



'Walk gently,
breathe peacefully,
laugh hysterically.'
-
Nelson Mandela

Hoi allemaal!

De zomervakantie is afgelopen en de herfst al weer op gang. Dat betekent ook dat de meiden van de jeugdredactie hun uiterste best hebben gedaan om tijdens de zomer voor dit nummer weer nieuw leesvoer te schrijven. Zo kun je in deze editie lezen over de lichtpuntjes van het afgelopen schooljaar waarop Ilona terugblijkt. Jette heeft Gigi uit Amerika geïnterviewd en Marlies vertelt over haar vakantieavonturen, die zij heeft beleefd in Mallorca. Tot slot heeft Ileen een aantal handige apps uitgezocht die je zeker moet bekijken en proberen.

Wij wensen je veel succes het komende schooljaar en ook als je niet meer naar school gaat veel plezier met alle andere dingen die op je pad komen! We hopen dat je ook op de Scoliose in the Picturedag komt, op zaterdag 5 november in Amsterdam. Er zijn heel veel leuke workshops, die je niet mag missen. Meld je meteen aan via de website www.scoliose.nl en neem gezellig een vriend of vriendin, of familielid mee. Leuk om je daar te zien!

Tot ziens op 5 november,
Ilona, Jette, Ileen & Marlies

jeugdredactie@scoliose.nl



Lichtpuntje Behalen diploma

Ondanks een zwaar afstudeerjaar heb ik begin juli mijn diploma mogen ontvangen. Voor mij zijn dit altijd momenten om terug te kijken naar de weg die ik heb mogen afleggen. En zoals je hebt kunnen lezen in vorige afleveringen van Wervelingen4YOU is die weg niet zonder drempels en gaten geweest. Omdat ik liever niet in het negatieve wil blijven hangen, heb ik het veel liever over de dingen die ervoor zorgden dat ik mijn weg weer kon vervolgen. Zo heb ik in de afgelopen jaren en vooral dit jaar mogen ervaren hoe belangrijk het is om goede begeleiding te krijgen tijdens je studie. Ik ontdekte welke aanpassingen er mogelijk zijn om het voor jou een stukje makkelijker te maken, maar nog belangrijker: het ook leuk te houden! Een studie is heel belangrijk maar dit zijn vrienden en familie ook voor mij, want zonder deze mensen was ik nu niet op de plek geweest waar ik nu mag zijn. En dat is een plek waar ik ontzettend gelukkig ben en kan genieten van de mensen om mij heen, die mij laten zien hoe belangrijk het is om respectvol en liefdevol met elkaar om te gaan.

Ik zou je graag mee willen geven dat je voor jezelf nagaat wat jouw prioriteiten zijn en deze mee te nemen in de doelen die je wilt behalen. Zo kun je jezelf een doel stellen, dat je van te voren al enthousiast maakt!

Liefs, Ilona

Een zonnige en gezellige vakantie op Mallorca

DOOR MARLIES MOSSELMAN

Vrijdag 3 juni begon onze vakantie op het prachtige eiland Mallorca. De eerste vliegreis na mijn scolioseoperatie die in november 2015 plaatsvond.

Bij de controle op Schiphol waren trouwens de stangen en schroeven in mijn rug niet te zien, want ze scannen alleen de oppervlakte van je lichaam. Maar ik had voor de zekerheid wel een verklaring meegekregen van het ziekenhuis. We kwamen laat in de avond aan in ons hotel in Cala d'Or. De dag erop konden we pas echt goed zien hoe mooi het er was. Met een prachtige baai vlak achter ons hotel en twee lekkere zwembaden bij het hotel vermaakten we ons prima. Dit was de eerste keer vliegen na mijn operatie en ik moest drie uur stilzitten. Ik vroeg daarom toch nog even een extra kussentje voor de laatste minuten. Verder ging dat helemaal prima.

Op het resort hadden ze ligbedden waarop ik niet heel comfortabel lag in het begin. En als ik op mijn buik wilde zonnen, was het opstaan wel wat lastig, omdat ik mijn rug niet kan hollen en bollen. We hadden daarom een luchtbed gekocht waarop ik wat fijner lag. Ook vond ik het fijn om op mijn luchtbed in het water te zonnen, omdat ik er makkelijk af kon door mijn benen in het water te gooien. We hebben leuke plekken bezocht zoals de hoofdstad Palma en ook een dag een auto gehuurd en daarmee rondgetoerd.

