

10-10 Gezond & Wel

SPORTEN MET BEPERKING

Vol kracht in rolstoel

'SPORTEN? HOUD ER MAAR REKENING MEE DAT JE DAT NOOIT MEER KUNT.' Maurice Wiegman (49) hoort het zijn arts nog zeggen. In 2003 werd hij hem een spierziekte geconstateerd waarna hij in een rolstoel terecht kwam. Dertien jaar later is hij een fanatiek triatleet en gelukkig dan ooit.

door Iris te Voert

'Mijn leven is voorbij', was zijn eerste gedachte na de diagnose. Maurice bleek de ziekte van Strümpell te hebben, een progressieve spierziekte waardoor hij vanaf zijn onderrug verlamd is. Een halfjaar lang lag hij lameslagen op een matras in de woonkamer. Totdat een stem in hem zei dat het zo niet langer kon. Het roer moest definitief om.

„Het eerste wat ik deed, was stoppen met medicijnen”, vertelt Maurice. „Een kruis die me nog altijd veel pijn geeft, maar er wel voor zorgt dat ik helder ben. Met medicijnen voelde ik me verdoofd en was ik continu in slaapproblemen”. Hij was vastbesloten een nieuw leven op te bouwen. „Ik kon ervoor kiezen de negatieve patiënt te blijven uitgangen, maar kon ook iets van mijn leven maken. Ik

Ik wilde weer spel gezin zijn

wilde weer de april van mijn gezin zijn, weer aan het werk. Mijn beroep, timmerman, kon ik niet meer uitoefenen. Maar ik besloot opdringen te gaan voluit en begon mijn eigen coachingsbedrijf. Ik besefte dat een rolstoel geen beperking is, maar slechts een transportmiddel”.

Daaromast begon hij weer met sporten, tegen het advies van zijn artsen in. „Ik ben een opstandig persoon”, bekent Maurice. „Als iemand zegt dat ik iets niet kan, ga ik het juist doen. Ik wil de wereld laten zien dat de grootste beperking niet in je lijf, maar in je denken zit”.

Wat begon met baantjes trekken en fietsen op de handbike, eindigde in deelname aan halve triatlonen. „Ik zou graag met artsen in gesprek gaan zodat we samen kunnen kijken naar een methode om mensen met een ziekte of handicap meer te kunnen laten bewegen”, vertelt Maurice. „Na een wedstrijd ben ik vaak erg moe en heb ik veel pijn. Maar sporten geeft zoveel ontspanning en voldoening. Dat is het waard”.

Lauren Buffart, bewegingswetenschapper aan het VU medisch centrum, reageert: „Artsen zijn vaak voorzichtiger in nieuw sporten te adviseren om teleurstellingen en eventuele toename van klachten te voorkomen. Maar er vindt een verschuiving plaats. Wisten we vroeger niet dat training veilig was voor patiënten



Maurice Wiegman: „Als ik in een fietswedstrijd bij de eerste tien eindig, zijn mensen stomverbaasd.”

FOTO CORNÉ BASTIAANSEN

met beperkingen of ernstige ziekten, nu weten we dat het juist gunstige effecten heeft. Zo heb je minder last van vermoeidheid wanneer je fit bent. Ook heb je meer reserves: uit onderzoek is gebleken dat kankerpatiënten na chemokuren minder last van bijwerkingen hebben”.

Volgens de wetenschapper mag het lijf best een beetje worden geprikkeld. „Sporten kan helpen om het dagelijkse leven weer op te pakken en verhoogt de kwaliteit van leven. Ik pleit dus zeker voor lekker veel bewegen”. En of Maurice dat doet! In juni fietst hij zijn achtste Alpe D'HuZes en in het najaar staat een kwart

triatlon met verschillende bekende sporters op het programma. Daarmee wil hij laten zien dat valide en invalide atleten prima samen kunnen sporten. „Als ik meedoe met een wedstrijd voor valide sporters, denken mensen vaak dat 'die man in die rolstoel' toch geen kans maakt. Als ik vervolgens bij de eerste tien eindig, zijn ze stomverbaasd. Die vooroordelen wil ik uit de wereld helpen”.

Zijn diagnose ziet hij inmiddels als positief. „Het heeft me inzicht gegeven in wie ik ben en waarvoor ik

sta. Natuurlijk heb ik het soms even moeilijk, maar daar sta ik niet te lang bij stil. Je verplaatst je met je

INSPIREREND

Maurice Wiegman heeft, in samenwerking met journaliste Marion van Es, zijn persoonlijke ervaringen gebundeld in het boek *Leven is een keuze*. Hij hoopt te mensen met een handicap of ziekte, maar eigenlijk iedereen in een moeilijke periode zit, mee

benen, maar je denkt en voelt er niet mee. Ik blijf de chauffeur van mijn eigen auto en ik bepaal de route”.

op weg te helpen. Met behulp van inspirerende verhalen, praktische tips en ruimte om je eigen gedachten op te schrijven, wil hij lezers leren vooruit te denken en nieuwe doelen te vinden. Zelfs na een tegenslag die als het einde van de wereld voelt.