



Pijn niet langer de baas over mijn leven

In augustus 2011 begon mijn pijnrevalidatieprogramma in revalidatiecentrum Adelante in Hoensbroek, die ik onlangs succesvol heb afgerond. Jarenlang lag ik door chronische rugpijn bijna de gehele dag op bed. Na drie jaren trainen met mijn fysiotherapeut was ik voldoende mobiel om te starten met een individueel en compleet pijnrevalidatieprogramma op maat!

In het revalidatiecentrum stond mijn behandelteam klaar bestaande uit: een arts, ergotherapeut, fysiotherapeut, pijndocent, maatschappelijk werker, sportinstructeur, zwemcoach en een psycholoog. Vooraf was ik bang dat ik niets ontziend over mijn pijngrenzen

zou worden geduwd, maar die vrees bleek ongegrond. De behandelaars waren goed geïnformeerd over mijn medische situatie en achtergrond. Ze gaven mij in de eerste weken het vertrouwen dat ik vooruitgang kon boeken. In overleg werd stapsgewijs en zonder overhaasten de belastbaarheid vergroot. Dat was prettig werken. Ik boekte progressie en kreeg meer vertrouwen in mijn lichaam. Die progressie ging niet vanzelf. Revalideren is lichamelijk en geestelijk loodzwaar, het is echt topsport!

Door negatieve ervaringen, en daaruit voortkomende angsten, had ik veel bewegingen al vele jaren niet meer gedaan. Samen met mijn psycholoog en ergotherapeut zijn deze veelal gewone bewegingen opgepakt. De pijn en angsten werden besproken, de bewegingen voorgedaan en daarna door mij uitgevoerd. Naast deze standaardbewegingen kon ik ook zelf bewegingen aandraagen waaraan ik wilde werken. Nu kan ik: mijn kinderen optillen, springen, door de knieën zakken, strijken, de vaatwasser uitruimen, skeeleren, enzovoorts.

Het is niet zo dat de pijn nu veel minder

is, maar ik kan, durf en doe nu zoveel meer. Ik heb geleerd om echt anders met mijn pijn om te gaan, waardoor de pijn mijn leven niet langer beheerst. Mijn ultieme doelen: huisman en vader zijn, heb ik nu bereikt. Ik ben er nog niet, maar mijn leven en ons gezinsleven is zoveel rijker geworden. Ik kan nu bijna alles, maar ben daarin beperkt. Mijn bed staat bijvoorbeeld nog in de woonkamer, omdat ik overdag moet rusten.

Mijn tip voor toekomstige revalidanten is: stel je open en vertel je verhaal. De behandelaars willen je echt goed leren kennen, zodat ze je ook echt kunnen helpen. Je moet ook echt gemotiveerd zijn, anders moet je er niet aan beginnen. ➔

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

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 heeft twee kinderen. Door rugklachten was hij jarenlang bedlegerig. Zitten was voor Johan onmogelijk, maar kortere stukjes lopen kon hij wel.



Johan aan het werk met ergotherapeute in de kruiwagen