

verleg je grenzen

november 2015 | uitgave van OIM Orthopedie



Teveel mensen met een beperking zijn niet in beweging terwijl dit met een goede oplossing wel kan

**op eigen
kracht**
Jenny ter Veld

Loopt hard en draagt een bovenbeenprothese

inhoud

interview 4

OIM Orthopedie en Frank Jol
bundelen de krachten

interview 8

Henk Zijlstra
orthopedisch adviseur OIM Orthopedie



Colofon

Dit is een uitgave van OIM Orthopedie

(0592)394260

www.oim.nl

Fotografie: Hélène Wiesenhaan

Teksten: Sandra de Haas

Eindredactie: afdeling Communicatie

Vormgeving en realisatie: Ipet visuele communicatie

3 voorwoord

Jeroen Nijhuis

algemeen directeur OIM Orthopedie

6 interview

Rienk Dekker

revalidatiearts UMCG

klant verhalen

10 Ansofie Eveleens

Olivier Hendriks 12

14 Gerard Fransen

Jenny ter Veld 16

18 Maaike Roem

Robert-Jan 20

22 Marije Smits

Pierre Herpers 24

26 Suzan Verduijn

Chris Vos 28

30 Albert Jansen



Samen *grenzen* verleggen

'OIM Orthopedie is al bijna 35 jaar enorm goed in ingewikkelde orthopedische zorg. Wij zijn toonaangevend en hebben de beste vakmensen in huis. Dat komt vooral ook omdat we veel doen aan innovatie en onderzoek samen met vooraanstaande kennisinstellingen en onderzoekscentra. Maar we misten iets. Met de overname van het bedrijf van Frank Jol, de bekende 'materiaalman' van het Nederlandse Paralympische team, hebben we begin 2015 extra expertise op het gebied van sportprothesiologie en – orthesiologie binnengehaald. Wij verleggen daarmee onze eigen grenzen.

Een (hoog)actief leven voor álle prothesegebruikers

De techniek van Frank Jol werkt. Paralympische winnaars zoals Marlou van Rhijn, Chris Vos, Ronald Hertog, Bibian Mentel en vele anderen presteren met zijn prothesen op topniveau. De technische expertise van Frank Jol combineren wij voortaan met ons eigen vakmanschap. De ontwikkelingen in de sportprothesiologie zijn daardoor op al onze vestigingen in Nederland beschikbaar voor de "reguliere" prothesegebruiker.

Wij gaan verder dan alleen het aanmeten van een prothese waarmee iemand zich in het algemeen dagelijks leven kan redden. Er is namelijk nog zoveel meer mogelijk. Dat blijkt wel uit de persoonlijke verhalen van klanten in dit magazine. OIM Orthopedie wil als 'lifestylecoach' mensen leren écht met hun prothese om te gaan, zodat zij een hoogactief leven kunnen leiden en hun grenzen kunnen verleggen. Dat doen we met een team vakmensen dat gespecialiseerd is in sportprothesiologie en -orthesiologie. Frank Jol adviseert onze orthopedisch adviseurs daarbij.

Samenwerking met revalidatieartsen

Voor veel mensen is het al een overwinning om weer zelfstandig door het leven te kunnen. Als revalidatiearts speelt u daarin een heel belangrijke rol. Uit de verhalen van klanten

die ons 'bij toeval' hebben gevonden, maken wij op dat zij in het reguliere revalidatieproces iets extra's zochten op het gebied van sport en bewegen. Gelukkig hebben wij hen dat kunnen bieden. Wij nodigen u en uw patiënten graag uit om de mogelijkheden te bespreken, zodat wij hen net dat beetje extra kunnen bieden waarmee zij een (hoog)actief leven kunnen hebben! Samen met u als revalidatiearts kunnen wij hen helpen daadwerkelijk grenzen te verleggen.'

Jeroen Nijhuis, algemeen directeur OIM Orthopedie

Schrijf u in!

Geaccrediteerde masterclasses in 2016

OIM Orthopedie gaat samen met experts in 2016 verschillende geaccrediteerde masterclasses aanbieden. U kunt een leerzaam en afwisselend programma verwachten met lezingen van vooraanstaande sprekers en interessante casussen vanuit de diverse vakgebieden en specialismen die OIM Orthopedie in huis heeft. Wij kijken er naar uit samen met u grenzen te verleggen en een hoogactief leven voor onze klanten mogelijk te maken.

Schrijf u nu alvast vrijblijvend in! U ontvangt dan tijdig een uitnodiging met het definitieve programma. Stuur een mail naar communicatie@oim.nl.



OIM Orthopedie en Frank Jol bundelen de krachten

Frank Jol

*Wij willen als 'lifestylecoach'
mensen leren écht met hun
prothese om te gaan, zodat
zij een hoogactief leven
kunnen leiden.*



Natuurlijk is het ontzettend wrang om noodgedwongen door een aangeboren aandoening, ziekte of ongeluk met een technische voorziening als een prothese door het leven te gaan. Maar het is absoluut niet het einde van je leven. Een goede prothese kan ervoor zorgen dat je zoveel mogelijk je normale leven kunt leiden. En er kan zelfs een compleet nieuwe wereld voor je open gaan. OIM Orthopedie en het team van Frank Jol, bundelen sinds begin 2015 de krachten om nóg meer mensen met een amputatie dankzij een prothese in beweging te krijgen. 'We kunnen hun leven echt verbeteren', zeggen Jeroen Nijhuis, algemeen directeur OIM Orthopedie, en Frank Jol in koor.

Innovaties sportprothesiologie nu ook voor 'normale' gebruiker

OIM Orthopedie is volgens Jeroen Nijhuis een degelijk bedrijf dat enorm goed is in ingewikkelde orthopedische zorg. 'We zijn toonaangevend en hebben de beste vakmensen in huis. Dat komt vooral ook omdat we veel doen aan innovatie en onderzoek samen met vooraanstaande kennisinstututen en onderzoekscentra. Maar we misten iets. Met Frank Jol hebben we een extra expertise binnengehaald. Wij verleggen daarmee onze grenzen. Frank heeft zich volledig toegelegd op het ontwikkelen van prothesen en orthesen voor mensen die graag een hoogactieve levensstijl willen en dat is voor ons een verbreding van ons aanbod. We combineren zijn technische expertise en ervaring met ons eigen vakmanschap. De ontwikkelingen in de sportprothesiologie komen daardoor via ons team orthopedisch adviseurs in heel Nederland beschikbaar voor de 'reguliere' prothesegebruiker.'

"Materiaalman" paralympische topatleten

Frank Jol is verbonden aan NOC-NSF en de atletiekunie. Daar noemen ze hem gekscherend de "Prothesekoning van Oranje". 'Zelf noem ik me liever "materiaalman"', zegt Frank Jol. Wel een materiaalman die een belangrijke bijdrage leverde aan de paralympische topsport in Nederland. 'Mede dankzij onze prothesen hebben de Nederlandse paralympische sporters in de afgelopen jaren een stortvloed aan medailles en titels bij mondiale toernooien gehaald.'

Een waardevol, actief, leven na amputatie

Ik ken ontzettend veel verhalen van mensen die dankzij hun amputatie het roer omgegooid hebben en een heel waardevol en actief leven hebben gekregen. We hebben een aantal mensen gevraagd hun verhaal in dit magazine te delen. Die verhalen spreken denk ik voor zich.'

