

LICHTJES BIJ ZONSONDERGANG SPOREN AAN TE GAAN WANDELEN

Wat heeft een strijd tegen ongemak en pijn te maken met een lichtjeswandeling bij zonsondergang? Maartje Symons vertelt het.

Een paar jaar geleden kreeg Maartje (43) pijn in haar onderrug. "Ik was 's morgens stijf, ik kwam niet goed op gang. Ik dacht dat ik te druk was geweest. Het zou wel stress zijn. Ik besloot maar eens naar een fysiotherapeut te gaan." De fysiotherapeut beperkte zich aanvankelijk tot niet veel meer dan symptoombestrijding. "Toen het te lang duurde, ben ik toch maar naar de huisarts gegaan." Op een scan werd duidelijk dat het niet zomaar een kwaaltje was. Maartje heeft artrose.

Dat kwam hard aan. Maartje dacht dat haar hele leven voorgoed overhoop werd gegooid. "Ik moest huilen", zegt de stoere vrouw die hard heeft gewerkt om haar leven goed op de rails te krijgen. Ze heeft twee dochters, een leuke vriend en een baan waarin ze zich kan uitleven. Maartje is 'People and Culture consultant', een functie die een beetje lijkt op wat vroeger personeelsadviseur heette. "Ik werk bij VIE People. VIE People helpt scale-ups, bedrijven die hard groeien, om de groeipijnen de baas te kunnen. Dat gaat over thema's als leiderschap, rolhelderheid, cultuur en individuele en teamontwikkeling", legt ze enthousiast uit. Maartje is ook een fervent sporter. Ze bootcamp, loopt graag hard en maakt verre wandelreizen. "Ik dacht dat ik dat allemaal nooit meer zou kunnen doen! Ik was echt zo van slag. Ben ik niet veel te jong voor artrose? Mag ik nog wel bewegen, of maak ik het daar allemaal veel erger mee?", blikt ze terug.

Goede les

Het liep allemaal anders dan ze in dat zwarte scenario dacht. Maartje gaf, om te beginnen, haar fysiotherapeut een tweede kans. "Ik heb hem open en eerlijk verteld hoe ik er over dacht en vooral wat mijn behoeftes waren en hoe mijn leven eruit zag zodat alles daarin zou passen. Hij luisterde goed naar mijn verhaal. Dat was ook een goede les voor mij. We zijn samen verder gegaan. Ik heb veel aan zijn adviezen gehad. We hebben een programma opgesteld, gericht op stabiliteit van mijn lichaam." Los daarvan gaat Maartje ook



Maartje Symons: "Niemand weet wat je nog kunt als je artrose krijgt. Als je daar je oren naar laat hangen, kom je niet verder."

"HET GAAT ER NIET OM DAT JE BEWEGEN MOET VERMIJDEN OMDAT JE PIJN KRIJGT, JE KRIJGT JUIST PIJN ALS JE NIET BEWEEGT!"

naar een haptonoom, , goed voor lichaam én geest.

"Lichaam rechtop en zorg dat je je voor- en achterkant van je lichaam met elkaar verbindt," vat ze kort en krachtig samen. "Het gaat erom dat je voelt hoe je lijf in elkaar steekt en welke signalen het afgeeft"

Het werd Maartje duidelijk: "Er is geen sprake van minder bewegen, integendeel. Het gaat er niet om dat je bewegen moet vermijden omdat je pijn krijgt, je krijgt juist pijn als je op de bank naar een film zit te kijken! Ik ben weer met mijn vriend gaan wandelen, een week lang, met een rugzak. Van



Reuma Light Walk

“DE REUMA LIGHT WALK IS ZO’N GOED INITIATIEF OM IEDEREEN AAN TE SPOREN TE GAAN LOPEN!”

hotel naar hotel. En het ging goed! Ik dacht dat ik nooit meer zou kunnen hardlopen, nu haal ik weer zeven tot acht kilometer. Fietsen lukt ook zonder pijn bij op- en afstappen.” Ze wandelt zelfs weer door de bergen in Zwitserland. “Omlaag lopen was in het begin best eng. Je krijgt dan ook meer klappen op je rug en knieën. Dat vang ik op met verstelbare stokken, omhoog met een andere lengte dan tijdens de afdaling. Ik dacht: als ik val, is mijn rug kapot. Maar dat gebeurde niet. Ik word weer zelfverzekerder.” Maartje leerde zelfs ‘efficiënt’ te bewegen. “Als ik geen computer nodig heb, doe ik mijn oortjes in en ga ik wandelend en bellend zaken doen.” En peinzend: “Het is wel wat verwarrend, niemand weet wat je nog kunt als je artrose krijgt. Als je daar je oren naar laat hangen, kom je niet verder. Ik kan iedereen met artrose aanraden vooral in beweging te blijven! Mij helpt het enorm, ik heb geen pijn meer!”

Zo komen we op de lichtjeswandeling bij zonsondergang terecht. Maartje is enthousiast over de Reuma Light Walk (zie kader). “Zo’n goed initiatief om iedereen aan te sporen om te gaan lopen. Als ik geen reuma had gehad, had ik er geen seconde aan gedacht om met deze wandeling mee te doen. Maar nu zie ik het grote voordeel. Je wandelt over een sfeervol landgoed én je levert een bijdrage aan wetenschappelijk reumaonderzoek. Hoe mooi is dat!”

REUMA LIGHT WALK

Op zaterdag 12 oktober, WereldReumaDag, organiseert ReumaNederland de eerste editie van de Reuma Light Walk. Dit wandelevenement vindt plaats bij zonsondergang in de sprookjesachtige bossen en tuinen van Kasteel Rosendaal bij Arnhem. De Reuma Light Walk is een lichtjeswandeling. De bospaden in het park worden eenmalig voor dit evenement sfeervol verlicht en onderweg wandelen deelnemers langs speciaal verlichte plekken. Je kunt kiezen uit routes van 3, 6 en 12 kilometer. De wandelingen zijn ook geschikt voor mensen met reuma.

Naast deelnemen aan de wandeling roept ReumaNederland iedereen op geld in te zamelen en zo een verschil te maken voor mensen met reuma. Door geld op te halen voor onderzoek naar betere behandelingen kunnen ook mensen met reuma hun leven weer oppakken en uitkijken naar een mooie toekomst.

Met de Reuma Light Walk wil ReumaNederland meer mensen in beweging krijgen en tegelijk een eerbetoon geven aan iedereen die dagelijks te kampen heeft met ontstekingsreuma en artrose. Wil je ook meedoen aan de Reuma Light Walk? Schrijf je dan in. Deelname kost slechts €15. Kijk op www.reumalightwalk.nl.

NOORTJE KRIKHAAR

