

DE PARALYMPISCHE DROOM VAN QUERIJN HENSEN

Met jeugdreauma meedoen aan de Paralympische Spelen in Tokyo. Dat klinkt als een jongensdroom. Querijn Hensen (20) uit Amersfoort deed het. In het Paralympische bad zwom hij mee in drie categorieën: de 50 meter vrije slag, 100 meter rugslag en 4 x 100 meter wisselslag estafette. Het lukte hem helaas niet om een medaille te bemachtigen, maar op de twee laatste afstanden eindigde hij in de top-6, wat natuurlijk een fantastische prestatie is met concurrenten op wereldtopniveau. In ReumaMagazine blikt hij terug op zijn ervaringen in Tokyo en de zware trainingsperiode die eraan voorafging.



Een aanhoudende dikke pijnlijke knie na een val van zijn fiets was het eerste teken dat er iets niet in de haak was in het lichaam van Querijn Hensen. Jeugdreauma, oordeelde een reumatoloog in een Amersfoorts ziekenhuis. Sindsdien is hij onder behandeling van kinderreumatoloog en hoogleraar kindergeneeskunde Nico Wulffraat in het Wilhelmina Kinderziekenhuis, WKZ.

Omdat voetballen met reuma niet langer lukte, moest Querijn op zoek naar een andere sport. Hij vond een nieuwe passie in het wedstrijdzwemmen, onder andere vanwege de gewichtsloosheid die hem minder pijn opleverde dan bij voetbal het geval was.

Zenuwachtiger dan in Tokyo

Meedoen aan de Paralympische Spelen is niet voor iedereen weggelegd. Om voor kwalificatie in aanmerking te komen, moet een topsporter zowel voldoen aan de internationale eisen van de internationale zwemfederaties en het Internationaal Paralympisch Comité als aan de nationale prestatie-eisen van NOC*NSF.

Querijn heeft twee kwalificatiewedstrijden moeten zwemmen in Rotterdam en in Eindhoven. "De eerste was in december 2020. Ik kan mij niet herinneren dat ik ooit zo zenuwachtig ben geweest. De Paralympische Spelen zouden mijn eerste grote internationale toernooi worden. Dat zette behoorlijk wat druk op de ketel. Zelfs in Tokyo had ik minder last van zenuwen dan toen in Rotterdam", blikt hij terug.

Hij slaagde er knap in om het felbegeerde ticket voor de Paralympics te bemachtigen. En dan begint het wachten, want de limiet halen tijdens een kwalificatiewedstrijd houdt niet automatisch in dat je verzekerd bent van een plekje in TeamNL. Dat hangt namelijk ook af van het aantal beschikbare plekken. Querijn: "In april kwam het verlossende woord dat ik Nederland in Tokyo mocht vertegenwoordigen. Dat hebben we natuurlijk groot gevierd met de familie en mijn vriend, voor zover de coronamaatregelen het toelieten. En dan sta je opeens op het 'Tokyo-lijstje'. Je moet je kleding ophalen in Sportcentrum Papendal, wordt met het hele team gepresenteerd voor de pers en vervolgens ga je met je zwembubbel in strenge isolatie flink aan de bak. Want je wilt natuurlijk niet vlak voor of tijdens de Spelen nog een coronabesmetting oplopen."

TOKYO 2020

TOKYO 2020



Meer reumaklachten

Zijn trainingsschema was pittig. Twintig uur zwemtraining, vijf uur landtraining en drie uur krachttraining per week. Hoe doe je dat als je reuma hebt? Querijn: "Dat is zwaar geweest. Begin dit jaar kreeg ik bovendien meer reumaklachten. Vooral in mijn knieën, enkels en heupen. Ook had ik veel last van vermoeidheid. Dat is natuurlijk niet handig als je in training bent voor de Paralympische Spelen. Om mijn deelname niet in gevaar te brengen, ben ik meer medicatie gaan gebruiken. Tweemaal per week Enbrel in plaats van eenmaal per week. Daarnaast probeerde mijn zwemcoach ervoor te zorgen dat de trainingen in balans waren, dus zware trainingen afwisselen met lichte programma's. Al deze maatregelen hebben helaas niet voldoende geholpen en daardoor heb ik op de Spelen niet

optimaal kunnen presteren. Vorig jaar lukte het mij om onder de limiet te zwemmen. Met die tijd had ik in Tokyo brons gewonnen. Nu zwom ik er iets boven. Dat is zuur, maar toch ben ik tevreden met het eindresultaat. En met de unieke ervaring!"

Rambam aan indrukken

Hij omschrijft zijn tijd in Tokyo als 'heel bijzonder' en een 'rambam aan indrukken'. "Vooral de gedreven werkmentaliteit van de Japanners vond ik opvallend. De sfeer in het zwembad tijdens de wedstrijden is eerlijk gezegd een beetje aan mij voorbijgegaan, zo geconcentreerd was ik. Er zat vanwege corona ook nauwelijks publiek. Alleen coaches en andere zwemmers werden tot de tribunes toegelaten. Na de finale van de 100 meter rugslag heb ik mij omgedraaid om

nog eens goed naar dat paralympische bad te kijken. Toen drong pas echt bij mij door hoe bijzonder het was om daar te mogen zwemmen. Dat was toch wel een kippenvelmoment."

Na zijn terugkomst in Nederland was er eindelijk ruimte voor een welverdiende maand vakantie. Hij heeft zich voorgenomen om het komende jaar te gebruiken om zich te bezinnen op zijn toekomst. Of er in zijn plannen ook ruimte is voor de volgende Paralympische Spelen, die in 2024 in Parijs plaatsvinden, kan hij nu nog niet zeggen. "Ik wil de tijd nemen om te bepalen wat voor mij echt belangrijk is. Bijvoorbeeld een goede balans vinden tussen zwemmen, studeren, en mijn persoonlijke leven met reuma."

JUDITH URBAN