Veel talent blijft onbekend

Jeroen Nijhuis: 'Teveel mensen met een beperking zijn niet in beweging, terwijl dit met een goede oplossing wel kan.' Frank Jol vult hem aan: 'Er zijn zulke goede prothetische oplossingen, die je kunnen helpen om doelen waar te maken. En die oplossing bedenken wij altijd in overleg met de klant, want die moet aangeven wat hij of zij wil bereiken. Ja, commitment is dan wel belangrijk. En dan gaat het er echt niet om dat je topsport moet gaan bedrijven. Voor sommige mensen is het al belangrijk om weer in beweging te komen. Wij gaan verder dan alleen het aanmeten van een prothese waarmee iemand zich in het algemeen dagelijks leven kan redden. Er is namelijk nog zoveel meer mogelijk. We willen als "lifestylecoach" mensen leren écht met hun prothese om te gaan, zodat zij een actief leven kunnen leiden en hun eigen grenzen kunnen verleggen.'

Er moet aandacht zijn voor wat amputatiepatiënten zelf willen bereiken

Dr. Rienk Dekker is revalidatiearts en Hoofd patiëntenzorg van de polikliniek Revalidatiegeneeskunde van het UMCG. Eén van zijn aandachtsgebieden is bewegen, sport en revalidatie. 'Het is belangrijk om per persoon te bespreken: Wat wilt u bereiken na uw amputatie?'

Is sport het middel of het doel voor goede revalidatie?

'Bewegen en sport zijn zowel middel als doel. Door meer te bewegen, revalideer je sneller en beter. Zo worden mensen er vrolijker van, accepteren ze hun handicap sneller en krijgen een betere balans, heel belangrijk bij een amputatie. Daarnaast krijgen ze meer vertrouwen in hun lijf. Bij veel mensen loopt het zelfvertrouwen een deuk op na het kwijtraken van een lichaamsdeel. Door te bewegen ervaren ze dat ze zich toch wel kunnen verlaten op hun lijf en dat geeft ook vertrouwen in de rest van de dingen die ze doen. In het UMCG hebben we een systematiek die ons erg helpt om patiënten fitter te krijgen en daardoor sneller en beter te laten revalideren. De patiënt krijgt bij opname een inspanningstest. Zo achterhalen we hoe goed iemands conditie is. Op basis daarvan stellen we een oefenprogramma samen en na een aantal maanden herhalen we de test om te kijken of de effecten zijn behaald. Het blijkt dat die eerste test ontzettend belangrijk is. Niet alleen om te weten hoe intensief we moeten trainen, maar ook om de patiënt het vertrouwen te geven dat hij het kan. Het psychologisch

voordeel van zo'n test is in het trainingsprogramma ontzettend belangrijk.'

Is het realistisch om alles weer te willen doen net als voor de amputatie?

'In sommige situaties wel. Het is belangrijk om per persoon te bespreken wat iemand wil bereiken na zijn amputatie. Is dat actief sporten? Prima. Bij een grote groep amputatiepatiënten zijn de doelen echter bescheidener en vooral gericht op optimale zelfstandigheid.'

Herkent u het beeld dat klanten schetsen in dit magazine dat revalidatieartsen niet verder gaan dan mensen leren lopen en hen niet informeren over de mogelijkheden van een actief leven ondanks een prothese?

'Primair is revalidatie erop gericht dat mensen hun dagelijks leven weer kunnen oppakken. Houd wel voor ogen dat de gemiddelde amputatiepatiënt geen 30-jarige marathonloper is, maar een 60-plusser die ook andere aandoeningen heeft.

Rienk Dekker

Een aantal jaar terug zag je dat het ene revalidatieteam meer aandacht voor sport en bewegen had dan het andere. Ik zie een trend dat dat meer loskomt en dat teams meer gericht zijn op ondersteuning bij sport- en beweegvragen.



Aan elke patiënt moet gevraagd worden: Wat is uw doel? Daar moet aandacht voor zijn. En als dat sporten is, dan moeten er mogelijkheden zijn om dat weer te doen. Idealiter mag het gevoel van de mensen die aan het woord zijn in dit blad dan ook niet opgeroepen worden. Toch herken ik het wel een beetje. Ik kan me voorstellen dat dit soort situaties zich een aantal jaar geleden voordeden. Gelukkig zit er een kentering in.'

Waaruit bestaat die kentering?

'Sinds een jaar of acht is er een speciale werkgroep binnen de vereniging van revalidatieartsen die zich met name richt op deze vraagstukken. Hoe kun je mensen een actieve levensstijl aanmeten? Hoe kun je ervoor zorgen dat revalidatieteams geïnformeerd zijn over de mogelijkheden? Dat is heel belangrijk. Een aantal jaar terug zag je dat het ene revalidatieteam meer aandacht voor sport en bewegen had dan het andere. Ik zie een trend dat dat meer loskomt en dat teams meer gericht zijn op ondersteuning bij sport- en beweegvragen.'

Wat kan het sportloket voor amputatiepatiënten betekenen?

'Iedere revaliderende amputatiepatiënt met sport- en beweegvragen mag gebruik maken van het sportloket. Wat is er mogelijk? Wat is een sport die bij mij past? Welke beweging zou voor mij goed zijn? Waar kan ik terecht? Dat soort vragen kunnen

daar gesteld worden. Het loket wordt bemand door een sport- en bewegingsconsulent die in de regio goed weet wat er allemaal mogelijk is. Hij kan iemand bij de arm nemen om uit te proberen welke sport bij iemand past na amputatie. Dat blijkt mensen heel goed te helpen in hun zoektocht. Er is overigens ook nazorg en begeleiding aan gekoppeld.'

Wat zou beter kunnen in de samenwerking tussen revalidatieartsen en prothesemakers?

'Revalidatieartsen zijn onafhankelijk van welke instrumentenmakerij dan ook, maar we werken wel nauw samen. Hoe intensiever revalidatiearts, instrumentmaker, sportarts, longarts en bewegingswetenschapper met elkaar samenwerken, des te beter. Dan krijg je het beste resultaat. Verder specialisatie. Het onderwerp van bewegen en sport bij amputatiepatiënten is zo specifiek dat het in mijn optiek de voorkeur heeft om daarvoor binnen je instantie specialisten te benoemen die daardoor meer ervaring en expertise opbouwen. Kijk naar het maken van een prothese. Een sportprothese maken is toch anders dan een gewone prothese. Daar moet je echt goed inzitten. Ik ervaar dat specialisatie goed werkt. In de wereld van revalidatieartsen gaat het die kant al op. En in die van de prothesemakers ook.'

Henk Zijlstra

Sport levert veel op en daar hebben mensen met een amputatie evenveel recht op als iemand zonder beperking.



Steeds meer kennis van sportprothesiologie

Henk Zijlstra werkt al bijna 30 jaar in de orthopedie. Hij is senior orthopedisch adviseur in Haren en voorziet vandaaruit cliënten in de wijde omgeving van een (sport-)prothese.

‘Sportprothesiologie is echt mijn ding. Zo’n 10 jaar geleden begon ik mij te verdiepen in sportvoorzieningen. Ik werkte toen al veel samen in multidisciplinaire teams in revalidatiecentrum Beatrixoord in Haren. Sport werd in die tijd binnen het revalidatiecentrum een onderdeel in het behandelplan van mensen met een amputatie. Steeds vaker kwamen cliënten naar mij toe met de vraag of ik een prothese voor hen wilde maken die past bij de sport die zij willen beoefenen.

Wensen mogelijk maken

Als cliënten bij mij komen, vraag ik hen eerst wat ze graag met hun prothese willen kunnen. Ik probeer hun wensen om te zetten naar onderdelen die de juiste functie geven aan de prothese. Soms verwacht men functies die niet in een dagelijkse prothese passen. Dan maak ik een extra sportprothese. Ik gebruik daarvoor mijn kennis en jarenlange ervaring in de orthopedie, maar ook creativiteit. Ik kijk goed welke componenten leveranciers al bieden en welke daarvan geschikt zijn voor een sportprothese.

