



So what!???

Stichting Intermobiel zet zich met een positieve insteek in voor en door jongeren met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. De mensen achter deze stichting werken voortaan mee aan de AanZet. Dit keer schrijft Johan Fiddelaers, penningmeester en vrijwilliger van Intermobiel. Hij is 41 jaar, getrouwd en samen hebben ze twee kinderen. Door rugklachten is hij al enkele jaren bedlegerig. Zitten was voor Johan onmogelijk, maar kortere stukjes lopen kon hij wel.

Pijnrevalidatie biedt weer toekomst.

Na jaren van vrijwel volledige bedlegerigheid is er weer toekomstperspectief voor mij en mijn gezin. Met een specifieke trainingsmethode heb ik heel langzaam de weg naar boven ingezet met mijn fysiotherapeut. Ik lag nog 'maar' 20 uur per dag op bed. Dat was voor de revalidatiearts van revalidatiecentrum Adelante het sein om me een individueel 'Revalidatie bij Chronische Pijn'-programma aan te bieden.

Mijn revalidatie startte met een eerste periode van vijf weken in plaats van de gebruikelijke drie weken om zo op eigen tempo toch alle behandelingen te kunnen ondergaan. Het was een uitgebreid programma met een uitgebreid behandelteam, bestaande uit: een revalidatiearts, ergotherapeut, fysiotherapeut, pijnexpert, zwemcoach, sportinstructeur, maatschappelijk werker en een psycholoog. In deze periode heb ik veel geleerd over pijn en hoe ik er anders mee om kan gaan. Ook heb ik bewegingsangsten overwonnen en zelfs weer eventjes leren zitten. Natuurlijk was het zwaar, pijnlijk en vermoeiend, maar onder begeleiding heb ik verschillende grenzen verlegd. Tevens heb ik ook mentaal stappen gezet. De inspanningen werden beloond! Vooraf was ik bang voor een geforceerde aanpak, maar mijn pijn en beperkingen werden serieus genomen.



Mijn kinderen hadden me nog nooit zien zitten. Nu kan ik tijdens het eten even met ze aan tafel zitten. Ook lig ik twee uur per dag minder op bed waardoor ik vaker ergens mee naar toe gaan. Deze grote vooruitgang valt ook mijn kinderen op. Zij zien er daarom minder tegenop dat ik binnenkort tien weken terug ga voor de behandelfase van mijn revalidatietraject. Deze fase is voor mij eveneens intern. Ik verwacht in de komende fase nog meer vooruitgang te behalen. Natuurlijk zal de rugpijn niet verdwijnen, maar ik heb nu wel een positievere toekomst én perspectief. Realistisch gezien verwacht ik niet dat ik overdag volledig zonder bed kan, maar wel dat ik eindelijk invulling kan geven aan mijn vader- en partnerrol!

Meer informatie over alle onderwerpen die spelen bij het hebben van een lichamelijke handicap, chronische ziekte en chronische pijn vind je op www.intermobiel.com.