Enkele oud-studiegenoten van mij liepen op Mallorca stage in hotels en sommige heb ik gezellig even opgezocht. Het was een super leuke, mooie en gezellige vakantie. Ik merkte dat mijn uithoudingsvermogen al veel beter was dan voor mijn operatie. Ik kon gemakkelijk de hele dag op pad zonder last te krijgen van mijn rug, wat daarvoor niet het geval was! Ik heb mooie herinneringen aan Mallorca en ben heel blij dat het zo goed ging met mijn rug!



Marlies tijdens haar vakantie op Mallorca

“I loved ballet too much to stop so I molded my dancing around my bracing.”

Gigi Crouch (achttien jaar) is opgegroeid in Boulder, Colorado, maar studeert nu aan de Pacific North West Ballet school in Seattle, Washington om uiteindelijk professioneel balletdanseres te worden. Wanneer ze niet op het podium of in de dansstudio is, vind je haar vaak met haar fotocamera in haar handen om prachtige foto's te maken.

DOOR JETTE HARMSSEN

Hoe en wanneer is er scoliose bij je ontdekt?

Toen ik dertien jaar was, werd er bij mij adolescente idiopathische scoliose geconstateerd. Mijn moeder heeft vroeger vier jaar een brace gedragen en checkte ons daarom regelmatig door ons voorover te laten buigen. Ze ontdekte toen een groei van de ribbenkastrotatie en noemde dat bij mijn eerstvolgende afspraak bij de dokter. Die heeft mij toen doorgestuurd om een röntgenfoto te laten maken en zo werd de scoliose bevestigd.

Hoe is dit traject verder gegaan?

Ik heb drie jaar een WCR (Wood-Chenau-Rigo) brace gedragen. Daarvoor heb ik Schroth therapie gedaan. Op het moment van mijn eerste röntgenfoto was de bocht in mijn rug ongeveer dertig graden boven in mijn rug en een bocht van twintig graden in mijn onderrug. Door het dragen van mijn brace en de Schroth therapie zijn mijn bochten de afgelopen jaren stabiel gebleven.

Eerder vertelde je dat je bezig bent met een balletopleiding. Hoe ziet een dag als balletdanseres er voor jou uit?

Op een normale dag heb ik twee danslessen. Een van half tien tot elf uur en een van elf uur tot twaalf uur of half een. Na deze lessen ben ik soms al klaar voor die dag, maar meestal heb ik nog repetities tot ongeveer acht uur 's avonds. Wanneer we naar het theater moeten voor repetities of optredens duren de dagen tot tien uur. Als ik klaar ben met dansen ga ik meestal daarna nog naar de sportschool of doe ik Pilates om ervoor te zorgen dat ik in vorm blijf. Wanneer ik dan eindelijk klaar ben, vind ik het heel erg fijn om even wat tijd voor mijzelf te nemen en te relaxen in bad.

Ballet studeren moet vast heel hard werken zijn. Ik kan me voorstellen dat scoliose dit nog moeilijker maakt. Heb je ooit last gehad van beperkingen door de scoliose?



Voor Gigi is dansen haar passie

Er zijn niet veel dingen die ik door mijn scoliose niet kan. Wel merk ik soms tijdens balletlessen dat het makkelijker is bewegingen te maken naar de ene kant dan de andere kant. Ik ben druk bezig om mijn spieren sterker te maken zodat het uiteindelijk net zo makkelijk wordt om mijn rug de 'slechte' kant op te bewegen. Mijn scoliose heeft soms invloed op bepaalde dingen tijdens mijn balletlessen, maar het heeft mijn prestaties nooit op een negatieve manier beïnvloed.

Heb je er ooit over nagedacht om te stoppen met ballet toen je hoorde dat je scoliose had?

