

Positieve veranderingen in lichaam en geest

DOOR MARGREET SMIT-VAN DER BURG

De beperking die scoliose je kan geven is soms moeilijk te begrijpen, voor anderen, maar ook voor jezelf. De beperking blijft altijd terugkomen als je over de grens van je kunnen bent gegaan en het is zo belangrijk om weer even bij jezelf te komen. Vandaaruit kom je weer in je kracht ook al wordt het wat minder omdat je ouder wordt. Je lichaam geeft het aan: geef maar toe aan de ongemakken.

Wat heerlijk is het dan, dat je zonder gevoel van gêne, kunt toegeven aan vermoeidheid. Van de doe-modus ga je over in de lekker-in-mijn-stoel-zittenmodus. In de stoel die speciaal door mij is gekozen omdat die door middel van een knop

aan de zijkant in een ligstand geplaatst kan worden. Een optimale ruststand kan zo bereikt worden. Even met de benen omhoog, liggen om mijn rug te ontzien. Het doet me goed om zo even te relaxen.

Het is een ander verhaal of mensen begrijpen waarom je even luit; onze maatschappij is ingesteld op prestatie leveren. Om mee te blijven doen is het vooral zaak om dan toch weer op te staan en verder te gaan. Zo hadden we in de zomervakantie kleinkinderen te logeren. Het was heerlijk zomerweer, het was fijn pret maken met elkaar, te zwemmen en mee te wandelen naar het winkelcentrum om broodjes uit te zoeken en een ijsje eten.

Ik kan nu redelijk met mijn beperking omgaan, maar begrip is wel belangrijk. Ik mag me gelukkig prijzen met een begripvolle echtgenoot. We hebben nu tijd voor elkaar. Vroeger was dat wel anders: toen hij nog werkte in het onderwijs.

Corona kwam op ons pad... Gelukkig niet ernstig, maar mijn anders zo ondernemende man was er toch ziek van. Het weer terug naar huis brengen van onze kleinzoon werd nu door mij geregeld. We reisden met de bus en de trein. Het was een hele onderneming, maar met een gezellig pratende kleinzoon en een spelletje op zijn mobieltje, ging het goed. Ik reis graag met de trein en van perron naar perron wandelen houdt me soepel.

Het zijn mooie momenten om aan terug te denken nu de herfst voor de deur staat en het korter worden van de dagen aangeeft dat het zomerseizoen echt voorbij is. Het wordt weer tijd om wat warmte in huis te creëren.

