

Interview met Annick Klein-Louwrink

Samen met haar man Alexander en twee zoontjes Max en Ruben woont Annick in een twee-onder-een-kap woning in het Groningse Hoogezand. Ik heb met haar een gesprek over teennagels knippen, IKEA-trapjes en kinderen.

DOOR ANNEKE POELMA

“Ik was elf jaar toen het in het ziekenhuis werd ontdekt en op mijn twaalfde ben ik geopereerd in het vroegere Academisch Ziekenhuis Groningen (nu UMCG, red.). Het ging eigenlijk allemaal heel snel. Ik schrok ervan, maar aan de andere kant heb ik er ook niet veel bij stilgestaan.” Annick vertelt dat ze het jammer vindt dat ze geen foto’s heeft van haar rug van voor de operatie. Ondertussen laat haar man Alexander een foto zien van Annick’s rug na de operatie. Ik zie twee bochten en het valt mij meteen op dat er ondanks de operatie nog een aanzienlijke kromming aanwezig is. “De scoliose was, zoals de arts zei, erg stug. Hij vertelde dat ik geopereerd moest worden, om erger te voorkomen. Maar het is niet gelukt om de bochten in mijn rug te corrigeren. En ik heb een zogenoemde torsie-scoliose, dus naast een kromming heb ik ook een draaiing.”

Twee maal werd Annick geopereerd. Eenmaal via de achterkant, en later nog via de zijkant. Waarom de operatie in twee keer is gegaan, kan ze zich niet meer herinneren. “Het is tenslotte ook al 21 jaar geleden.” Na de operatie ging ze al vlot weer halve dagen naar school. “Ik weet nog dat ik eerst beneden sliep en later weer boven. Ik had namelijk een hoogslaper en dat was best lastig na de operatie. Na mijn tweede operatie in maart 1997 heb ik tot het najaar een brace gedragen.

In het ziekenhuis een gipsbrace en toen ik naar huis mocht een brace van kunststof.”

Best een leuke periode

Terugblikkend op de operatie, vertelt Annick dat ze het eigenlijk best een ‘leuke’ periode vond. “Je hebt natuurlijk wel de pijn van de ingreep. Maar er was een speelkamer met vier meiden. Ze hielden je de hele dag bezig met van alles. Daar heb ik best veel lol gehad. Ik vond alleen de muziek niet zo leuk, dat was iedere dag hetzelfde”, lacht Annick. Na de operatie kreeg ze jarenlang fysiotherapie, maar na ver-

loop van tijd had ze niet echt het idee dat het nog wat hielp. In 2006 ging Annick opnieuw naar het ziekenhuis. Omdat haar scoliose niet gecorrigeerd is, vroeg ze zich af of er toch iets gedaan kon worden aan haar schouderblad dat flink uitsteekt. Niet omdat ze er pijn aan had, maar puur vanuit cosmetisch oogpunt. “Ik kreeg te horen dat ze er niets aan konden doen en dat vond ik best jammer.

” Ondertussen vertelt de man van Annick over een auto met lederen bekleding, die het stel vroeger had. “Wanneer je geen rechte rug hebt, is het sowieso al niet mogelijk om recht



op een stoel te zitten. Annick is vrij klein (ze is 1.50 meter) en ze gleeed dus steeds weg. We hebben er toen stoffen bekleding in laten zetten, zodat ze beter kon zitten. Dat ging veel beter!”

Zwangerschap

Nu, jaren later, heeft het stel twee prachtige zoons. “De bevallingen gingen prima. Het lukte me alleen niet om mijn kin op m'n borst te leggen tijdens het persen. We hebben een soort van pre-traject gevolgd in het ziekenhuis om te kijken of het met mijn rug wel lukte om zwanger te worden. Maar de gynaecoloog en orthopeed voorzagen geen problemen. Ik heb ook geen extra klachten gehad vanwege mijn rug, dus laat je door je scoliose niet weerhouden om een kindje te krijgen”, zegt Annick resoluut. Op de vraag of ze haar beide

zoons goed in de gaten houdt, zegt ze “Natuurlijk let ik er op. Maar ik heb gehoord dat het meer bij meisjes voorkomt. In mijn familie heeft een nicht van mijn vader scoliose, maar in minder erge mate. Verder zijn er geen familieleden met scoliose.” Sinds de komst van haar kinderen, is ze fulltime moeder en huisvrouw. “We hebben geen duur huis of een dure auto, dus het kan. Maar vroeger werkte ik als administratief medewerker.”