Nee, toen ik te horen kreeg dat ik scoliose had, was ik net serieus begonnen met ballet. Ik herinner me wel dat ik het lastig vond om mijn brace achttien tot twintig uur per dag te dragen en toch op hetzelfde hoge niveau te trainen als ik wilde. Ik droeg mijn brace tussen de lessen door en probeerde bij te houden hoe lang ik mijn brace afdeed als ik aan het dansen was. Ik hield te veel van het dansen om te stoppen dus plande ik het dragen van mijn brace rondom het dansen.

Wat zijn je plannen voor de toekomst?

Ik hoop dat ik een professionele balletdanseres mag worden en dat ik mij verder kan ontwikkelen op het gebied van fotografie. Ik zoek nu een bedrijf, zodat ik kan beginnen aan mijn professionele carrière. Hopelijk kan ik in een van de volgende jaren beginnen en kan ik me nog verder ontwikkelen. Fotografie is voor mij nu een project dat op een wat lager pitje staat, maar ik hoop dat wanneer ik beter word in het dansen, ik ook meer tijd ga krijgen voor het fotograferen.

Heb je nog tips voor kinderen die net als jij graag professioneel danser willen worden?

Mijn belangrijkste tip voor jonge dansers/danseresjes is: Werk hard in elke dansles. Bij ballet is het zo dat wat je er in stopt, precies is wat er voor jou weer uitkomt. Als je hard werkt zul je vanzelf resultaten gaan zien. Laat de scoliose niet in de weg staan in je droom om danseres te worden. Ben je benieuwd naar meer prachtige foto's van Gigi waarin zowel haar talent als balletdanseres als dat van fotograaf naar voren komen?

Kijk dan op haar instagram @scolerina9247

Apps4you



Daylio

Daylio is een gratis app die je kunt gebruiken om jouw stemming en activiteiten bij te houden. Er zijn vijf stemmingen, van goed tot slecht, die je per dag gebruikt als een soort dagboek. Ook kun je aanvinken welke dingen je gedaan hebt die dag en je kunt er zelf nog extra activiteiten aan toevoegen. Dit kan handig zijn voor meerdere doeleinden. De app is bedoeld om je gevoelens in bij te houden, maar kan ook gebruikt worden om rugpijn en dergelijke overzichtelijk te maken. Achteraf kun je terugkijken hoe vaak je je op welke manier voelde en wat voor activiteiten je het meeste uitvoert. Er is een mogelijkheid om een wachtwoord in te stellen, dus alle gegevens zijn beschermd. Het biedt een hoop structuur en ik gebruik het dan ook graag. Het is verkrijgbaar in de Play Store voor Android en komt binnenkort uit voor iOS in de Apple Store.



Duolingo.

Duolingo is een gratis app waarmee je allerlei verschillende talen kan leren. De app gebruikt meerdere manieren om deze goed over te brengen, waaronder foto's, geluidsfragmenten en overhoringen. Je krijgt een percentage te zien hoe vloeiend je bent in de taal en unlockt steeds nieuwe categorieën. Het maakt een nieuwe taal leren leuk. Ik leer momenteel Italiaans en Russisch. Zeker een aanrader. De app is verkrijgbaar in de Play Store voor Android en in de Apple Store voor iOS. Ook is het online op de website te gebruiken en kun je het downloaden in de Windows Store.



Pacer.

Pacer is een gratis (met optie tot Premium) app, die officieel onderdeel uitmaakt van MyFitnessPal. Hij kan gelukkig ook op zichzelf gebruikt worden. Het is een van de meest accurate stappentellers die ik tot nu toe gehad heb. Er zijn meerdere mogelijkheden in sensitiviteit, waardoor het voor ieder persoon de juiste telling krijgt. Het telt het aantal verbrande calorieën en kan je gewicht bijhouden. Verder is het ook vrij gemakkelijk om het te synchroniseren met MyFitnessPal, een voedings- en activiteitendagboek. In beide apps kun je doelen stellen en kijken hoe ver je bent. Lopen is erg goed voor scoliose en er zijn veel mensen die er baat bij hebben. Verder is het fijn om gezonder te leven en daar een 'steuntje in de rug' bij te krijgen. Pacer is verkrijgbaar in de Play Store voor Android en in de Apple Store voor iOS.

Volg ons op:

