



Topsport is ook met een 'ander' lichaam mogelijk

DOOR ILONA VAN DIJK

Hoi. Ik ben Eva van Wijck, ik ben 25 jaar en woon in Utrecht. Ik werk parttime voor mijn eigen bedrijf als freelance journalist en tekstcorrector. Daarnaast train ik zo'n 15 tot 20 uur per week voor klimmen en boulderen, wat ik op wedstrijdniveau doe.

Net 13, met scoliose

Ik was net 13 jaar geworden toen ik met mijn moeder in het zwembad was (november 2012). Zij zei toen tegen mij dat ik een beetje scheef stond en op mijn houding moest letten. Ik stond voor mijn gevoel echter gewoon recht. Mijn moeder heeft via de huisarts toen snel een doorverwijzing naar de orthopeed geregeld, waar ik binnen twee weken terecht kon. Na een lichamelijk onderzoek en röntgenfoto's vertelde

de orthopeed, die zelf ook nogal geschokt was dat dit niet eerder was opgemerkt, dat ik een bocht van 63 graden had. Omdat mijn scoliose zo snel was ontstaan en snel verergerde, kreeg ik ruime voorrang op de wachtlijst en kon al snel geopereerd worden – mijn bocht was toen al bijna 70 graden. Mijn scoliose was toen zo erg dat een long verdrukt was, ik vaak pijn in mijn rug had en ik niet meer comfortabel op een stoel kon zitten.

Ik koos een sport: klimmen

Na mijn volledige revalidatie, die toen nog een jaar duurde, wilde ik graag gaan sporten, want dat had ik een jaar niet mogen doen. Uiteindelijk kwam ik uit bij klimmen. Door mijn scoliose waren mijn schouderbladen nog steeds ongelijk – een bocht van 70 graden kan natuurlijk niet helemaal recht worden. Ik had in het begin veel last van mijn rug en schouders en heb echt keihard moeten werken om mijn klimhouding te verbeteren en mijn schouders gelijk te belasten. In het dagelijks leven (buiten het klimmen om) heb ik niet veel last van mijn scoliose. Ik merk de bewegingsbeperking (er zijn 8 of 9 wervels vastgezet) vooral als ik op de fiets zit en achterom wil kijken, omdat ik geen draaiing in mijn rug kan maken (alleen in mijn onderrug, maar die kan niet draaien als ik op de fiets zit). Ook is niet elke zithouding comfortabel. Tegen een harde rugleuning zitten, bijvoorbeeld, is onprettig, omdat die leuning dan op de schroeven in mijn rug drukt.

Verder heb ik wel vaak een beetje last van mijn rug, maar daar ben ik echt aan gewend en dat heb ik vaak niet zo door. Soms heb ik na een zware training wel last van mijn rug of schouders, maar dat valt wel mee. Het is gelukkig nooit zo erg dat ik er pijnstilling voor neem. Ik weet zeker dat als ik niet op hoog niveau zou sporten, mijn rug een stuk minder sterk zou zijn en ik juist veel meer last van mijn rug zou hebben.

Scoliose en topsport

Ongeveer vier jaar geleden ben ik mij heel serieus gaan focussen op klimmen, met een trainingsschema, veel krachttraining en een vooropgezet plan en doel. Gaandeweg ben ik steeds meer gaan trainen en nu train ik vijf dagen per week, drie tot vierenhalf uur per keer. Momenteel doe ik vooral veel krachttraining en focus ik vooral op boulderen. Boulderen is klimmen zonder touw, maar wel met een mat eronder, tot ongeveer vier meter hoogte. Bij klimmen is er wel een touw en zijn de klimroutes langer, meestal tussen 15 en 25 meter.

In mijn krachttraining doe ik veel verschillende oefeningen, zoals optrekken met gewicht of met één arm, oefeningen gericht op explosiviteit, core oefeningen, ik train mijn benen en probeer mijn flexibiliteit te onderhouden.

Dit jaar heb ik meegedaan aan het reguliere NK, waar ik zevende ben geworden. Ik ben er echt enorm trots op dat ik zevende ben geworden in een heel sterk deelnemersveld, tussen allemaal mensen zonder een beperking.

