

# ***Edgar Stene Prize 2011***

## ***Vlaamse inzending van Ann Ruyschaert***

---

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

Toen ik na jaren van pijn eindelijk de diagnose poly-artrose kreeg, gaf de reumatoloog mij een voorschrift voor pijnstillers en het advies om zeker niet stil te zitten want immobiliteit zou mijn aandoening verergeren. Wat die beweging dan wel inhield, wel, dat zei de geleerde dokter mij niet dus heb ik het zelf maar moeten uitzoeken met vallen en opstaan.

Op de websites van de diverse patiëntenorganisaties vond ik enkel adviezen voor mensen met reuma of artritis maar niets voor mensen met artrose of enkel aanbevelingen voor bejaarden. Maar ik ben een werkende veertiger en ik zie mezelf echt niet deelnemen aan een gymnastiekklasje voor zeventig plussers. Mijn ziekte is zo al ingrijpend genoeg op mijn dagdagelijkse leven dat ik me nu nog niet afgeschreven en gepensioneerd moet gaan voelen. Ik ben noodgedwongen parttime gaan werken en ook heel wat van mijn hobby's hebben eraan moeten geloven. Ook op voorhand dingen afspreken lukt mij niet meer want ik weet nooit op voorhand of ik een goede dag zal hebben of niet.

Dus ben ik vol goede moed gestart met een zoektocht naar een aangepaste lichaamsbeweging voor een veertiger die wat beperkt is door haar lichamelijke aandoening maar die zich niet oud en versleten of uitgerangeerd voelt.

Ik woon in een kleine stad en hier hebben we geen gym, dus op naar de grote stad en mijn eerste bezoekje aan een sportcentrum. Maar o wee, wat heb ik mij dat beklaagd. De oefeningen daar zijn niet bestemd voor iemand die sinds haar schooltijd niet meer gesport heeft. De mensen keken mij meewarig aan omdat ik niet zo snel de oefeningen kon uitvoeren als zij en ik was kapot van de pijn toen ik met veel moeite thuisgeraakt ben. Dus op naar iets anders.

Op mijn werk is er een kinesist en aan hem heb ik gevraagd wat voor mij geschikt zou zijn en hij kwam op het idee van fietsen, zwemmen en wandelen. Gezien mijn onsportieve aard heb ik al lang niet meer gefietst en mijn fiets had dan ook twee platte banden. Maar een lieve buurvrouw wou mij wel eens haar fiets lenen en dus hup, op de fiets, boodschappen doen. Maar bij ons gaat het wat op en neer, ons stadje noemt niet voor niets Hooglede, wat vrij vertaald hoog gelegen betekent. En ja, je kan het al raden, mijn polsen, onderrug en knieën protesteerden onder het hoogteverschil en 's avonds kon ik slechts met heel veel moeite de trap op om te gaan slapen. Terug een kleine tegenslag maar zo vlug geef ik mij niet gewonnen.

Terug naar de grote stad en het stedelijk zwembad nadat ik mijn kleerkast had uitgemest op zoek naar een passend badpak. Het water was ijskoud en mijn stramme spieren werden er alleen maar strammer op, gelukkig dat een warm bad op dat vlak wonderen doet. Dus ook dat is niet echt mijn ding.

Op naar mijn volgende uitdaging: wandelen. Ik herinner mij nog goed toen ik pas getrouwd was en mijn man en ik vaak uit wandelen gingen, aan het strand, in het bos. Heerlijk. En ja hoor, het eerstvolgende weekeinde dat we allebei samen thuis waren zijn we het bos ingetrokken. Op het gemak, we hadden toch alle tijd, heb ik heerlijk genoten van alles waar ik voordien nooit had bij stilgestaan: mooie piepkleine bloempjes, fluitende vogeltjes en ja, zelfs een eekhoortje dat op een boomtak zat. Onze volgende wandeling was een strandwandeling maar ik heb gemerkt dat al die oneffenheden niet echt bevorderlijk zijn voor mijn pijnlijke gewrichten. Dus wandelen ja, maar dan op een effen ondergrond, zonder hoogteverschil en op mijn eigen tempo.

Maar jong als ik me voel, vond ik enkel wandelen toch wat te weinig wat betreft beweging, dus mijn *queste* ging verder. Mijn kinderen waren ondertussen op de hoogte van mijn aandoening en raar maar waar, zij boden mij een oplossing waar ik zonder hen zeker nooit aan zou gedacht hebben: een spelcomputer. Ik was nogal sceptisch en computers zijn nu niet echt mijn ding, laat staan spelletjes spelen maar ik wou het wel eens proberen. Dus op naar de speelgoedwinkel waar tot mijn grote vreugde er een demotoestel stond en de winkelbediende toonde mij hoe dit alles in zijn werk ging en liet mij ook wat oefeningen doen. En ik moet zeggen: ik vond het best wel leuk. Dus ik naar huis met een WII, een *balance board* en twee spelletjes: *wii fit* en *wii fit plus*. Mijn man dacht dat ik gek geworden was maar ondertussen weet hij wel dat hij mij best mijn zin maar laat doen. Ik heb wat moeite moeten doen om alles te installeren maar ondertussen doe ik regelmatig mijn oefeningen met behulp van deze spelletjes computer. Ik kan niet alle oefeningen aan en mijn tempo ligt vaak heel laag maar ik krijg geen boze blikken van anderen en ik heb een virtuele coach die mij zegt wat ik verkeerd doe en hoe ik het juist moet doen en ik heb geen last van kou of vochtigheid want ik kan alles thuis doen. Ik ben mijn kinderen dankbaar dat ik dank zij hen aan een leuke vorm van lichaambeweging kan doen.

Wandelen en spelen met de WII zorgen ervoor dat ik niet stokstijf wordt en natuurlijk is de steun van mijn man en kinderen meer dan noodzakelijk om mij ervan te blijven overtuigen om op een positieve manier om te gaan met deze ongeneeslijke aandoening die helaas door de omgeving erg negatief beoordeeld wordt. Maar ik laat mij niet kisten en ik heb opnieuw wat levensvreugde gevonden in deze lichaambewegingen en ik ben trouwens ook vol enthousiasme begonnen met een paar nieuwe hobby's.

Dus je ziet, het hebben van een ongeneeslijke aandoening is niet het stopzetten van je leven maar betekent in tegendeel een uitdaging die je met beide handen moet aangrijpen om er iets positiefs van te maken. Het leven is en blijft de moeite waard ondanks de pijn.

*Ann Ruyschaert*