

Ilona heeft voor ons Nick de Jong geïnterviewd. Je kent hem misschien van So You Think You Can Dance (seizoen 6). Nick heeft in 2013 bewust gekozen om niet verder te gaan met de show maar zich te laten opereren aan zijn scoliose. Nick vertelt over zijn weg naar de operatie en ook hoe hij met zijn scoliose en de voor en nadelen van de operatie omgaat.

“Ik keek er zo tegenop hoe ik na de operatie zou bewegen, maar ben nu zo blij dat ik het heb laten doen!”



Nick is na de operatie nog steeds lenig

Kun je iets vertellen over jezelf?

Ik ben Nick de Jong, 21 jaar en woon in Amersfoort. Ik studeer Culturele en Maatschappelijke Vorming in Utrecht. Mijn hobby's zijn dansen, gitaar spelen en calisthenics. Ik dans verschillende stijlen Hip Hop.

Wanneer is er scoliose bij je ontdekt?

Ik was 15 toen mijn vader ontdekte dat ik een “scheve rug” had. We zijn toen door de huisarts naar het ziekenhuis in Drachten verwezen. Ook ging ik in behandeling bij een Cesar-therapeut. De foto's die ik daar heb laten maken waren mislukt en vervolgens ben ik doorverwezen naar UMCG. Vier maanden later kregen we de bevestiging van mijn scoliose, deze was toen 28 graden met een rotatie. Na een half jaar kreeg ik een brace voor 23 uur per dag en werd ik om het half jaar gecontroleerd. Mijn scoliose werd ondanks de brace erger en groeide door tot 55 graden. De keuze van een operatie werd mij voorgelegd en ik ben 19 oktober 2014 geopereerd. Ik was toen 19 jaar.

Hoe ging je om met je scoliose?

Ik ging heel open met mijn scoliose om, de hele school wist het en reageerde prima. Ik denk ook dat het geen negatieve reacties heeft opgewekt omdat ik er zo luchtig mee om ben gegaan. Ik ben gestopt met voetbal toen ik de brace droeg. Dit ging voor mij niet samen en ik begon in die tijd met

dansen waarbij ik de brace altijd al afdeed. Eigenlijk danste ik te lang en had ik mijn brace soms drie uur achter elkaar niet om. Uitgaan ging prima, ik heb tijdens het uitgaan vaak grappen met mijn “kogelvrij vest” uitgehaald.

Zijn er voor- en nadelen van je operatie?

Natuurlijk zijn er voor- en nadelen. Het grootste voordeel van de operatie is, dat ik nu zo goed als pijnvrij ben. Ik had elke dag pijn en sliep hierdoor ook slecht. Het grootste nadeel is wel dat ik er echt een jaar uit was door de revalidatie. Ik had mijn HAVO het jaar hiervoor afgerond en kon toen niet aan een nieuwe opleiding beginnen. Ik moet zeggen dat de nadelen echt niet opwegen tegen de voordelen. Ik keek er zo tegenop hoe ik na de operatie zou bewegen, maar ben nu zo blij dat ik het heb laten doen!

Je danste vroeger, hoe gaat het daar nu mee?

Door de operatie is mijn rug natuurlijk vastgezet en ben ik niet meer in staat te bewegen zoals hiervoor. Ik dans nog steeds, maar omdat ik sommige bewegingen niet meer kan maken, haal ik mijn vroegere niveau niet meer. Ik geniet gewoon van wat ik nog kan en ben bezig nieuwe filmpjes te maken om vervolgens online te zetten op mijn Instagram. Er werd altijd gezegd dat ik niet meer zou kunnen dansen. Ik ben echt heel blij met hoe ik nog kan bewegen, net zoals mijn kracht, lenigheid en balans ook nog steeds goed zijn ook al train ik hier wel hard voor.

Hoe is het nu, na je herstel en in je dagelijks leven?

Het gaat supergoed, ik voel mij fit en heb nauwelijks pijn meer. Het is misschien raar om te zeggen, maar ik vind het niet erg dat ik scoliose heb. Het heeft me zoveel gebracht en sterker gemaakt. Natuurlijk heb ik vaak baal- en moeilijkere momenten gehad, maar als ik zo terug kijk had ik het niet willen missen. Ik voel dat mijn rug vast zit. Als ik er bewust op ga letten voelt het nog steeds apart, maar niet vervelend.

