

REUMA

* *magazine.nl*

magazine voor mensen met reuma

NUMMER 2 - MAART 2023



'Samen tegen ontsteking'

Artrosebehandeling
van de toekomst

Geneesmiddelallergie
laten registreren

Dossier:
Voeding, leefstijl en bewegen

www.reumamagazine.nl

Loekie van Tweel-Groot

'ROLSTOELVAARDIGHEID BEGINT MET DE WHEELIE'

Loekie van Tweel-Groot uit Zwolle heeft sinds 2011 Spondylartropathie (SpA). Vanwege de pijn in haar heupen en teengewrichten gebruikt ze een rolstoel om zichzelf gemakkelijker over langere afstanden te verplaatsen. Maar dat bleek toch minder eenvoudig dan ze had gedacht. Na een paar keer achterover te zijn gevallen, werd ze onzeker. Een nieuwsbrief bracht haar op het idee om een rolstoelvaardigheidstraining te volgen. Ze vertelt hoe deze training haar vertrouwen en vrijheid heeft teruggebracht.

"Het begon allemaal met een dikke rode teen", blikt ze terug op het ontstaan van haar ziekte. "Daarna volgden er ontstekingen in meerdere tenen, mijn rechterheup, schouders, kaakgewricht en onderrug. Het zijn de laatste jaren niet zozeer de ontstoken gewrichten die pijn veroorzaken, maar vooral de aanhechtingen en pezen."

Ze draagt orthopedische schoenen en dat helpt enigszins. "Maar ik kan er geen langere afstanden op lopen. Daarom heb ik eind 2017 op advies van het revalidatiecentrum via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) bij de gemeente een rolstoel aangevraagd. Want dat geeft mij veel meer vrijheid. Er kan een motortje onder, een SmartDrive. Dat is een lichtgewicht elektrische ondersteuning voor handbewogen rolstoelen. Hiermee kom je gemakkelijker hellingen op en kun je langere afstanden afleggen zonder dat je meteen je schouders en handen overbelast. Hele lange afstanden zijn natuurlijk niet mogelijk, maar ik kom er toch een stuk verder mee. Dankzij mijn rolstoel kan ik bijvoorbeeld weer de trein pakken, zelf boodschappen doen en met ons gezin de natuur in", zegt ze.

Met rolstoel en al achterover gekieperd

In september 2022 heeft ze een rolstoelvaardigheidstraining gevolgd van het Wheelchair Skills Team, een stichting zonder winstoogmerk. Loekie: "Eigenlijk vind ik dat de gemeente dit voor je zou moeten regelen. Ze geven je een rolstoel, maar je moet zelf maar uitvinden hoe je er het beste mee uit de voeten



kunt. Dat vind ik opmerkelijk. Ik heb ooit toevallig eens iets gelezen over rolstoelvaardigheidstraining in een nieuwsbrief. Ik wist niet dat zoiets bestond. Maar het leek mij heel handig. Want ik voelde mij af en toe onzeker in mijn rolstoel, zeker met het op- en afgaan van stoepjes. Ik ben een paar keer met rolstoel en al achterover gekieperd. Dat is geen fijne ervaring. Ik heb er gelukkig geen ernstige gevolgen aan overgehouden, maar je schrikt je een hoedje."

De training bestond uit twee sessies in een gymzaal en twee buitensessies. "Rolstoelvaardigheid begint met de wielie. Dus dat je alleen op je achterste wielen staat en dan toch in balans blijft. Als je dat goed beheerst, kom je iedere helling, stoep en trap op en af. Je begint met oefenen in de gymzaal op een dikke mat, zodat je zacht neerkomt als je omkiepert. Thuis oefen je voor de bank en zo leer je steeds beter je balans houden. Daarna ga je eerst een laag drempeltje over en vervolgens een wat hoger drempeltje. Zo leer je stapsgewijs hoe je in evenwicht blijft en wanneer je bijvoorbeeld naar voren moet leunen. Op een gegeven moment ga je hele hoge drempels over en trappen op en af."

Ze vervolgt: "Tijdens de twee buitensessies spreek je ergens af met de groep en oefen je buitensituaties. Denk aan een helling. Die eindigt meestal heel abrupt. Ik heb een uitsteeksel aan mijn rolstoel waarmee ik deze achter aan mijn fiets kan hangen. Is de helling net iets te steil, dan blijf ik haken en word gelanceerd. Daarom kan je zo'n helling beter met een wheelie afdalen. Ben je beneden, dan laat je de voorwielen weer rustig zakken." Dat rolstoelvaardigheidstraining een positief effect kan hebben, toonde Dr.



Marleen Sol, onderzoeker bij het lectoraat Leefstijl en Gezondheid aan de Hogeschool Utrecht, in 2021 aan. Voor haar promotieonderzoek bestudeerde ze of rolstoelvaardigheidstraining effectief is voor kinderen. Ze concludeerde dat de deelnemende kinderen na de training actiever en lichamelijk fitter waren en dat zij een betere rolstoelvaardigheid hadden. Ook was hun zelfvertrouwen toegenomen. Loekie is eveneens enthousiast over de training. "Alleen al de basisvaardigheid beheersen om een stoepje goed op en af te kunnen, is zo fijn! Het geeft een enorm gevoel van vrijheid."

Rolstoeldansen

Voordat ze reuma kreeg, was Loekie een enthousiaste volksdanser. "Toen de reuma begon moest ik daarmee stoppen, vanwege de pijn. Maar ik miste het enorm. Ik heb wel wat aan yoga, tai chi en zwemmen gedaan. Maar dat is heel iets

anders dan bewegen op mooie muziek. Dus ik ben op zoek gegaan naar een alternatief en kwam in Zwolle rolstoeldansen tegen. Rolstoeldansen is ooit opgezet door de Stichting Rolstoeldansen Nederland. Ik vond het zo leuk dat ik het ben blijven doen. Het is heel divers. We doen stijldans, moderne dans, jazz, volksdans. Kortom, alles door elkaar. Als ik aan het dansen ben, komt het gevoel van vroeger weer helemaal terug. ReVAS, de Regionale Vereniging voor Aangepast Sporten in Zwolle heeft rolstoeldansen opgenomen in het aanbod van sporten als rolstoelhockey, aangepast zwemmen en tafeltennis. Helaas is onze dansleiding ermee gestopt, dus we zijn hard op zoek naar vervanging!", aldus Loekie van Tweel-Groot.

JUDITH URBAN