Ikea

Net als ik heeft Annick ook moeite met het knippen van haar teennagels. “Het is jammer dat een pedicure niet wordt vergoed, zoals dat bij een diabetespatiënt bijvoorbeeld wel zo is”, concludeert de man van Annick. “Sommige dingen gaan gewoon wat moeilijker. Maar ik weet eigenlijk ook niet beter. Ik

weet niet meer hoe het was met een rechte rug en mijn operatie is nu ook al 21 jaar geleden. Maar natuurlijk heb ik ook wel eens van die dagen dat het niet lekker gaat”, vertelt Annick. Doordat ze nog een behoorlijke kromming heeft, is ze sneller buiten adem en dus ook sneller moe. Maar Annick staat positief in het leven en doet de dingen die ze moet doen in haar eigen tempo. “Wanneer je familie en vrienden er gewoon ‘normaal’ over doen, kijk je er zelf ook op die manier naar.” Verder pratend over dingen die ze door haar scoliose niet meer zo eenvoudig kan doen, begint haar man een beetje te lachen. “Je vergeet te vertellen dat we in huis wel drie van die trapjes van de Ikea hebben staan, omdat je door de operatie 1.50 meter bent en anders nergens bij kunt.” De Ikea is zo gek nog niet.

Hoe los jij dat nou op?

Hoe kun jij je favoriete sport, ondanks je scoliose, (blijven) uitoefenen? Hoe zit jij het prettigst in de trein? Wat doe jij dagelijks om je rug zo veel mogelijk te ontlasten? Kortom, hoe los jij dat nou op?

In deze rubriek plaatsen we ieder kwartaal handige en praktische tips om het leven met scoliose makkelijker te maken. Jij kunt ook meehelpen door te reageren via wervelingen@scoliose.nl of laat een reactie achter op onze Facebook-pagina. Deze keer hebben we verschillende tips voor je op een rijtje gezet:

Reinier Muntjewerff

Tijdens langere treinreizen sta ik meestal enkele keren op en loop naar het platform (gedeelte van de trein waar je in- en uitstapt) om mijn spieren daar te masseren en een poosje te staan. Dit werkt ontlastend voor de spierpijn. Voor fietstochten en lange wandelingen heb ik uit een yogamatje een stuk geknipt zodat ik in het gras of op een bankje even op m'n rug kan liggen (met knieën gebogen). Tien minuten doet al wonderen. En het past in mijn rugzakje voor onderweg. Het is verbazingwekkend hoe heilzaam tien minuten plat liggen kan zijn als je een actieve dag buiten hebt.

Harriet Jellema

Wat mij bij een terugslag van veel rugpijn heeft geholpen is een hoela hoep met een gewicht van twee kilo. En dan in de ochtend en avond enkele minuten proberen vol te houden!

Rebecca Nelis van der Sluis

Mijn dochter Lara is dol op voetbal! Gelukkig mag ze gewoon mee trainen met de meiden, maar bij wedstrijden doet ze niet mee. Zo kan ze toch haar sport beoefenen. Super!

Ronald Hes

Je moet niet alles in één keer willen doen. Neem bijvoorbeeld pauzes tussen het stofzuigen en het schoonmaken van het toilet. Denk om jezelf. Lukt het jezelf helemaal niet? Vraag een ander.

Jeroen Bastiaans

Inmiddels loop ik ook alweer 24 jaar met twee enorme pinnen over de gehele wereld rond. Ik woon nu 2,5 jaar in New York City en dat betekent heel veel lopen en bezig zijn. Gek genoeg werkt 3 a 4 keer per week een actieve workout van een uur in een dansschool/studio het beste voor mij. Ik heb bewust gekozen voor een bekende dansschool omdat de docenten daar heel goed weten hoe met welke spiergroepen om te gaan. Daarnaast heb ik altijd met veel plezier gedanst in verschillende stijlen. Ik zie dit dan ook als een soort van fysiotherapie. Fit blijven en met je hobby bezig zijn in één. Daarnaast ga ik één keer per twee maanden naar een orthopedisch masseur om alles weer even extra los te maken.