

Edgar Stene Prize 2011

Vlaamse inzending van Annemie De Porre

Bewegen met lupus

Ken je het sportdieet? Mijn lichaam is één van de uitvinders.
Een Nobelprijs is er niet aan verbonden. Maar de resultaten zijn verbluffend.
Iets voor jou?
Er is geen garantie op succes en ook de kilo's vliegen er niet af.
Het beruchte jojo-effect zorgt voor onverwachte bokkensprongen.

Lopen was de eerste sport die van mijn menu werd geschrapt. Zonder talmen. Geen overgangperiode. Drastisch, het mes erin. Zo sneed de pijn plots door mijn heup. Dokter, specialist, scan met als resultaat een eerste inspuiting tegen bursitis. Alles zou in orde komen, ik zou spoedig weer kunnen lopen. Geen beterschap. Geen nood. De volgende inspuiting wachtte al. Lopen zou geen probleem zijn. Geen verbetering?. Meer vloeistof inspuiten! Maar ik zou kunnen lopen. Zonder twijfel.
Niet dus. Sportkiné was de laatste strohalm. Berusten? Het einde van de veldslag?
Het verlies van een veldslag is niet het verlies van de oorlog.
Een jaar later vocht ik me doorheen dezelfde mallemolen en stond uiteindelijk buiten met "stretch af en toe een beetje".
Dit dieet werd dus een overdonderend succes.
Succes smaakt naar meer.

Tennis zette mijn ellebogen op dieet, fitness mijn scheenbenen.
Het jojo-effect werkte perfect bij de oefeningen: de ene week geen armoefeningen door tendinitis, de andere week geen beenoefeningen door pijn aan de scheenbenen. Toch lukte 5 minuten lopen op de loopband. Ik mag ook eens een dagje zondigen, zoals bij elk dieet. Wat kies ik lopen of chocolade?
Diëten op vakantie is ook geen probleem. Wandelingen worden probleemloos ingekort. Om bergen loop ik met een boogje heen. Omhoog, de hemel in lukt nog wel, maar dan zit ik als Mozes op zijn berg. Afdalingen zetten mijn knieën op dieet.
Maar stadsbezoeken zijn ook leuk, niet? Na een dagje stappen vond mijn voetzool het wel genoeg en voerde prompt een nieuw dieet in. Ik had haar nochtans proberen paaien met een uitgebreide lunch in een Spaans restaurant. Iedereen heeft immers recht op rust. Ik ben geen slavendrijver!
Dit lijkt wel een loopgravenoorlog. Ik weet niet waar de vijand zit en op wie ik moet schieten. Toch verlies ik meer en meer terrein.
Dan toont de vijand toch zijn gezicht: lupus. Mijn vijand is mijn eigen lichaam.

Ik moet bewegen om niet te verstijven, maar kan niet meer bewegen zoals ik het wil.
Lupus blijkt een cadeautje dat ik kreeg maar niet meer terug mag geven.
Bewegen vraagt tijd. Die heb ik. Huishoudhulp doet de strijk en het zware werk. Een echtgenoot-hobbykok zorgt voor het eten. Mijn duimen verkrampen na een kwartiertje

keukenwerk. Vaarwel aan het samen een hele dag koken en gasten ontvangen met zelfgemaakte hapjes. Het beste anti-dieet: chips en nootjes smaken ook.

Arbeid krijgt een andere dimensie. Wat een droom om te kunnen werken tot 65 jaar.

Ik werk dus ik besta.

Tijd om de opgelegde sportdiëten om te buigen naar vreedzame cohabitatie tussen mijn lijf en lupus.

Ik volg een cursus *nordic walking* en sluit aan bij een groepje stappers op woensdagavond. Het klikt. Ik krijg walking-vrienden. Vrijblijvend, met een simpele rondvraag per mail spreken we af. Twee walkers zijn genoeg voor een stappende deugddoende babbel.

Taijiwuxigong leert mij rust vinden in beweging: het evenwicht vinden tussen het strekken van wervelkolom en gewrichten en zoeken naar ontspanning. In de auto, op het werk, in bed, overal doe ik kleine oefeningen om spanningen te verdrijven. Wachten voor een rood licht is geen verloren tijd meer maar oefentijd.

Eerlijk is eerlijk. Zonder lupus had ik niet mijn passie ontdekt: schaatsen en ijsdansen. Schaatsen is glijden zonder bruuske bewegingen. Het is een technisch complexe sport. Mijn gedachten dwalen niet af. Ik schaats in het nu. Schaatsen is mijn mindfulness op ijs. Door te zoeken naar fysisch evenwicht, bereik ik psychisch evenwicht. Hersenen focussen maar op één ding. De pijn van het moment verdwijnt niet, maar zet een stapje opzij.

Onder een scan, in de stoel bij de tandarts, als ik niet kan slapen, schaats ik in gedachten. Het schaatsen zit, zingt in mijn bloed. Ik doe mijn ogen dicht en voel hoe het moet zonder het te kunnen.

Maar het blijft een evenwichtig dieet. Ik doe niet mee aan “Sterren op het ijs”. Ik lijk wel een *Michelin-mannetje* met elleboogbeschermers, kniebeschermers en polsbeschermers. Het jaarlijkse schaatsgala gaat door zonder mij. Ik schaats niet zonder bescherming. Het risico om te vallen blijft. Eenmaal gekwetst houden mijn pezen van chronische pijn. Ik niet.

Misschien krijg ik ooit spijt als ik val met blijvende gevolgen. Maar leven met angst maakt mij kwetsbaarder. Bewegen maakt mijn geest sterker.

Ik wil niet doodgaan zonder te leven.

Annemie De Porre