Sport levert veel op

Het maakt mij blij dat cliënten met een sportprothese meer kunnen bewegen en zich daardoor beter voelen. Je doet met sporten niet alleen sociale contacten op, maar je lichaam verandert ook ten goede. Door te bewegen verbetert je conditie en blijf je lenig. Sport levert veel op en daar hebben mensen met een amputatie evenveel recht op als iemand zonder beperking.

Sportprothesiologie op hoog niveau

Sinds de overname van Frank Jol werk ik veel met hem samen. Hij leert mij de fijne kneepjes van het vak. Samen tillen we sportprothesiologie binnen OIM Orthopedie naar een hoger niveau. En daar wordt ik erg enthousiast van!’





Ansofie Eveleens
Revalidatie was gericht
op mijn dagelijks
functioneren, niet op
sport of bewegen. Frank
tilt lopen voor mij naar
een hoger plan.

Ansofie Eveleens (57) wilde dat ze Frank Jol in een eerder stadium van haar revalidatie had ontmoet.

Een kwestie van mindset

'Hij tilt lopen voor mij naar een hoger plan.'

'Twee jaar geleden verloor ik ten gevolge van een verkeersongeluk mijn beide onderbenen. Na negen weken in het ziekenhuis, verbleef ik ruim vijf maanden in het revalidatiecentrum. Ik wou dat ik Frank in die eerste periode al had ontmoet. Hij denkt in mogelijkheden en oplossingen. Dat heb ik in het begin enorm gemist. Over mijn revalidatiearts niets dan goeds trouwens, iemand met een groot empathisch vermogen. De revalidatie was gericht op mijn herstel zodat ik weer thuis zou kunnen functioneren, maar ging niet zozeer over sport of bewegen als je eenmaal uit je rolstoel bent. Ik ben altijd een zeer actief sporter geweest: hardlopen, tennissen, schaatsen en skiën. Eigenlijk liep ik altijd in sportkleden. Als je beide onderbenen verliest maak je een rouwproces door, maar ik wilde ook absoluut vooruit. Als je dan in een rolstoel komt te zitten, omdat je niet kunt lopen doordat je blaren of drukplekken hebt dan is dat op dat moment een dubbele ramp. Er waren momenten dat het voor mij helemaal niet meer hoefde. Frank beloofde: pijn hoeft niet en blaren gaan tot het verleden behoren. En inderdaad, het is nadien niet meer voorgekomen.'

In de put

'Als ik in het begin had geweten wat de mogelijkheden zouden zijn, dat ik misschien weer zou kunnen sporten en bewegen, dan had ik destijds een heel andere mindset gehad. Ik heb veel in de put gezeten. Wilde dat alles zoveel mogelijk hetzelfde zou worden als voor het ongeluk. Ik kon wel het Vondelpark in met een handbike, maar ik wilde "gewoon" fietsen. Dan zou ik weer kunnen bewegen en naar buiten gaan. Ik heb toen zelf gevraagd naar die mogelijkheid en die is mij toen ook geboden. Toch was het een jaar lang hangen en wurgen wat betreft de prothesen. Ook al pasten de kokers niet meer, ik moest het er gewoon nog maar een tijdje mee doen. Ik kreeg blaren en ging zelf maar wat knutselen, omdat ik beslist wilde lopen. Ik was gewend "nee" te krijgen. Het leek: dit is het en hier moet ik het mee doen. Daar werd ik heel triest van.'

Balletje slaan

'Door te googelen kwam ik bij Frank uit. Er ging een wereld voor mij open. Ik werd bij ons eerste bezoek erg emotioneel, helemaal toen hij beloofde dat ik echt wel weer eens een balletje op de tennisbaan zou slaan. Hij zei: "Ik maak voor jou wat je nodig hebt." Ik werd getroffen door zijn enthousiasme en enorme gedrevenheid. Dat werkt gewoon aanstekelijk. Hij begon weer bij het begin en maakte goed passende kokers. In mijn ogen is hij een kunstenaar en tegelijk een perfectionist. Ook als je eenmaal goed loopt en goede kokers hebt, blijft hij dingen proberen om het nog beter voor je te maken. Hij laat alle mogelijkheden open; er kan altijd nog iets anders uitgeprobeerd worden. Hij zei dat ik al snel op blades zou kunnen proberen te lopen. Dat wist ik nog zo net niet, want ik ben inmiddels 57. Het leek me misschien een brug te ver. Ik had nooit voor mogelijk gehouden dat ik weer zou hardlopen.'

Je doet alles maar!

'Inmiddels oefen ik met blades en sluit me aan bij een hardlooptroep, een initiatief van Frank. Een nieuwe uitdaging! Ik train thuis op kracht en balans. Mijn conditie wordt steeds beter: ik doe het huishouden, doe boodschappen op de fiets, rijd auto en pas een ochtend op ons kleinkind, loop met haar op de arm en til haar van de grond. Ik ga overal alleen naartoe en neem geen loophulpmiddelen mee. Laatst had ik een gesprek met de revalidatiearts en Frank bij Reade en ik vertelde dat ik soms moe ben. 's Middags moet ik toch wel even een uurtje zitten. Hoe komt dat nu?, vroeg ik. Ze begonnen te lachen. Het schijnt dat lopen met een prothese zo'n dertig procent van je beschikbare energie vraagt en ik heb er twee! Het is bijna niet normaal wat ik allemaal doe, vond Frank. Dat was fijn om te horen. Vergelijk met anderen heb ik namelijk niet.'

Vertrouwen

'Wanneer je goed passende kokers hebt ga je je grenzen steeds meer verleggen. Het gaat beter met mij dan ik ooit had durven hopen. Frank heeft mij vanaf het begin het gevoel gegeven dat het alleen nog maar beter zou worden. Dat vertrouwen heeft mij enorm veel rust gegeven en dat is zo belangrijk voor je geestelijke toestand. Frank heeft lopen voor mij naar een hoger plan getild.'

Olivier is opgevoerd!

Olivier Hendriks (12) voetbalt met vrienden, dankzij een prothese die het midden houdt tussen een blade en prothese met verende voet. Een primeur in Nederland.

Olivier werd geboren met een afwijking aan zijn benen. Hij is behept met dezelfde handicap als Oscar Pistorius. Wereldkampioen hardlopen hoeft Olivier echter niet te worden, maar waar hij wel gek van is: voetballen! Olivier kent alle bekende voetballers uit zijn hoofd en weet bij welke club ze spelen. Tot en met zijn vijfde heeft hij echter protheses met vaste voet. Lopen hiermee is zwaar en pijnlijk. Olivier moet om de paar honderd meter wandelen even rusten, laat staan dat hij ermee kan voetballen. 'Ik probeerde wel te rennen, maar kon niet zo hard als andere kinderen.' Olivier gaat op judo. Ook daar is hij met zijn protheses in het nadeel; omdat zijn voet en enkel vaststaan is hij snel uit zijn evenwicht. Oliviers ouders willen meer voor hem. Van atleet Annette Roozen horen ze dat een blade lekker licht is en je er goed mee kunt rennen. Een blade is alleen minder geschikt voor dagelijks gebruik omdat er geen voet aan zit. Een prothese met verende voet en enkelbeweging zou wel een uitkomst kunnen bieden. Deze geeft namelijk net als een blade energie terug bij het lopen. De zoektocht van vader en moeder Hendriks gaat van start.

