gras en verheug me op de ruimte en de weldaad die dit zal geven.

Ik zie weer mogelijkheden. Als het dan zo goed met me gaat, dan vergeet ik voor het gemak de andere opmerking die de neuroloog maakte maar even: "...maar u wordt natuurlijk wel ouder, wie van 50 loopt nog even hard als toen hij 40 was."

Die invloeden kunnen niet zo groot zijn meende ik. Bovendien... misschien heb ik al die jaren wel veel laten liggen aan mogelijkheden. Ik meende dat ik langzamerhand achteruit ging en ging me daar naar gedragen. Gelukkig, het tij keert

Nu ga ik die tijd inhalen! Ik ga meer sporten, meer dan ik doe. Ik ga één keer per week naar aquarobic en was in die club de jongste. Nu wil bij de 'jongere groep' en liefst twee á drie keer per week.

Ik fitness één keer per week bij fysiofitness, mogelijk dat dat ook uitgebreid kan worden, naar twee keer per week bij een gewone sportschool.

Toen ik daar eens zeven dagen ieder dag mocht sporten, was ik er iedere dag te vinden. Ik deed mee met verschillende dingen, fitness, aqua-robic, bodybalance. Bij het fitness moest ik mezelf zien te redden, ik kon wel hulp vragen, maar dan moest ik 'helemaal' naar het andere eind van de zaal. Er was niet iemand die me zei welk apparaat ik het beste wel of niet kon gebruiken en als ik het gebruikte hoe dan wel, met welke instellingen. Kortom, tijdens dat uurtje sprak ik mezelf toe en zei: "Geef je de tijd."

De dag erna ging ik naar het aqua-robic. Het zwembad ligt anderhalve meter boven de grond. Om daar te kunnen komen moest ik een steil trappetje op, zonder leuning. Toen ik met mijn krukken naar boven toog en bijna uitgleed, weer een peptalk, : "Kom Tien, als je er aan gewend bent wil je niet anders meer."

Toen body-balance, een combinatie van yoga en Thai Chi.. "Mevrouw, hebt u dat al wel eens gedaan?" vroeg de receptioniste toen ik voor haar stond met mijn rollator, "Nee, maar ik ga het snel meemaken." antwoordde ik monter. "Weet u dat u een trap op moet?" "Nee, maar als ik iets wil dan kan ik het" zei ik nog steeds monter, maar met een kleine twijfel in mijn stem. Toen ik onder aan de trap stond, voelde ik nog meer twijfel, na de les moest ik ook weer naar beneden. Uit de fitness zaal kwam een bezwete man. Ik vroeg hem of hij een 'cooling down' nodig had, zo ja of hij dan de rollator naar boven wilde brengen. "Ja hoor mevrouw, en u?" vroeg de kleerkast. "Nee, mij hoeft u niet naar boven te brengen, dank u." Boven moest ik nog een paar treetjes op en daar stonden de dames van body-balance te praten. Toen ik ze vroeg waar de body-balance werd gegeven, verstomde het gesprek. Iedereen keek mij aan en er was één dame die me vroeg: "Hebt u dit wel eerder gedaan? Wij vinden het al zwaar." Ik kan me die vraag voorstellen, maar zij wisten niet hoe gemotiveerd ik was en dat ik toch behoorlijk getraind was, ik sportte tenslotte twee keer per week! Ik werd opgewacht door onze 'juf'. Nu de vraag: "Moet u hier zijn?" op mijn bevestigend antwoord gaf ze aan dat ik op mijn eigen manier (is er een andere manier?) mee mocht doen en als het teveel was mocht ik gerust gaan. Die mevrouw kende mij duidelijk niet, ik weggaan voor de les was afgelopen? Ik zou tot het gaatje gaan en dan trots het pand achter mijn rollator verlaten. De les was een openbaring voor me, er waren momenten dat ik volledig gedesoriënteerd op mijn matje aan het zoeken was naar mijn rechterbeen en mijn linker arm. Ik zat behoorlijk in de knoop op sommige momenten. Ook in de spiegel van 10 bij 3 meter kon ik mijn kunsten bewonderen en vroeg ik me af of dit nog goed zou komen. Na afloop kwam de 'juf' op me af, complimenteerde me en verzekerde me dat ik niet de minste van het stel was.

Op dag 6 besloot ik dat ik één dagje mocht spijbelen, trouwens ik kon niet anders. Op dag zeven kon ik nog net mijn ogen openhouden, maar gunde mezelf een dagje bed, of twee daagjes, dat weet ik niet meer.

Ik besloot dat ik mijn activiteiten rustig moest gaan opbouwen. Daar ben ik na 3 maanden nog steeds mee bezig. Ik moet van de osteopaat, die ik inmiddels bezoek omdat ik me niet fit voel, wat rustiger aan doen. Twee keer per week is voorlopig genoeg zegt hij.

Dan maar een elektrische fiets aanschaffen dacht ik. Na 15 jaar op Scooty rondgereden te hebben en in vakanties op de fiets van mijn man stukjes gefietst te hebben, meende ik dat nu wel kon.

Nu na drie dagen proefrijden, moet ik reëel zijn en nog maar eens goed bedenken hoe ik die fiets meen te gaan gebruiken.

Misschien nog even beter nadenken en leren luisteren naar mijn lichaam. Ik ben ook geen 40 meer! Mijn moeder zei vroeger: 'Hardlopers zijn doodlopers.'