

"ALS SPORTER LEER JE OMGAAN MET TEGENSLAG"

Surfer Huig-Jan zat middenin het kwalificatieproces voor de Olympische Spelen toen hij veel pijn kreeg. "Ik had last van mijn bil en rug. Maar ik had vier jaar lang naar de Spelen toegewerkt. Het was een droom om me te kwalificeren. Ik geloofde dat ik het in me had. De intensiteit van het programma dat ik doorliep, was groot. Ik dacht dat het daardoor kwam. En ik zat in een trein die maar doorging. Ik dacht nog even en dan zijn we er." Maar uiteindelijk werden de klachten zo erg dat hij naar het ziekenhuis moest. Hij kreeg de diagnose axiale Spondyloartritis.

"Watersport is me met met de paplepel ingegoten," vertelt Huig-Jan. "Toen ik zeven was, stond ik voor het eerst op een surfplank. Vanaf het moment dat ik sterk genoeg was om over het water te racen was ik verslaafd."

Huig-Jan deed mee op hoog niveau in de watersport, al combineerde hij het surfen altijd met zijn opleiding. "Ik ben zelfs een tijdje gestopt met surfen om me te focussen op mijn studie." Toen kwam het foilen op; een nieuwe manier van windsurfen waarbij het board door middel van een draagvleugel (foil) helemaal boven het wateroppervlakte komt.

"Ik ben me daarop gaan richten. Dat ging zo goed dat het Watersportverbond me vroeg of ik met hen meewilde naar het WK. Ik werd derde. En dat heeft alles een krachtige impuls gegeven. Dan moet ik het nu maar serieus gaan nemen, dacht ik. Ik ben gestopt met mijn studie en heb me volledig op het surfen gericht."

Diagnose

Huig-Jan kon zich kwalificeren voor de Olympische Spelen. Maar middenin dat kwalificatieproces begonnen de klachten. "Ik kon heel slecht lopen, moest zelfs worden ondersteund. Gek genoeg ging het windsurfen me wel goed af. Het leek een soort medicijn. Als er spanning op mijn spieren stond, was het wel uit te houden. De pijn kwam op in rust."

De kwalificatierondes verliepen slechter dan verwacht en na een paar wedstrijden werd duidelijk dat Huig-Jan niet werd geplaatst voor de Olympische Spelen. "Ik had de A-status van NOC NSF. Die was belangrijk omdat ik daardoor salaris kreeg. Dus er zat druk op. Als ik dit leven door wilde doorzetten, dan moest ik doorgaan." Maar het ging niet meer.

Huig-Jan Tak: "Als aanstaand vader vroeg ik me af: kan ik straks nog wel met mijn dochtertje spelen en achter haar aan rennen?"

Huig-Jan kreeg de diagnose axiale spondyloartritis (axiale SpA). "Als topsporter leer je omgaan met tegenslag. Je weet dat er altijd een weg naar boven is. Ik was er dus wat pragmatisch in. Ik was opgelucht dat ik wist wat er aan de hand was, maar vond het enorm vervelend dat ik het voor de rest van mijn leven had."

Huig-Jan maakte zich toch ook zorgen. "Als aanstaand vader vroeg ik me af: kan ik straks nog wel met mijn dochtertje spelen en achter haar aan rennen?"

De diagnose leek ook het einde van Huig-Jans surfcarrière. "Dat was een klap. Toch is er een plan opgesteld om terug in te stromen. Ik was benieuwd naar wat mijn lijf aankon." Huig-Jan begon aan een revalidatietraject. "Wat dat betreft, heb ik veel geluk. Ik kreeg snel een diagnose en na een tijdje gingen de medicijnen werken. Er keek een heel team mee op de achtergrond; een fysiotherapeut, een sportarts, een diëtist."

"Mijn dochter is in september 2024 geboren en gelijk met hoe zij groeit in het leven, ben ik weer gegroeid in de sport. Ik begon met veel fietsen om mijn cardiovasculaire conditie



weer op te bouwen. Ik werkte aan mijn lichaam. Het trainen van je rompstabiliteit, het gebied tussen je ribbenkast, bekken en heupen, zorgt voor een sterke houding, balans en de overdracht van kracht naar je armen en benen. Daarna probeerde ik halve uurtjes op de plank te staan en zo bouwde ik het steeds meer op." Uiteindelijk lukte het Huig-Jan weer mee te doen aan een wedstrijd. "Mijn eerste wedstrijd was in Cadiz in maart. Ik heb zes dagen onafgebroken gewindsurft zonder last. Ik heb er alles aan gedaan om ondanks mijn ziekte weer op topniveau mee te kunnen draaien. Het lukte. Dat was voor mij genoeg. Ik heb toen zelf besloten te stoppen met surfen. Zonder dat de axiale SpA dat voor me besliste."

Toekomst

Het was tijd voor een nieuwe carrière. Huig-Jan is opgegroeid op een biologisch akkerbouwbedrijf. "Ik ben ontzettend trots op het familiebedrijf. Ik wil het graag in de familie houden en voortzetten. Ik ben nu dus boer en werk samen met mijn vader. Maar ik moet nog veel leren. Ik ben nog niet klaar om het stokje over te nemen."

Naast het werk in het familiebedrijf is Huig-Jan ook surfcoach

van het jeugdteam. "Over een paar weken ga ik naar het eerste WK met mijn jongens. Ik vind het heel gaaf om het proces van de andere kant mee te maken. Af en toe vaar ik een rondje met ze mee en soms win ik nog van ze. Het geeft me nu, denk ik, nog meer plezier dan vroeger. Als je iets elke dag doet, gaat de magie er een beetje van af. Nu ik het nog af en toe doe is het elke keer weer ontzettend gaaf. Ik merk dat bewegen voor mij goed werkt als ik het consistent doe. Maar er zijn altijd momenten dat ik moet opletten. Het voelt dan een beetje alsof het opeens in mijn rug schiet. Dat is dan een lichte ontsteking. Zo werkt het bij mij, maar ik weet dat het zich bij iedereen anders uit."

De toekomst ziet Huig-Jan positief in. "Als ik mijn medicijnen goed blijf gebruiken is er geen zicht op vergroeiingen. Daar ga ik maar van uit. Het allerbelangrijkste is dat ik er kan zijn voor mijn verloofde en mijn dochter, dat ik met haar kan spelen. En dat gaat gelukkig heel goed."

MARLIES ALLEWIJN