Blades als 6-jarige

Op internet leest de familie Hendriks positieve reacties van mensen met een prothese met verende voet en enkelfunctie. Het lopen kost hen minder energie. En als mensen met één prothese al zoveel voordeel hebben, dan zou Olivier met zijn twee protheses zeker verschil moeten merken! Ze zijn overtuigd: Olivier moet zulke protheses. Tot hun verbazing lopen ze tegen diverse muren aan. Dit zorgt ervoor dat ze uiteindelijk de stap naar Frank Jol zetten. Frank vindt dat er niet alleen een verende voet moet komen, maar óók dat Olivier blades moet proberen. Daarmee kan hij pas echt rennen én de renbeweging leren, want dat leer je niet met een gewone prothese. Olivier is nog geen zes wanneer hij zijn blades krijgt én zijn protheses met verende voet met enkelbeweging. Met judo merkt Olivier meteen dat hij met deze protheses veel stabiel is. Maar de jongen is vooral trots op zijn blades. Hij rent ermee naar wildvreemde mensen en roept: 'Ik kan rennen. Gaaf hè!'

Compromisprothese

Olivier vindt judo wel leuk, maar wil eigenlijk voetballen. Nu hij blades heeft, lijkt het vader en moeder Hendriks geschikter dat Olivier op atletiek gaat. Maar Olivier houdt voet bij stuk. Hij gaat op voetbal. Nu kan hij met blades goed rennen, maar niet voetballen, en met zijn verende voet wel tegen een bal trappen, maar niet best rennen. Oliviers oplossing: inrennen op blades en daarna voetballen op zijn gewone protheses. Dit werkt aardig, vooral omdat hij keeper is. Wanneer Olivier tien is, is hij het keepen echter beu. 'Ik vond keepen leuk en was er goed in, maar na een paar jaar werd het saai en wilde ik ook het veld op.' Hoe verder? Samen met Frank gaat de familie Hendriks op zoek naar een lichtere prothese waarmee je ook kunt voetballen. Ze komen uit op een combinatie van een blade - die is licht en heeft veel vering - en een prothese met voet, waarmee je tegen een bal kunt schoppen. Wanneer Olivier er begin dit jaar voor het eerst het veld mee opgaat, roepen zijn teamgenoten: 'Olivier is opgevoerd!' Hij rent veel harder en beweegt goed. Leuk om te weten: Olivier is de eerste in Nederland met deze "compromisprothese".

Middelbare school

De tussenvorm tussen een prothese met verende voet en een blade werkt zo goed voor Olivier dat hij deze protheses dagelijks gebruikt en zijn blades in de kast liggen. Sinds kort gaat hij naar de middelbare school. En al hoeft hun zoon geen topsport te bedrijven, vader en moeder Hendriks zijn heel trots dat Olivier derde van zijn klas wordt met de Coopertest. En ook op kamp met de klas kan Olivier goed meedoen. Waar hij als kind na een paar honderd meter wandelen moest rusten, doet hij nu gewoon wat anderen ook doen. Wat een verschil.



*Olivier Hendriks
Ik kan voetballen
én hard rennen
met deze prothese
met verende voet.
Laatst werd ik 3e
van mijn klas met
de Coopertest.*



*Gerard Fransen
Iedereen verklaarde
mij voor gek toen ik
weer wilde zeilen.
Dan is het voor mij
een uitdaging om het
juist wél te bereiken.
Het is gelukt!*

Op de kont zitten is er voor mij niet bij

Iedereen verklaarde Gerard Fransen (61) voor gek toen hij weer wilde zeilen na amputatie van beide onderbenen. 'Dan is het voor mij een uitdaging om het juist wél te bereiken.'

'In januari 2013 kreeg ik een bacteriële infectie. Om te overleven werden mijn beide benen onder de knie geamputeerd. Na de operatie en vijf weken intensive care zei ik: Nou en! We gaan toch gewoon door! Zo is het ook gegaan en zo wil ik het ook. Het hersteltraject ging goed. Een half jaar later kon ik weer lopen met een basisprothese, mijn Hema-prothese noem ik die. Je krijgt namelijk een standaard prothese aangemeten, want niemand weet wat er gaat gebeuren het eerste jaar. Ga je vooruit? Ga je achteruit? Hoe actief ben je? Ik wilde mijn oude leven weer oppakken en dat hield in: ik wilde lopen op het strand, ik wilde naar de duinen en ik wilde zeilen. Op de kont zitten is er voor mij niet bij.'

Eigen zoektocht

'Mijn prothesen waren houtje-touwtje. Ik wilde naar een mobieler systeem. Daarvoor ging ik terug naar de leverancier van het revalidatiecentrum, maar had niet het gevoel dat ik daar verder kwam. Gelukkig kunnen mijn vrouw en ik het nodige uitvlooien. Welke prothesen zijn er in de markt? Welk type past bij mij? Het blijft een eigen zoektocht. Mijn revalidatiearts reikte dat niet aan. Sterker, voor na-revalidatie ging ik naar het ziekenhuis en daar werd me verweten dat ze alleen een briefje moesten tekenen voor de verzekering. Dat klopt ten dele. Mijn fysiotherapeut tipte mij Frank Jol, want waar je wat aan hebt is een technéut. Iemand die praktisch en technisch bekijkt wat er nog kan met mijn benen, wat ik nog wil en wat er technisch voor te maken is. Dat kan Frank. We bekeken samen welke prothese bij mij past en hij werkte met veel aandacht voor de maatvoering van de kokers.'

Zeilen

'De prothese die ik nu heb is een heel andere dan de "Hema-prothese". Het is een verschil van dag en nacht. Of ik weer in een lekker Volvo rijd in plaats van in een oude krakkemikkige kar. Een heleboel dingen kan ik weer. Vanmiddag ben ik nog naar het strand geweest. En ook kom ik weer gewoon in de duinen en de polder. Ook belangrijk: pas heb ik weer twee weken gezeild! Dat deed ik elk jaar een paar weken en dat wilde ik blijven doen. Iedereen verklaarde mij voor gek. Op het moment dat iemand mij voor gek verklaart, is het voor mij een uitdaging om het juist wél te bereiken. Het is gelukt! Dat hoofdstuk hebben we dus ook weer gepasseerd en verder pak ik het gewone leven weer zo veel mogelijk op. Frank en ik blijven bezig mijn mobiliteit zo optimaal mogelijk te maken. Het kan altijd beter.'

Dagelijks leven

'Frank hoort en ziet veel. Meer dan ik. Voor hetzelfde geld pakt hij ergens iets op waarvan hij denkt dat het iets voor mij is. Verder blijft hij kijken naar goede maatvoering van de prothesen om fantoompijnen op te vangen. Dat werkt. Als er een goede combinatie is tussen de prothesebenen en de hersenen, is de fantoompijn ook minder. Ik probeer mijn flexibiliteit en mijn oude leven zo veel mogelijk weer op te pakken. Hoe makkelijker ik kan lopen, hoe minder energie dat kost, des te makkelijker mijn dagelijks leven gaat. En daar wil ik naartoe. Het blijft een handicap en ik zoek mensen om mij heen die mij daarbij zo goed mogelijk kunnen assisteren en daar is Frank er één van.'

Op eigen kracht

Jenny ter Veld (58) ervaart het missen van een been niet als beperking. Het revalidatieteam echter ging in haar ogen uit van onmogelijkheden. 'Ik heb het helemaal zelf moeten doen. En dat vind ik verbazingwekkend.'

