



Op de been

Ik loop hard omdat ik er plezier in heb, maar toch ook wel een beetje omdat ik hoop dat het me helpt gezond ouder te worden. Het viel me dan ook rauw op het dak toen ik een paar maanden geleden cervicale dystonie bleek te hebben, een chronische aandoening waardoor je nekspieren zich voortdurend aanspannen. Probeer je je de hartvervetting en de aderverkalking van het lijf te houden, krijg je iets waar je nog nooit van gehoord hebt en waarvan de oorzaak bovendien onbekend is, zodat je ook met geen mogelijkheid kunt weten hoe je het had moeten voorkomen. Er is wel een behandeling voor: botoxinjecties (ja, ik weet dat je daar grappen over kunt maken), maar het is nog een heel gepuzzel om de goede spieren te vinden en dat is bij mij nog niet helemaal gelukt. Toch voel ik me wel iets beter dan een paar maanden geleden, toen alles moeizaam ging en ik nergens meer plezier in had. Hoewel, er was één ding dat nog wel goed ging: hardlopen. Daar ben ik dan ook stug mee door blijven gaan, ook als ik er eigenlijk helemaal geen zin in had. Hardlopen mag dan niet alle kwalen kunnen voorkomen, zoals we zo graag zouden willen, het zorgde er wel voor dat ik de deur uitkwam en gaf me het gevoel dat ik nog steeds iets kon presteren. Het hield me letterlijk op de been.

Hilde Pach

Reageren?

i hilde@lechampion.nl