‘Mijn prothese is een essentieel hulpmiddel’

'De les die ik toen geleerd heb, is dat je hulp moet leren vragen.'

Foto: Patrick Post

Ook in dit magazine laten we weer een beenprothesegebruiker aan het woord. Dit keer interviewen we Kees van Opstal. Kees is 71, draagt al 46 jaar een beenprothese en heeft alle soorten prothesen de revue zien passeren.

Kees, hoe komt het dat jij een been mist?
In 1972 heb ik een auto-ongeluk gehad. Het ongeluk gebeurde tijdens de eerste vakantie met mijn gezin, naar Normandië. We waren met zijn vieren op de terugweg in ons zelf beschilderde besteleendje. Onze kinderen zaten achterin met Ineke, mijn vrouw. Ik kwam in botsing met een auto met caravan. We reden niet hard, maar de klap was groot. Zelf weet ik er trouwens niets meer van. Ik heb nog wel een foto van onze auto. Dat ik daar levend uitgekomen ben, vind ik nog steeds een wonder.

Hadden je vrouw en kinderen ook letsel?
Mijn vrouw had een lichte hersenschudding en de kinderen hadden op wat kleine schrammetjes na helemaal niets. Het ongeluk gebeurde in de buurt van Amiens. Gelukkig had die stad een universitair ziekenhuis. Ik had behoorlijk wat letsel. Naast mijn beenletsel waren mijn milt en mijn oor gescheurd en was mijn arm gebroken.

Ben je lang in dat ziekenhuis gebleven?
Na een week mocht ik vertrekken naar Nederland, mijn been was nog niet geamputeerd. Ik ben naar het Ignatiusziekenhuis gebracht. Daar verbleef ik negen maanden. Ik had een fikse ontsteking in mijn knieholte die niet genas. Ik had voortdurend koorts en ik at slecht. De pijn was vreselijk en kon slechts bestreden worden met opiumpreparaten. Op een bepaald moment besloten de artsen dat mijn been toch geamputeerd moest worden.

Mocht je meebeslissen over de amputatie?
Ik was er zo slecht aan toe dat ik dat niet meer kon. Uiteindelijk heeft Ineke toestemming gegeven. Er is een flink eind boven de knie geamputeerd. Mijn stomp is niet lang maar krachtig, maar met een kortere stomp heb je wel iets meer beperkingen.

Hoe ging jouw leven verder, direct na de amputatie?
Ik was lichamelijk enorm verzwakt en kon nauwelijks op mijn been staan. Ik moest aansterken. Het was moeilijk mijn veiligheid weer terug te vinden buiten het ziekenhuis. Daar was ik veilig geweest en een onderdeel van het meubilair. Ik was enorm gehospitaliseerd.

Thuis voelde het onveilig voor je?
Ja, ik was bang om thuis te zijn, voelde me angstig en onrustig. Die eerste maanden waren lastig. Een paar keer is het voorgekomen dat ik een stap maakte, vergat dat ik een been miste en daardoor viel. Dat kwam letterlijk hard binnen.

Eigenlijk realiseerde je je thuis pas echt wat er gebeurd was?
Ja, op de IC had ik veel gehuild, daar realiseerde ik me toen al wel wat er gaande was. Ik was een sportieve vent en hield van dansen. Dat werd me plotseling afgenomen. Thuis kwam dat gevoel op me af; ik moest afscheid nemen van veel dingen die ik leuk vond. Met mijn kinderen moest ik nieuwe manieren vinden om dingen te doen. Ik kon niet meer hardlopen, sporten, het moest allemaal anders. Daar had ik in het begin veel problemen mee.

Je werd geconfronteerd met wat je niet meer kon?
Klopt. Dat heeft zeker twee jaar geduurd. Ik was een ijsklomp en schermde me af voor de buitenwereld, door me niet meer te laten raken. En weet je wat gek is? Ik nam aan dat mensen in mijn omgeving wel goed zouden reageren op mijn handicap. Maar dat was helemaal niet het geval. Op een gegeven moment kwam ik op krukken op mijn werk, zonder prothese. Mijn collega's dronken koffie en er kwam niemand op het idee dat het misschien moeilijk was voor mij om een stoel te pakken en aan te schuiven. Daar werd ik hels van.

Mensen snapten niet wat jij nodig had?
Nee, ik ging ervanuit dat mensen snapten dat ik bepaalde dingen niet kon. Als ik met anderen ging wandelen, liep ik al snel achter de groep aan. Ik kon het tempo niet bijhouden. De les die ik toen geleerd heb, is dat je je kwetsbaar moet opstellen en dat je hulp moet leren vragen.

Is hulp leren vragen de sleutel naar een beter leven?
Voor mij heeft dat zo gewerkt. Ik vond hulp vragen lastig, was gewend mijn eigen boontjes te doppen. Maar ik besefte dat als ik mijn leven plezierig wilde houden, ik anderen moest vertellen wat ik wel en niet kon. Ik was steeds beter in staat me kwetsbaar op te stellen. Dit vormde een keerpunt in mijn leven. Ik kon steeds beter uitgaan van mijn mogelijkheden in plaats van wat ik niet meer kon.