'Voordat ik in 2006 mijn been verloor ten gevolge van kanker, had ik al eerder kanker gehad, in mijn borst. Herstellen van borstkanker was een eenzaam proces. Ik had het gevoel dat ik er alleen voor stond. Ik was dan ook blij dat er na de beenamputatie een revalidatieteam was dat mij letterlijk en figuurlijk weer op de been zou helpen. Tenminste dat dacht ik. Het revalidatietraject viel tegen. Ik liep tegen een muur aan. Ik was een sportieve vrouw en gewend om het leven weer op te pakken. Ik wilde bijvoorbeeld weer hardlopen, maar dat kon niet meer volgens de arts. Toch zag ik op internet dat het wél kon. De prothesemaker vroeg hoe actief ik voor de amputatie was. Nou gewoon, ik heb een baan, sport graag. Daaruit concludeerde hij dat ik een vrij actieve prothese moest hebben, maar ik wilde een zo actief mogelijke prothese! Ik was verder gewoon gezond en had geen andere beperkingen. Toen hij kwam met een prothese waarmee ik nog geen stap kon zetten, ging ik op zoek naar een andere prothesemaker. En waar kom je uit als je wilt sporten? Bij Frank Jol.'

Opwaartse spiraal

'Frank is iemand die een koker kan maken die past. En als je een koker hebt die past, kun je er iets aan hangen al naar gelang je activiteit. Toen ik bij Frank aangaf dat ik weer wilde hardlopen, zorgde hij ervoor dat dat inderdaad weer kon. Hij neemt je even bij de hand en laat zien wat de mogelijkheden zijn. Hij loopt met je mee. Hoort wat je zegt. Wijst de weg naar een atletiekbaan waar je zijn moet. Frank laat je met een prothese dansen en springen en dat is leuk. Ik heb een prothese voor dagelijks gebruik en één voor hardlopen. Omdat ik goed leerde lopen, mocht ik meedoen aan een testprogramma. Ik test blades. Door het proeflopen ging ik nog beter lopen en zo kwam ik in een opwaartse spiraal. Geweldig. Ik loop drie keer in de week 5 kilometer hard. Net als vroeger.'

De wereld andersom

'Het revalidatieteam ging uit van een beperking in plaats van mogelijkheden. Heel soms kom ik er nog en dan zeggen ze dat ik van een hoog niveau ben. Dat vind ik de wereld andersom. Ik heb het wel helemaal zelf moeten doen. En dat vind ik nog steeds verbazingwekkend. Zij moeten je bij de hand nemen en zeggen: Kom op! U kunt in principe alles en we gaan ervoor. Wat je niet meer kunt, weet je zelf namelijk heel erg goed. Mijn lichaam is verder gezond en ik kan bijna alles weer. Ik ervaar het missen van een been niet meer als beperking, ondanks het revalidatieteam.'



Jenny ter Veld
'Het revalidatieteam
ging uit van
onmogelijkheden.
Nu loop ik weer drie
keer in de week 5
km hard.'



Maaïke Roem

*Ik ben een echt
meisjesmeisje en kan
met gemak de hele
avond op hakken lopen*

Maaike heeft een prothese én loopt op 10 centimeter hoge hakken

Ik ben een echt meisjesmeisje

Maaike Roem (20) is 17 wanneer zij een prothese krijgt. Uiteraard wil ze alles weer snel kunnen. Maar bovenal moet haar prothese er mooi uitzien.

‘Ik zat op voetbal en kon al rennende de bocht niet goed maken, dan blokkeerde mijn enkel. Ondanks de pijn voetbalde ik door. Een pieper ben ik niet. Fysiotherapie baatte niet en ik kwam bij de sportarts. Het bleek botkanker te zijn en mijn voet en enkel moesten geamputeerd worden. Mijn wereld stortte in. Toch heb ik gauw de knop omgezet; was best positief. Mijn instelling: het is zo, het is rot en nu ga ik kijken hoe ik alles weer zo snel mogelijk kan doen.’

Perfectionist

‘De amputatie was in september en ik wilde zo graag lopend het nieuwe jaar in. De stomp moest helen en eigenlijk mocht ik pas na oud en nieuw een prothese. Toch hebben Frank Jol en zijn collega Carsten Hirt er echt alles aan gedaan om het te laten lukken. Ze maakten een prothese en ik heb veel geoefend. Heel veel. Het ging niet altijd zoals ik in mijn hoofd had en dat vond ik moeilijk, perfectionistisch als ik ben. Leren lopen met een prothese kost gewoon tijd. Maar van mijn oefengroep was ik wel mooi de enige die het na een paar maanden al kon! Al was ik wel de jongste, moet ik er eerlijk bij zeggen.’

Leuke reacties

‘Ik wilde alles doen wat ik voor de amputatie ook deed, behalve voetbal. Ik kon redelijk voetballen en dat niveau zou ik met een prothese nooit meer halen. Dan zou ik steeds ongelukkig van het veld komen en dat wilde ik niet. Liever een nieuwe sport waarmee ik geen vergelijk had met eerdere prestaties. Maar welke? Frank begon over hardlopen op een blade, dat is multifunctioneel en je kunt er in principe alle sporten meedoen. Ik zou echt nóóit op een blade gaan lopen. Ik was namelijk erg bezig met wat mensen van me dachten, hoe ze zouden reageren.

Het moest er allemaal mooi uitzien en niet opvallen. En dat kun je van een blade niet zeggen. Ik moest bij Frank maar aangeven wanneer ik er klaar voor was. Mijn vader leek het meteen geweldig. Wat ik nooit gedacht had, deed ik uiteindelijk toch: ik heb een blade. Bij mij in de buurt zal ik nog niet rennen, maar bij mijn eerste oefeningen in Amsterdam en bij de sportvereniging kreeg ik zelfs leuke reacties.’

Meisjesmeisje

‘Ik was dus erg gefocust op het cosmetische. Zo wilde ik gewoon op vakantie kunnen zonder dat ik het gevoel heb dat iedereen me aankijkt. Inmiddels heb ik een zwembeen dat gewoon echt lijkt. Frank en Carsten maakten de prothese en Otto Bock, waar Frank mee samenwerkt, verzorgde de afwerking. Het ziet er echt mooi uit. Heel fijn. Ook wilde ik graag op hakken lopen; ben een echt meisjesmeisje. De eerste keer dat ik hoorde van amputatie, kwamen ze met de meest lompe prothese maat 44 aan. Het zag er echt niet uit! Dat vind ik geen slimme aanpak bij een meisje van toen nog 17. Frank pakte dat handiger aan. Hij zei meteen: “Als jij op hakken wilt lopen, gaan we uitzoeken hoe dat kan.” Het is gelukt! Ik loop zelfs lekker op hakken; kan ze met uitgaan met gemak de hele avond aan. Het liefst loop ik op hoge hakken, maar moet het bij 10 centimeter houden. Ik heb geschied met meiden die ook supergraag hakken willen en hun prothesemakers wisten niet eens dat dat kon! Door mijn verhaal lopen die meiden nu ook op hakken. Met mijn revalidatiearts kon ik overigens niet goed. Hij gaf me minder informatie dan ik op internet vond. En de aan het ziekenhuis verbonden prothesemaker zat best ver van mijn woonplaats. Frank zit redelijk bij mij in de buurt, dus kwam ik bij hem uit. Achteraf bleek dat ik echt de beste prothesemaker heb die je kunt wensen!’

Ik fiets weer als een jonge god

Gewoon het leven leiden dat hij altijd leidde. Dat is wat Robert-Jan (48) wil na zijn amputatie. Iets te snel werd hij weer actief. 'Het is de aard van het beestje.'

'Sinds een kleine twee jaar ga ik met één been door het leven. Behandeling van een weke delen tumor in mijn onderbeen mocht niet baten en amputatie volgde. Ik revalideerde en stelde mij in op een gewijzigde situatie. Ik had in mijn hoofd dat ik gewoon weer zou doen wat ik altijd deed. Daar ben ik nog niet. Ik ben een Amsterdamse jongen en fietste altijd door de stad en eens in de week liep ik 5 à 10 kilometer hard. Het is geen topsport, maar wel een actief leven.'