Heb je nog tips voor anderen?

Wees jezelf, schaam je er niet voor, hoe beter andere mensen er mee omgaan hoe makkelijker het voor jezelf wordt.

Ben je benieuwd naar Nick zijn dansfilmpjes, dan kan je hem volgen op zijn Instagramaccount: niickdance.

Revalidatie, confrontatie, acceptatie

24 september 2015, mijn eerste dag in het revalidatiecentrum. Vol spanning voor wat er me allemaal te wachten stond stapte ik het revalidatiecentrum binnen. Gelukkig werd ik ontvangen in een groep met super leuke mensen en vond ik het meteen heel gezellig.

Voor iedereen is de eerste periode van acht weken een observatieperiode. In deze tijd heb ik samen met de therapeuten gekeken naar wat ik graag zou willen leren en verbeteren. Van deze punten heb ik samen met de ergotherapeut en de groepsleiding doelen opgesteld zodat we concreet naar deze doelen toe konden werken. Ondertussen kwam ik vooral bij creatieve therapie en ergotherapie veel dingen over mijzelf te weten. Hierdoor werd duidelijk waarover ik nog veel kon leren en welke dingen voor mij moesten worden aangepast. Ik moest ook een intelligentietest maken en werkte bij de fysiotherapie aan het verbeteren van mijn conditie.

Na deze observatieperiode van acht weken volgde er een patiëntenbespreking. Alle therapeuten, de arts en de groepsleiding zitten dan bij elkaar en besluiten waar er in de rest van de revalidatieperiode aan gewerkt moet worden. Naar aanleiding van de intelligentietest heeft de arts mij het advies gegeven af te stromen naar de HAVO. Ik vond dit erg moeilijk en erg confronterend. Voor mij was het



Jette (links) heeft veel geleerd tijdens haar revalidatie. Naast haar Isa.

de bevestiging dat ik het inderdaad niet kon. Ik was altijd erg gemotiveerd om mijn vwo-diploma wel te halen. Toch heb ik besloten om het advies op te volgen. Inmiddels zit ik bij mijn vriendinnen in een 5 havoklas en is het ontzettend gezellig. Vanaf de 8^e week mocht ik namelijk elke maandag naar school, zodat ik langzaam de schooluren kon gaan opbouwen. Omdat het niet meer haalbaar is om dit jaar al volledig examen te doen, hebben we besloten dat ik gespreid, over twee jaar mijn examens ga maken. Inmiddels heb ik geleerd hoe ik mijn dagen beter kan indelen en een balans kan vinden tussen inspanning en ontspanning. Ik probeer nu meer tijd te maken voor leuke dingen. De spieren in mijn rug zijn sterker geworden door de oefeningen die ik met de fysiotherapeut heb gedaan. Ik merk dat ik lange

dagen een beetje makkelijker kan volhouden en de dag erna minder vaak heel veel last heb van mijn rug. Ik heb erg veel geleerd en ik kan met zekerheid zeggen dat de revalidatie heeft geholpen.

Nu, bijna zeventien weken later sta ik weer buiten en kan ik vol goede moed weer beginnen met het oppakken van mijn leven zonder revalidatiecentrum. Ik kijk terug op een lastige periode omdat het revalideren vaak erg vermoeiend en ook confronterend was, maar ik heb het in deze 17 weken ook ontzettend gezellig gehad met alle andere jongeren. We hebben samen ontzettend gelachen, veel spelletjes gespeeld, vol spanning Expeditie Robinson gevolgd en in onze onesies door het restaurant gelopen.

Jette

Lieve lezers,

Na ongeveer vijf jaar schrijven voor Wervelingen4YOU! is de tijd gekomen dat ik afscheid van jullie neem. Gelukkig is het geen definitief afscheid, ik blijf namelijk schrijven voor Wervelingen. Ik heb altijd met veel plezier voor jullie geschreven over mijn eigen scoliose-ervaringen, heb ik interviews afgenomen en columns geschreven. Hopelijk vonden jullie het leuk om mijn stukjes te lezen en hebben jullie er wat aan gehad.

