

Heeft ze een slechte dag, dan komt ze toch uit bed. Voor haar trouwe volgers.

schrijven helpen



veel moeten opgeven. Tot de zomer van 2012 was hij docent Engels en Frans. FOTO HERMAN ENGBERS

wrichten. Die ontstekingen zorgen voor veel pijn en voor littekenweefsel rond de gewrichten, waardoor die met elkaar vergroeien. 'Het lijkt soms wel of mijn hele lichaam in brand staat. Mijn nek voelt aan alsof hij in een bank-schroef zit die tergend langzaam wordt aangedraaid en mijn knie is zover heen dat de tranen in mijn ogen springen als ik er druk op zet. Ik doe mijn uiterste best om zo rustig mogelijk te blijven, want anders bestaat het risico dat ik door de pijn in paniek raak. Ik hang soms enkel nog met mijn vingertoppen vast aan mijn gezond verstand, balancerend op het randje van krankzinnigheid.'

Gedachten ordenen

Met schrijven ordent Simon Claessens zijn gedachten, hij voelt zich opgelucht als hij iets online heeft geplaatst. Daarnaast leert zijn omgeving wat de ziekte inhoudt en welke impact het heeft op hem en zijn gezin. Hij is getrouwd en heeft een zuigeling en een dreumes.

Net als Gosse Hulzinga en Marjolein Hoogendam, heeft Claessens pech met zijn lichaam.

De ziekte openbaarde zich op zijn negentiende en gaat razendsnel. Lotgenoten in hetzelfde stadium zijn dertig jaar ouder dan hij. Nieuwe behandelmethoden die wonderbaarlijke resultaten geven, slaan bij hem niet aan. De vraag hoe hij er over een paar jaar voor staat, houdt hij actief van zich af: "Met die gedachte kan ik niet leven, dat is kreupelmakend." Elke maand moet hij iets inleveren, Simon is nu zover dat hij zijn sokken niet meer kan aantrekken. Online beschrijft hij hoe sokken voor hem symbool staan voor verlies van weer een beetje zelfredzaamheid.

Hij dubt over wat zijn grootste probleem is: de pijn, de bewegingsbeperking of de vermoeidheid, doordat zijn lichaam zichzelf bevecht en de morfinenachtmerries die hem de slaap ontnemen. Toch sluit hij altijd zijn stukjes af met een positieve twist. "Het is een gemakkelijke uitweg om te wentelen in zelfmedelijden. Ik moet een zwaar kruis dragen, maar ik zou liegen als ik zou zeggen dat ik ongelukkig was." Zelfs in de overlevingsmodus ziet Claessens nog een straaltje licht: 'Wanneer ik

Basel in mijn armen heb en hem voel ontspannen als ik mijn hand op zijn buikje leg, weet ik glashelder waarom ik elke dag opnieuw met volle moed de strijd aanbind met mijn ziekte.'

Ook Gosse Hulzinga voelt zich nog best gelukkig. Zijn grootste verdriet is niet de ziekte, maar de vrienden en collega's die zich niet meer laten zien. "Ze zijn te druk en durven niet meer. Bij de ziekte ALS denkt iedereen: die is reddeloos verloren." Schrijven is voor hem een emotionele uitlaatklep. "Al leest geen hond mijn weblog, voor mij is het een goede exercitie voor mijn denkspier."

Hulzinga put inspiratie uit een liedje van Emili Sandé: 'I wanna sing, I wanna shout, I wanna scream till the words dry out. So put it in all of the papers, I'm not afraid, they can read all about it.' "Ik ben gewoon Gosse, ALS is een deel van mij, maar er valt nog van alles met mij te beleven. Schrijf me niet af!"

Blog Hulzinga: www.als-alles-anders-wordt.nl

Blog Hoogendam: www.aspoonfulofdork.nl

Blog Claessens: www.simonclaessens.blogspot.nl

Glucosamine slikken na hardlopen?

het consult

Moet ik een extra stofje slikken als ik na het hardlopen gewrichtspijn heb? Dat vraagt een lezeres zich af.

De veertiger traint sinds dit jaar serieus voor een wedstrijd over 16 kilometer. Na die hardloopsessies voelt ze pijn in de knie en de heup. Gewoon dagelijks een dosis glucosamine slikken, zegt een collega-hardloper. Te koop bij de drogist. Maar als ze op internet gaat kijken, vliegen de ellendige bijwerkingen – misselijkheid, zware hoofdpijn – haar om de oren.

Glucosamine is een aminosuiker dat het kraakbeen verstevigt en de smeervloeistof in de gewrichten versterkt. Iedereen maakt dat zelf aan, maar artsen willen een extra dosis nog wel eens aanraden tegen artrose in de knie. Helpt een beetje extra poeder de hardloper? "Als je dat gaat slikken, moet je niet denken dat het allemaal direct in je gewrichten terecht komt", zegt de Leusdense sportarts Guido Vroemen. Het bewijs dat het werkt, is volgens hem onduidelijk. "Het ene onderzoek is positief, het andere vindt geen resultaat."

Wie bij Vroemen aanklopt en graag deze stof wil slikken, mag het van hem best proberen. "Bij sommigen, met wat zwakker kraakbeen, is de ervaring dat het na een paar maanden werkt. Dat is een subjectief resultaat." Succes is niet gegarandeerd. "Als het na een tijd niet aanslaat, zou ik ermee stoppen." Voor de bijwerkingen hoeft de lezeres niet te vrezen, die vallen mee, volgens Vroemen. Gewoon niet direct de hele pot leeg eten, want dan kun je buikpijn krijgen.

Vroemen, onder meer bondsarts van de triathlonbond, ziet het vaker bij mensen die beginnen met hardlopen, of die hun afstand ineens uitbreiden. "Een langzame opbouw is belangrijk. Probeer eerst eens vijf kilometer. Ga niet direct van vijf naar tien, zoals veel mensen doen. Beginners willen nogal eens denken dat alleen de halve of hele marathon echt hardlopen is, maar jezelf verbeteren op de korte afstand is ook mooi."

Het voordeel van die langzame opbouw is dat de hardloper de spierkracht langzaam vergroot. Vroemen kijkt bij mensen ook naar hun loopstijl – komen ze soepel neer of juist met een flinke dreun, en compenseren ze hun moeheid niet met verslappening? "Je ziet bij beginners op de lange afstand zeker aan het eind dat ze wat gaan zwabberen. De gewrichten krijgen het extra zwaar te verduren." Gerichte training op de stabiliteit van de spieren kan bij veel mensen de spieren extra versterken.

EDWIN KREULEN

Zelf een vraag stellen? Mail naar gezondheid@trouw.nl.