Hoe reageerden je vrouw en kinderen?
Voor Ineke was het zwaar. Ik heb veel bewondering voor de manier waarop ze dat gedaan heeft, met twee kleine kinderen en een man in het ziekenhuis. Toen ik thuiskwam, kreeg ze er nog een onhebbelijke man bij. Ze verdient een enorm compliment.

Hoe ben je verder gegaan?
Ik ben een jaar thuis geweest en daarna gaan solliciteren. Ik heb een jaar gewerkt in het vormingswerk.

Paspoort

Wie: Kees van Opstal
Leeftijd: 71 jaar
Woont met: Ineke
Kinderen: Klaartje en Iwan
Kleinkinderen: 7
Amputatie sinds: 1972

Daarna heb ik vier jaar gewerkt bij de Stichting Buitenlanders West-Brabant. Tijdens die baan heb ik de voortgezette opleiding opbouwwerk in Nijmegen behaald en een master Hoger management voor non-profitorganisaties, bij het ISW gedaan. Vervolgens ben ik gaan werken bij het Brabants Ondersteuningsinstituut Zorg in Tilburg, waar ik met een collega de afdeling gehandicaptenzorg voor mijn rekening nam. Daar heb ik 25 jaar gewerkt aan verschillende projecten. Als vrijwilliger heb ik bijna vijfentwintig jaar meegedraaid in de landelijke- en regionale vereniging voor prothesegebruikers, een aantal jaren ook als landelijk voorzitter.

Kun je iets vertellen over de protheses door de jaren heen?
Mijn eerste prothese was van aluminium. Ouderen snelden mij voorbij, want mijn onderbeen kwam niet snel naar voren. Daar werd ik als jonge vent niet blij van. De oplossing werd gevonden in een elastiek tussen boven- en onderbeen aan de voorkant. Daarna ging ik over op de houten vacuümprothese met een luchtruimte onderin de koker. Je kon daarmee nooit lang achter elkaar lopen omdat je aan de onderkant van je stomp een harde schijf kreeg door de zuigkracht. Niemand vertelde me overigens waar ik op moest letten als het ging om een prothese. Er was weinig voorlichting en ik kende niemand met een prothese.

Zijn er revolutionaire veranderingen geweest op prothesegebied?
Meerdere. Voor mij was de eerste belangrijke verandering de ontwikkeling van de totaalcontactkoker. Ineens werd het gewicht verdeeld over de hele stomp. Ik had meer controle over de prothese en kon langer lopen. Daarna gingen de ontwikkelingen snel. Er kwamen lichtere prothesen met hydraulische ondersteuning, waardoor het looppatroon natuurlijker werd. De computergestuurde knieën sloten de rij af. Ik heb ze allemaal gebruikt. Nu loop ik met veel plezier op een Genium.

Hoe actief was je met je prothese?
Ik liep als jonge vader achter de kinderwagen. Dat heeft me qua conditie veel opgeleverd. Ik had altijd veel gesport. Na de amputatie heb ik het volleyballen weer opgepakt. Naast het volleyballen heb ik getennist en geskied. Ik begon met skiën op mijn 45e. Dat had ik trouwens veel eerder moeten doen! Na vijfentwintig jaar moest ik helaas stoppen vanwege knieklachten. Tijdens de gezinsvakanties zwom ik ook. En natuurlijk keken mensen dan als je je prothese uit had en naar het water hinkelde. Als je zichtbaar gehandicapt bent, dan trek je de aandacht. Daar moet je tegen kunnen want anders leg je jezelf heel veel beperkingen op.

Foto: Patrick Post

Sporten betekende veel voor je?
Ja, maar ik bleef me bewust van wat ik niet meer kon. En dat wordt naarmate je ouder wordt erger. Toen ik knieklachten kreeg en geopereerd moest worden aan mijn meniscus was het tennissen voorbij. Dat vond ik verschrikkelijk. Ik wacht nu op een protheseknie voor mijn 'goede' been. Ik stel dat steeds uit en moet afwachten wat de mogelijkheden zijn. Ik maak me wel druk over de revalidatieperiode, want hoe doe je dat met een prothese en een nieuwe knie?

Je wordt opnieuw geconfronteerd met grenzen?
Ik voel me meer invalide omdat mijn eigen knie niet meer wil. De kwetsbaarheid zit nu aan de 'gezonde' kant. Ik val terug in wat ik kan en word opnieuw geconfronteerd met mijn grenzen. Ik waardeer de meerwaarde van de prothese voor mijn functioneren en heb de prothese altijd ervaren als een essentieel hulpmiddel. Ik geniet van het leven en heb alles gedaan wat in mijn mogelijkheden lag. Daar heeft de prothese een belangrijke rol in gespeeld!

CAROLINE VAN DEN KOMMER

'Als je zichtbaar gehandicapt bent, dan trek je de aandacht. Daar moet je tegen kunnen.'