Aangepaste fiets

'Eigenlijk ben ik iets te snel weer van alles gaan doen. Mijn stomp was nog niet geheeld en ik ging al op zoek naar manieren om meer te bewegen. Dat kwam het herstel niet ten goede. Het is de aard van het beestje. Inmiddels fiets ik weer als een jonge god. Het heeft wel even geduurd voor ik wist wat de juiste fiets zou zijn voor mij. Ik stapte vrij gauw weer op een normale fiets, maar kreeg last van mijn heup. Ik zocht een fietsmaker die mijn normale fiets kon aanpassen. Daar fiets ik nu prima op.'

Rondje Vondelpark

'Met hardlopen ben ik net weer begonnen. Ik streef ernaar om weer een rondje Vondelpark met enig gemak te rennen. Reade en OIM Orthopedie verzorgden een paar loopclinics op zaterdagen, maar ik kon toen niet. Toen ik aangaf dat ik wel wilde deelnemen, attendeerden ze mij op een hardlooptroep voor mensen met een prothese en daar train ik nu al enige maanden. Eerst trainde ik vooral mijn core. Sterke buik-, zij- en bovenbeenspieren hebben een positieve impact, ook wanneer je niet hardloopt. Je moet immers een hoop compenseren. Tijdens een training ontmoette ik Frank Jol en sprak met hem over een hardlooptroep. Dat wilde ik wel. En dat was mogelijk.'

Kan het beter?

'Het is nu anderhalve week terug dat ik een blade kreeg, heb er drie keer 100 meter mee gerend en het valt vies tegen. Wanneer je twee eigen benen hebt en totaal ongetraind bent, kun je nog wel een kilometer joggen door het park, maar dit is veel zwaarder! Je moet andere spiergroepen gebruiken of sterker gebruiken dan iemand met twee benen. Even wennen. Ik ga nu naar het hardlooptroepje en kijk hoe het verder gaat. Frank heeft aangekondigd af en toe te komen om naar de techniek te kijken. Het eigenaardige van een prothese is dat je niet weet of het beter kan. Als je schoenen koopt, heb je keuze en kies je de beste oplossing. Ik krijg één prothese en er wordt mij gevraagd of ik tevreden ben. Dat ben ik wel, maar misschien zit er nog wel meer in. Daar is Frank voor. Om weer te bewegen zijn me natuurlijk wel dingen aangereikt, maar je moet er vooral ook zelf achteraan. Brutale mensen komen verder. En ik wil gewoon alles weer kunnen. Geen topsport, maar gewoon weer een actief leven leiden.'





Marije Smits

*Nog te veel artsen
weten niet wat er
allemaal mogelijk
is. Je hebt mensen
nodig die jou het
pad wijzen.*

Ik wilde het hardst rennen van iedereen

Marije Smits (28) werd in 2011 tweede op het Wereldkampioenschap atletiek in Nieuw Zeeland en heeft tot op heden het Nederlands record. 'Je hebt mensen nodig die jou het pad wijzen.'

'Op 12-jarige leeftijd had ik een kwaadaardige tumor in mijn rechter onderbeen. Dit is behandeld met chemotherapie en een amputatie door de knie. Mijn prothese vervangt dus de knie- en enkel functie. Ik ging naar ski kamp voor kinderen met een amputatie na kanker. Dat wordt georganiseerd door de oncologische centra in Nederland. Met dertig kinderen gingen we naar de sneeuw en leerden skiën op één been. Supergaaf. Gewoon om te ervaren wat je allemaal nog wel kan. Mijn skileraar was ook éénbenig én hij was buschauffeur. Toen dacht ik: Je kunt gewoon buschauffeur worden als je been eraf is! En besepte dat ik dan ook wel meer kon dan ik op dat moment kon. Ik was dertien en kon alleen naar school en fietsen. Ik kon niet lang lopen, want dan kreeg ik pijn in mijn rug. Ik kon niet mee met vriendinnen de stad in. Dat wilde ik beter kunnen, dus wilde ik mijn conditie verbeteren.'

Brandend water

'Nu is skiën in Nederland een beetje ingewikkeld en mijn ouders zagen dat niet zitten. Toen ben ik naar Frank Jol gegaan – hij zit bij mij in de buurt - en vroeg hem : "Ik wil sporten, wat moet ik doen? Moet ik in een rolstoel? Of gaan zwemmen?" Hij zei dat ik moest gaan hardlopen. Ik keek hem aan of ik water zag branden en herinnerde hem eraan dat mijn been eraf is. Maar volgens hem kon het en er was een atletiektrainer in de buurt die net een trainingsgroep was gestart met mensen met een amputatie en dat zou ik misschien leuk vinden. Zo ben ik erin gerold. In eerste instantie om beter te functioneren, niet om topsport. Ik wilde gewoon weer meedoen met wat ik altijd deed. Ik wilde handballen, meedoen met gym, mee naar de stad en later naar de kroeg. In het begin kon ik een beetje rennen, later nog wat harder rennen en op een gegeven moment wilde ik het hardst rennen van iedereen. Het is verslavend.'

Drive

'Op meerdere vlakken in mijn revalidatie heeft Frank een bepalende rol gespeeld. Op het moment dat ik bij hem kwam, had ik mijn stomp een keer gebroken en daardoor paste mijn koker niet goed. Hij deed veel moeite om een goed passende koker te krijgen voor mij. Daarnaast gaf hij dat zetje om te gaan sporten. De drive om te sporten kwam wel uit mezelf, maar ik was nooit gaan hardlopen als hij mij daarin niet had gestuurd. Er zijn nog te veel artsen en prothesemakers die niet weten wat er allemaal mogelijk is. Als gehandicapte weet je ook gewoon niet goed wat er allemaal kan. Je been gaat eraf en je hebt geen idee wat er kan en wat niet. Veel dingen lijken een ver van mijn bed show. Je hebt mensen nodig die jou dat pad wijzen. En af en toe echt een zetje geven. Niet dat ik altijd enthousiast was over wat Frank bedacht, maar dan gaf hij me toch even een corrigerende tik op mijn reet en daar heb ik veel aan gehad.'

Geneeskunde

'Mijn beste onderdeel is verspringen, daarnaast de 100 meter. Ik deed mee aan de Paralympics in Athene (2004), Beijing (2008) en Londen (2012). In 2011 haalde ik mijn grootste succes tijdens het Wereldkampioenschap in Christchurch, Nieuw Zeeland. Daar werd ik tweede. Tot op heden heb ik ook nog het Nederlands record. Daar ben ik trots op. Inmiddels ben ik geen topsporter meer. Na Londen ben ik gestopt. In de tijd dat ik sportte, studeerde ik ook Geneeskunde. Toen ik stopte met topsport heb ik mijn promotieonderzoek afgemaakt en nu loop ik mijn coschappen. Ik wil arts worden. Of dat te maken heeft met mijn achtergrond? Dat weet ik niet. Het heeft zeker wel mijn nieuwsgierigheid aangewakkerd.'

Pierre hield het vroeger voor onmogelijk:

Ik ga op skivakantie met mijn gezin

41 jaar geleden werd het been van Pierre Herpers (52) geamputeerd. De kreet "Dat moet je niet willen met jouw been", zat ooit ook tussen zijn eigen oren. Een prothese van Frank Jol verbande deze gedachte.

'Als 11-jarige jongen zat ik bij mijn broer achterop de motor en werd daar door een dronken tegenligger vanaf gered. Mijn linker onderbeen werd geamputeerd. Ik zat een half jaar in een revalidatiekliniek en ging daarna het gewone leven weer in. Door de jaren heen had ik verschillende protheses. Als adolescent liep ik met leren kokers en dijbeencorsetten. Je leert ermee overweg te kunnen, maar zit wel midden in je adolescentie met zo'n raar gevaarte. Ik wilde in ieder geval dansen, waarop de revalidatiearts zei dat ik dat niet moest willen. Ik mocht blij zijn dat ik kon lopen. Dat kon ik me deels voorstellen want destijds waren de protheses niet op intensief bewegen gebouwd, maar ik had er ook wel gehad waarbij het beter lukte.'