Obstakels maken je sterker

Ik weet zeker dat klimmen mijn rug veel sterker heeft gemaakt, dus daar ben ik heel blij mee.

Veel bewegingen waarbij ik mijn rug moet draaien of naar de zijkant/voorkant/achterkant moet buigen, zijn lastiger voor mij dan voor mensen zonder vastgezette ruggenwervels. Ik merk zeker dat dit vaker voorkomt naarmate ik meer ben gaan klimmen, omdat bewegingen moeilijker worden en er doorgaans maar één manier is om die op te lossen. Soms vereist dat zo'n lastige rugbeweging.





Tijdens het boulderen heb ik vaker hinder van mijn rug dan tijdens het klimmen, soms word ik daar erg verdrietig om. Op zo'n moment heb ik veel pijn aan mijn rug en beseft ik dat ik altijd moeite zal hebben met iets waar ik zelf niets aan kan doen. Hierdoor beseft ik ook dat ik veel harder moet trainen dan anderen. Gelukkig duurt die frustratie vaak maar kort en weet ik ook dat ik die bewegingen vaak wél kan. Het kost me dan enorm veel moeite, ik moet dingen misschien net iets anders doen en het doet pijn, maar ik kan het wel. Ik weet heel goed het onderscheid te maken tussen schadelijke pijn en mijn scoliosepijn en als dit pijn in de laatste categorie is, zet ik altijd door.

Iedere keer als een beweging die me eerst niet lukte en frustreerde toch lukt, ben ik daar echt heel trots op. Ik ben me ook vaak niet bewust van mijn rug. Het gebeurt wel als ik een boulder of klimroute probeer en pas als iets echt niet lukt en ik niet snap hoe dat kan, dat ik dan pas bedenkt dat

het waarschijnlijk door mijn rug komt.

Hoewel het me dus soms frustrereert en ik soms pijn aan mijn rug heb, word ik vooral heel erg gelukkig van klimmen en ik ben heel trots dat ik zo ver ben gekomen. Ondanks dat mijn rug het soms iets moeilijker maakt, is het vooral iets dat me heel erg motiveert om nog harder te trainen en ook de bewegingen die lastig zijn, toch te doen.

Wat scoliose mij heeft gebracht

Ik heb heel veel discipline en doorzettingsvermogen om te trainen en hoewel dit waarschijnlijk deels mijn karakter is, denk ik dat het vooral komt door mijn scoliose. Mijn revalidatie was zwaar en ik heb hard moeten werken om minder last van mijn rug te hebben en op hoog niveau te kunnen klimmen; dat heeft me ook wel het vertrouwen gegeven dat ik het kan.

Ik hoop dat lezers uit dit verhaal leren dat sporten met scoliose echt heel veel kan helpen. Ik hoop mensen met mijn verhaal te inspireren om ook te gaan sporten. Het is heel begrijpelijk om te denken dat dat lastiger is met scoliose, of dat nou met of zonder operatie is, maar ik weet zeker dat het mogelijk is.

Ook hoop ik dat mensen zich niet schamen of ongemakkelijk voelen over hun rug. Ik ben heel trots op mijn rug en mijn litteken en heb afgelopen oktober op het NK bewust een hemdje met een open rug aangetrokken, omdat ik graag wilde laten zien dat topsport ook met een ander lichaam mogelijk is.

Al met al probeer ik me niet te veel bezig te houden met mijn scoliose, maar er wel altijd over te praten als ik me er rot door voel. Ik heb een heel fijne omgeving met lieve vrienden en familie die altijd begripvol reageren en me graag willen helpen met trainen, nieuwe bewegingen zoeken in het klimmen of luisteren als ik ergens mee zit. Soms maken we er zelfs samen grapjes over. Eén van mijn vrienden zei laatst voor de grap dat die zich zo tot me aangetrokken voelde. 'Dat is gewoon mijn bionische rug', zei ik toen, 'die is magnetisch'.

Vind je het fijn om in contact te komen met Eva, dan kun je haar volgen via haar Instagramaccount [@evaclimbing](https://www.instagram.com/evaclimbing)

Dank voor je openheid en medewerking Eva, we hopen dat je anderen met jouw verhaal mag motiveren!