

# **Edgar Stene Prize 2011**

## **Europese winnaar: Lill Due**

---

Lees hier het ontroerende en inspirerende verhaal van Lill Due, Europese winnaar van de Edgar Stene Prize 2011.

### **Hoe lichaamsbeweging mijn leven met een reumatische aandoening verbetert**

*Lill Due, Noorwegen*

“Pas de chat! Stretchen! Discipline!”

Mijn Franse balletlerares was streng. Streng en mooi. Ze liep rond met een stok en wees naar onze voeten als ze niet perfect uitgestrekt waren.

“Sta recht! Perfect!”

Als kind oefende ik zoveel mogelijk. Wanneer ik aan het dansen was, kwam ik in mijn eigen kleine wereldje. Mijn lichaam ging een eigen leven leiden, terwijl ik over de dansvloer vloog. ‘Pas de chat’ op mijn pointes-balletschoentjes. Ik was flexibel, elegant, lenig en sterk. Ik bereikte enorme zelfcontrole en discipline. Ik wilde elke zenuw, elke spier in mijn lichaam beheersen om zo de perfecte balans en kracht te vinden om te kunnen dansen.

Toen ik 18 was, danste ik de sterren van de hemel als Assepoester bij het Zweedse Koninklijke Ballet. Toen ik 19 was, was ik een Spondylitis Ankylosans-patiënt geworden, die elke dag pijn had.

“Ja, je zou een zo normaal mogelijk leven moeten kunnen leiden”, zei de dokter tegen me.

“Het is belangrijk dat je voldoende lichaamsbeweging neemt, zodat je rug niet verstijft. Spondylitis Ankylosans kan ervoor zorgen dat je ruggengraat ‘samensmelt’, en dat ruïneert je gewrichten. In het slechtste geval zijn een operatie en prothetische implantaten nodig.” Dit vertelden ze me allemaal, maar ik wilde niet luisteren. Ik wilde dansen; de pijn, de stijfheid en alle beangstigende woorden wegdansen. Ik bleef dansen op de goede dagen, maar op de slechte dagen moest ik in bed blijven. Wat met mijn toekomst – opleiding, werk en familie? “Probeer zo normaal mogelijk te leven”, zeiden de artsen. “Het is belangrijk om aan lichaamsbeweging te doen, maar ballet is niet meer geschikt voor jou. Je kunt geen professionele danseres worden, maar het is belangrijk om sterk en flexibel te blijven, zodat je niet verstijft”.

En zo ging ik oefenen in het zwembad en ging ik naar een fysiotherapeut. Mijn leven werd ondersteboven gehaald, maar ik kon nog steeds vrij bewegen. Ik danste in het zwembad. Ik danste vanbinnen. Maar ook huilde ik als niemand keek. Toch bleef ik vertrouwen hebben. Ik



hoopte om op een dag geen pijn meer te hebben, om mijn oude leventje weer terug te krijgen; om te wandelen zonder te hinken, om opnieuw te dansen, om te leven ... zonder pijn.

“Er is helaas geen andere oplossing. We moeten je heupen vervangen”, vertelden de artsen me toen ik 24 was. Ik kon het maar niet bevatten. Een klap in mijn gezicht. Mijn heupen vervangen, prothesen? In mijn spieren snijden, in mijn botten hakken, staal in mijn lichaam brengen? *En wat met mijn ballet?* – dat was het enige waar ik aan kon denken. Tot op dat moment bleef ik nog steeds hopen, maar nu ...

“Fysiotherapie en lichaamsbeweging zijn belangrijk”, zeiden de dokters na mijn operatie. Het enige wat ik wilde, was in bed blijven, voor de rest van mijn leven. “Wat heeft het nog voor zin, ik kan toch niet meer dansen,” dacht ik bij mezelf.

Daar in de hal van het ziekenhuis voelde ik me moedeloos, ongerust en bang.

“Wie ben ik? Ben ik nog wel mezelf met deze ziekte? Ben ik nog steeds die kleine ballerina die zo flexibel en elegant was en die over de dansvloer vloog op de punten van haar tenen?”

Daar in de hal van het ziekenhuis, staande aan mijn looprek, was er plots een Franse stem die tegen mij sprak: “Pas de chat! Discipline! Stretchen! Concentreer je! Hou vol!” De geur van zweet uit de balletzaal kon ik bijna ruiken, en een zachte tik van de balletstok tegen mijn benen kon ik bijna voelen. Ik herinnerde hoe ik altijd bleef dansen, zelfs wanneer mijn tenen pijn deden of bloedden. Ik deed mijn ogen dicht en ineens besepte ik dat ik nog steeds dezelfde persoon was. Ik begon te lopen, met voorzichtige passen. En elke zenuw, elke spier in mijn lichaam gehoorzaamde, net zoals toen ik danste. Discipline! Het leek wel of ik vloog door die hal. Vanbinnen voelde ik me weer de dansende Assepoes, van buiten was ik een jonge vrouw met gloednieuwe heupimplantaten.

Mijn nieuw ontdekte manier van ‘dansen’ inspireerde me om niet op te geven. Ik voelde dat ik langzaam maar zeker controle kreeg over mijn bewegingen. Na een tijdje werd de pijn minder. En ook al was het pijnlijk om te bewegen, het lukte me om steeds meer druk uit te oefenen op mijn nieuwe heupen, dankzij veel oefening en het gebruiken van de spieren die beschadigd waren. Voor de operatie kon ik niet meer lopen, maar nu, na maanden van fysiotherapie, kon ik ‘dansen’.

Diep vanbinnen dans ik nog steeds ballet, terwijl ik mijn oefeningen in het zwembad of bij de kinesist doe. Zonder de zelfdiscipline en zelfcontrole die ik van het ballet geleerd heb, zou ik misschien wel hebben opgegeven. Maar ik blijf dansen, op zijn minst in mijn hart, ook al heb ik een chronische ziekte en een stel kunstheupen. Opgeven is gewoon geen optie in zo’n situatie, want als je dat doet, zul je er alleen maar slechter aan toe zijn – je wordt zwak en stijf. Je moet bewegen en nieuwe manieren vinden om je lichaam te gebruiken, zodat het zo goed mogelijk kan functioneren. Ik ben nog steeds Assepoester; ik dans alleen op een andere manier. Ik dans mijn eigen ‘pas de chat’!

*Lill Due, Noorwegen*