Tussen de oren

'Toen ik in Maastricht ging studeren, dacht ik dat ik nog niet eens de Pietersberg kon oplopen. Ik zwom wel veel en zocht later een sport waarbij ik niet alleen m'n armen gebruikte, maar mijn hele lijf en linkerbeen. Zo kwam ik op sportfysiotherapie en werd vandaaruit steeds actiever. Op sportfysiotherapie leerde ik alle spiergroepen gebruiken en dat heb ik in de afgelopen jaren uitgebouwd. Fitness was een goed begin om mijn algemene conditie op orde te krijgen. Mijn vrouw en ik kregen kinderen en die wilden graag op skivakantie. Dat hielden wij altijd af, want dat moest ik niet willen met mijn benen. Dat vond ik toen echt. Ik was veertig en het zat nog steeds tussen mijn oren. Maar ik zag het plezier van mijn gezin en wilde het toch ook proberen. In Zoetermeer oefende ik met een zelf in elkaar geknutselde snowboardprothese. De koker bleef problematisch.'

Mont Blanc

'Ik werd steeds actiever. Zo deed ik met andere gehandicapten een poging om de Mont Blanc te beklimmen. Ik heb het gered tot 4300 meter. Om de berg op te kunnen kreeg ik een prothese van een gerenommeerd bedrijf, maar er ging van alles niet goed. Daar wond ik me over op. Van de sportschool

kende ik snowboardster Bibian Mentel, al vanaf dat ze nog twee benen had en niet bekend was. Zij attendeerde mij op Frank Jol. Vanaf toen kwam alles in een stroomversnelling. Eerst was ik voorzichtig. Ik zag hem weliswaar als deskundige, maar vroeg me ook af of hij daadwerkelijk een betere koker zou kunnen maken voor mijn stomp. In 1974 haalden ze bij een onderbeenamputatie namelijk zoveel mogelijk spierweefsel weg, zodat je een spits toelopende stomp had. Bij de huidige techniek heb je juist zoveel mogelijk spierweefsel nodig. Het was een uitdaging voor prothesemakers om voor mijn stomp een goed passende koker te maken.'

Totaalplaatje

'Ik was nog geen kwartier bij Frank toen hij zei: "We kunnen van alles qua protheses bedenken, maar volgens mij moet eerst die stomp nog wat aangepakt worden door de plastisch chirurg, want het littekenweefsel waar je last van hebt blijft problemen geven als we met andere technieken gaan werken." Hij keek dus naar wat er in het totaalplaatje moest gebeuren om tot een goed gebruik van de prothese te komen. Bij hem aan de overkant van de straat zat een goede plastisch chirurg waar we een kwartier later al zaten. De vaart zat erin. Daarna volgde natuurlijk wel de officiële route van het ziekenhuis. De operatie was een succes.'

Vertrouwen

'In het verleden had ik prothesemakers die redeneerden vanuit de koker die aan bepaalde eisen moet voldoen. Frank redeneert vanuit wat ik wil bereiken. Welke activiteiten wil ik ontwikkelen? En vooral, wat vind ik prettig zitten? Er ging een wereld voor me open. Frank weet snel wat de goede plekken in je stomp zijn en wat je moet ontzien. Door zijn handvaardigheid heb ik bij hem weinig pasproblemen. Ik kan in het dagelijks leven beter uit de voeten, ben dus gaan snowboarden en sinds een jaar of drie ook hardlopen op een blade. Ik heb in het verleden zelf veel aan kokers geklust, omdat ik wist dat het 'm in die werkplaats niet ging worden. Bij Frank doe ik dat niet meer. Hij heeft mijn vertrouwen. Ik kan goed met mijn prothese snowboarden, zonder pijn- en huidklachten. We zijn nu zover dat als ik pijn heb, ik weet dat het niet aan de koker ligt, maar aan mijn techniek. Met het hele gezin skiën, dat had ik, als 18-jarige die de Pieterberg nog niet opliep, nooit gedacht.'

Pierre Herpers

*Er was veel meer
mogelijk dan mijn
arts vertelde. Met
het hele gezin skiën,
dat had ik nooit
gedacht.*





Blij hardloper

Suzan Verduijn (31) zat jarenlang in een rolstoel voordat haar onderbeen werd geamputeerd. Een verbetering, vindt ze. 'Ineens kon ik veel meer doen.' Suzan begon aan atletiek.

'Tussen mijn 11e en 19e zat ik in een rolstoel door posttraumatische dystrofie. De laatste drie jaar zelfs constant. Revalideren wilde maar niet lukken. Wat nu? Amputatie kwam ter sprake. De kans bestond dat de dystrofie terug zou komen. En ik mocht het ook niet doen om van de fantoompijn af te komen. Maar op dat moment kon ik alleen met mijn been omhoog zitten. Ik kon niet autorijden, niet normaal aan een tafel zitten. Als dat mogelijk was, zou ik wel een stap verder zijn. Amputatie was dus nodig om wat functioneler te worden. En natuurlijk hoopte ik stiekem dat de pijn over zou zijn. En dat is gebeurd. De pijn is nog wel vervelend, maar beperkt me niet. Een wereld van verschil.'

Hardlopen als basis

'Na de amputatie wilde ik met een prothese oefenen. De artsen waren terughoudend; bang dat de dystrofie zou terugkomen. Maar na de operatie ging het zo goed, binnen drie maanden liep ik weer. Een jaar lang revalideerde ik vanuit huis. Op een gegeven moment zat ik op een punt dat ik in het ziekenhuis niet veel meer leerde, maar ook nog niet het gevoel had dat dit het was. En ik was natuurlijk nog heel jong. Ik wilde sporten. En dankzij die prothese kon dat ook. In die zin heeft het mij veel gebracht. Ik had geen idee wat voor sport ik wilde doen en had het geluk dat ik in Hoorn woonde. Daar trainde een groepje amputees. Frank stuurde me erheen. Het leek me prima om te beginnen met leren rennen, dan leerde ik de basis en kon daarna elke sport kiezen die ik zou willen. Nederlands recordhouder Marije Smits trainde ook in dat groepje en die kreeg een nieuwe sportprothese. Frank paste op eigen initiatief haar oude sportprothese voor mij aan. Dan kon ik dat ook eens proberen.'

Bewijzen dat ik het kan

'Ik was helemaal verkocht. Daarvoor had ik nooit echt kunnen rennen. Die eerste keer had ik echt het gevoel dat ik zweefde. En het gevoel dat je energie terugkomt. Zo gaaf. Toen is het balletje gaan rollen. Ik vond het leuk, trainde steeds meer, ging aan wedstrijden meedoen en dat ging best goed. Toen er op Papendal een fulltime coach kwam, besloot ik mijn studie Geneeskunde stop te zetten en fulltime atleet te worden. Als gauw stootte ik door naar internationale wedstrijden. Ik zette alles op alles om bij de Olympische Spelen in Londen (2012) te zijn. Dat lukte. Op het WK in Nieuw-Zeeland kwalificeerde ik me voor de Spelen. In Londen deed ik mee aan drie onderdelen. De 100 meter ging ok. Verspringen - echt mijn onderdeel - ging finaal de mist in. Ik wilde zo graag bewijzen dat ik het kon en dat had een averechts effect. Daarna wist ik niet eens hoe ik überhaupt nog moest lopen. Bij de start van de 200 meter dacht ik: Ik mag nog één keer in dat volle stadion lopen; ik ga gewoon heel goed om me heen kijken en genieten. Dat werkte voor mij. Ik liep een onwijs persoonlijk record en haalde de finale. Uiteindelijke werd ik vijfde met een tijd die ik nooit voor mogelijk had gehouden. Met een goed gevoel sloot ik de Spelen af.'