Liefs, Eline

Aandacht en sfeer staan centraal in Kinderkliniek in Boxmeer

Kinderen met aandoeningen op het gebied van houding en beweging (skelet-, gewrichts- en spieraandoeningen), kunnen sinds september 2015 terecht in de nieuwe Sint MaartensKinderkliniek in Boxmeer, in het Maasziekenhuis Pantein. Ik ben één van de eerste patiënten met scoliose die daar werd geopereerd.

Eind 2015 stond mijn operatie gepland, met daarvoor de preoperatieve onderzoeken. Dit was voor mij de eerste keer dat ik naar het Maasziekenhuis ging. Het ligt pal langs de snelweg en daardoor kun je het niet missen. Eenmaal binnen ziet het ziekenhuis er gezellig, licht en ruim uit. De inspiratie voor de inrichting komt van de rivier de Maas. Dat staat ook uitgelegd op de website. Ook de nieuwe polikliniek van de Sint Maartenskliniek is goed te vinden. Op de dag van de preoperatieve onderzoeken spraken we veel verschillende mensen: de chirurg, de infoverpleegkundige, de anesthesist, de apothekers-assistente en de maatschappelijk werker. Ook brachten we een bezoekje aan de kinderafdeling en ontmoette ik de pedagogisch medewerkster. Ik merkte direct hoe goed iedereen op elkaar was ingespeeld. Ze vullen elkaar goed aan en ik en mijn ouders kregen het gevoel dat het wel goed zou komen.

Op de dag van de operatie werden we opgevangen door aardige verpleegsters. Ik kreeg mijn kamer toegewezen en in het opnamegesprek vertelden ze wat er die dag allemaal ging gebeuren. De tweepersoonskamer was mooi en ruim en er stonden lekkere slaapstoelen voor de ouders die kunnen blijven overnachten. Op de voorbereidingskamer bij de OK werden we heel goed opgevangen. Iedereen die wat met de operatie te maken heeft, stelde zich voor en vertelde wat hun functie was.

Eenmaal weer wakker op de intensive care werd goed gecheckt hoe het met mij was. Ik had toen pijnscore 0. De verpleegkundigen kwamen regelmatig kijken hoe het ging en een paar uur later zat ik al rechtop in mijn bed. De volgende ochtend ging ik naar de kinderafdeling. Daar ging de revalidatie al gelijk weer verder en kwam de fysiotherapeut. Je merkt echt dat er heel goed wordt samengewerkt tussen het personeel van de Maartenskliniek en die van het Maasziekenhuis. Ook al had ik een heel pittige week, ik merkte wel dat de sfeer en de aandacht erg prettig zijn.

Het doel van de kliniek is om kinderen door goede en specialistische hulp zo snel mogelijk weer op de been te krijgen. In mijn geval is dat goed gelukt. Ik ben, nu ik dit schrijf, al tien weken verder en heb deze week voor het eerst weer gefietst en ga twee uur per dag naar school.

Marlies Mosselman

Colofon

Wervelingen 4YOU is een speciale uitgave voor jongeren met scoliose. Het wordt elk kwartaal aan Wervelingen toegevoegd in het midden van het blad.

Jeugdredactie

Eline Veenstra
Ilona van Dijk
Jette Harmsen
Marlies Mosselman

Apps4you

Breathe2Relax



Deze App helpt je te ontspannen bij bijvoorbeeld stress en angst. Het geeft informatie over de effecten van stress en angst op ons lichaam, maar vooral oefeningen om deze te verminderen. Het doel is je stemming in balans te houden. De App is gratis en te downloaden voor Android en Apple.

Dreamdays Countdown



Heb je binnenkort een belangrijk proefwerk? Of misschien een vette vakantie waar je naar uitkijkt? Deze App helpt je tot op de seconde aftellen naar dit moment. Zo weet je precies hoelang je nog hebt om dat ene proefwerk te leren of om op tijd een nieuwe zonnebril voor je vakantie te kopen. Bijkomend kan je gave achtergronden toevoegen. De app is gratis en te downloaden voor Android en Apple.

Volg ons op:



Vormgeving en druk: Albani Drukkers, Den Haag

Foto cover: Babette Veenendaal

Eindredactie: Ester Floor

E-mail: jeugdredactie@scoliose.nl