Blij van rennen

'Frank speelde een grote rol in mijn sportcarrière. Hij werkte samen met de bondscoach en kwam veel op Papendal om te kijken wat verbeterd kon worden. Zo kreeg ik uiteindelijk een andere prothese voor verspringen dan voor sprints. Wanneer je beter wordt, verandert je houding en daarop moet de prothese aangepast worden. Dat is een continu proces. Sport staat nu op een laag pitje. Ik loop coschappen, heb een zoontje en ben zwanger van de tweede. Af en toe loop ik nog met Marije Smits en merk dat ik nog steeds heel blij word van een beetje rennen. Ik pak het zeker weer op.'



Mijn orthese is Chrisproof

Artsen voorspelden voor Chris Vos (17) een leven in een rolstoel. Chris dacht daar anders over. Dit jaar werd hij wereldkampioen snowboarden.

Chris is pas vijf als de machinist van een graafmachine hem niet ziet en over hem heen rijdt. Zijn bekken breekt op vier plaatsen en zijn rechterbeen krijgt geen bloed meer. Het blijvend resultaat: verlamming van het been. Zijn artsen gaan uit van een leven in een rolstoel, maar Chris denkt daar anders over. Door veel te trainen lukt het hem te lopen met een orthese. Ook wil hij weer op wintersport. Al op zijn derde stond Chris met zijn familie op de skies en dat zal hij weer doen. De skies worden verruild voor een snowboard, omdat dat meer stevigheid geeft. Chris is zeven en roetsjt – met veel bloed, zweet en tranen én inzet van zijn ouders - weer van de berg af. Hij heeft er lol in. Dan ziet hij in 2010 op televisie Nicolien Sauerbreij Olympisch goud winnen in Vancouver. En Chris zegt: ‘Dat wil ik ook.’

Gasveer

Zijn vader zoekt contact met de snowboardbond en komt zo uit bij Bibian Mentel (Paralympisch kampioen Snowboarden in Sochi (2014) en Sportvrouw van het jaar (2014) in Nederland en inmiddels het trainingsmaatje van Chris). Bibian stuurt Chris meteen door naar Frank Jol, bij wie zij ook haar sportprotheses laat maken. Chris had al een orthese. ‘Die was wel hufferproof, maar niet Chrisproof. Ik doe gewoon alles.’ En daar gaan de instanties niet van uit, ervaart Chris. Hij heeft het gevoel dat die hem alleen maar in een rolstoel praten. Frank bouwt voor Chris een speciale snowboard orthese met gasveer. Met dit nieuwe hulpmiddel om zijn been kan Chris buigen en gaat hij “natuurlijker” snowboarden. Chris: ‘Frank analyseert met mijn trainers en coaches de beweging die ik maak. Hij weet precies waar de pijnpuntjes liggen, waardoor hij het been goed kan aanmeten, waardoor ik snel verder kan. Frank blijft betrokken. Streeft altijd naar verbetering. Nu is hij weer bezig met een andere veer.’

Chris Vos

‘Artsen voorspelden mij een leven in een rolstoel. Dit jaar werd ik wereldkampioen snowboarden.’

X-games

Winnaar word je niet zomaar. Chris traint veel en hard. Hij woont in Arnhem op het Sportcentrum voor Topsport (CTO) en volgt een fulltime trainingsprogramma. Zijn dag: trainen, naar school, trainen, huiswerk maken. Zijn inzet werpt vruchten af. In 2014 plaatst hij zich voor de Paralympische spelen in Sochi. ‘Het is een inspiratiebron voor de volgende spelen.’ Andere overwinningen zijn er ook. Een greep: de Europa Cup, drie World Cups, tweevoudig Wereldkampioen bij de volwassen mannen op de onderdelen Banked Slalom en Boardercross, deelname aan de X-games. Vooral dat laatste vindt Chris een grote eer. Voor deze Olympische Spelen van extreme sporten kun je je namelijk niet inschrijven; je moet worden uitgenodigd. En Chris wordt uitgenodigd om aan de Boardercross Head to Head race deel te nemen. Hij haalt de finale runs en wordt uiteindelijk 8ste. Of hij nog dromen heeft? ‘Goud op de Spelen!’

Albert Jansen

‘Ik ski, fiets en ren. Voor elke activiteit heb ik een andere prothese.’

Krasse knar

Albert Jansen (69) vindt dat hij eigenlijk niks heeft. ‘Ik mis gewoon een onderbeen.’ Zijn dagelijkse bezigheden bestaan onder meer uit skiën, fietsen en met zijn boot de zee op gaan.

‘Ik ben 69, een kleine vijftien jaar met de VUT en altijd erg sportief geweest. Na een motorongeluk vertelde de arts dat mijn been eraan kon blijven, maar dat ik er nooit meer op kon staan. Over drie maanden wil ik skiën!, riep ik. Het been werd eraf gehaald. In het revalidatiecentrum kreeg ik een prothese om. Drie weken later liep ik zonder stok de deur uit en vijf weken later oefende ik met skies op de baan in Zoetermeer. Prothesemakers, vrienden en mijn zoon gingen mee. Iedere keer pasten ze weer wat aan. Zij vonden het fantastisch; ik vond het niks. Een vriend van mij nam contact op met Frank Jol en hoorde dat mijn stomp eerst een jaar moest genezen voor hij iets kon doen. Toch ging ik op wintersport en na die week was de prothese helemaal kapot. Daar had ik vrede mee. Ik had geskied.’

Dat kan ik ook!

‘Ik ging verder met revalideren, sloot me aan bij een sportgroep. Het jaar was om en ik zocht weer contact met Frank. Ik had al een plaatje van een skiprothese uit Oostenrijk in mijn computer staan. In dat land zit een skischool met skileraren met één been. Als zij dat kunnen, kan ik dat ook. En als ze dat daar kunnen maken, kan dat hier ook. Frank maakte inderdaad een skiprothese voor me. Het was een heel proces, maar ik heb er nu één waarmee ik gewoon 80 dagen kan skiën – ik woon vijf maanden per jaar in Frankrijk moet je weten.’

Overboord

‘Skiën lukte goed, maar fietsen ging zo moeilijk. Nu heb ik ook een fietsprothese. Ook heb ik een zwemprothese. Ik heb namelijk een eigen boot en ben gek van vissen. ’s Zomers ben ik iedere dag met de boot op zee. Op zee heb je een andere beweging, want die boot ligt niet stil. En als ik overboord val, moet ik me kunnen redden. Dus heb ik op de boot mijn zwemprothese aan. Daar kun je ook mee douchen. Verder heb ik een loopprothese waarmee ik sportief kan zijn, beetje rennen. Ideaal. Voor elke activiteit heb je een andere prothese nodig. Ik snap wel dat een oudere die alleen wil klaverjassen en een boodschap doen, dat natuurlijk allemaal niet nodig heeft.’

Wegwijs maken

‘Ik als patiënt moet aangeven wat ik wil en een instelling of revalidatiearts moet zeggen wat mogelijk is. Wat je gewend was te doen, wil je blijven doen. Een revalidatiearts stopt wanneer een patiënt loopt. Frank heeft me wegwijs gemaakt in wat allemaal mogelijk is. Hij wees me op problemen die ik kon tegenkomen en zocht daar een oplossing voor. Wij hebben een vertrouwensband. Dat vind ik heel belangrijk.’



