

# Kort & Krachtig!

Uitgave van de vereniging KMK | jaargang 11 | nr. 41 | maart 2024



*George Borgman*

**‘Ik heb mijn  
prothese nog  
geen dag niet  
aangehad’**

Verhalen van lezers: Frame Running, kunst, autorijles, kajakvaren



# Naked Prosthetics Functionele vingerprothesen

Speciaal ontworpen voor mensen die een vinger en/of deel van hun hand missen

Kai Möller heeft zijn drie vingers verloren als gevolg van een arbeidsongeval. Kai focust zich nu vooral op alles wat er nog WEL mogelijk is.



"Toen ik de MCPDriver voor het eerst probeerde, kreeg ik kippenvel! Het was me meteen duidelijk dat de oplossing voor mijn probleem hier voor me lag. Plotseling was een terugkeer naar mijn werk binnen handbereik. Samen met mijn overgebleven vingers, zou de gedeeltelijke handprothese mij kunnen ondersteunen bij alle noodzakelijke werkzaamheden", aldus Kai.

#### **Alles is goed zoals het nu is!**

"Ik denk dat het belangrijk is om andere mensen in soortgelijke situaties duidelijk te maken dat een arbeidsongeval zoals dat van mij niet het einde van de wereld hoeft te betekenen. Je kunt veel situaties verwerken en uiteindelijk een normaal leven leiden. Ik ben gezegend met een positieve kijk op het leven. Ik probeer dit bij elke gelegenheid aan anderen door te geven."

Scan de QR-code en lees het volledige verhaal van Kai Möller.



**"5 min 3 = 2, maar denk eens aan wat er nog mogelijk is!"**  
– Kai Möller



# INHOUD!



14 ERVARINGEN!

**Nanda Buikema-Stuut:**  
**'Wees jezelf en laat jezelf zien'**

ERVARINGEN! 22

**Laut Breukers:**  
**'Ik heb nooit het gevoel gehad dat ik een andere huisarts was'**



30 INTERVIEW!

**George Borgman:**  
**'Je moet doorgaan met de inhoud van het leven'**



SPORT! 35

**Zilan op weg naar Milaan 2026**



## EN VERDER:

- 5 Contact / Voorwoord Nadine Donders
- 6 Rondom armen: Onderzoek 'amputatie na plexus brachialisletsel'
- 7 Column Hanneke Mooij
- 8 Verenigingsnieuws / Onze vrijwilligers: Ellen Nieuwland / Ledendag in het Spoorwegmuseum / 12,5-jarig jubileumfeest
- 11 Uit de praktijk: Corry van der Sluis / Jan Geertzen
- 13 t/m 27 Verhalen van lezers: 13 Schaatsen met een prothese / 16 Kunst / 18 Knie-exarticulatie / 20 Frame Running / 21 Rijbewijs met 2 onderbeenprothesen / 24 Kajakvaren / 26 De Efteling deel 2 / 27 Verwarmde stumpsok

# VAN DE REDACTIE!

## Beste lezer,

In het vorige nummer van 'Kort&Krachtig!' riepen we onze lezers op om hun eigen ideeën, teksten, vragen, artikelen en verhalen aan te leveren. Tot onze vreugde zijn daar mooie reacties op gekomen, kijk maar op de pagina's 'Verhalen van lezers'.

De hoofdpersoon van dit nummer is George Borgman. Hij is een van de weinige mensen in Nederland met een bot-verankerde prothese aan de bovenarm en heeft daardoor nu veel meer profijt van zijn prothese dan toen hij nog een kokerprothese gebruikte.

Verder spraken we met Laut Breukers, oud-huisarts in Zeeland, en met Mariëlle Wagener, die na een nieuwe amputatie 'door de knie' met veel minder problemen haar nieuwe leven weer kon oppakken.

In het artikel over fotomodel Nanda Buikema pleit zij ervoor om 'jezelf te laten zien'.

Revalidatiearts Marieke Paping pleit voor het inzetten van meer ervaringsdeskundigen in de zorg voor mensen die een amputatie hebben ondergaan. En in de rubriek 'Rondom armen' staat een mooi artikel over amputaties bij een plexus brachialisletsel.

Graag wijs ik de lezers ook nog op het voorwoord van bestuurslid Nadine Donders. Zij stopt na tien jaar met het bestuurslidmaatschap en neemt tijdens de ledendag op 25 mei afscheid. Tijdens diezelfde ledendag zal ook vrijwilligerscoördinator Mary van Dijk haar functie overdragen aan twee nieuwe coördinatoren.

Zet u de datum van de ledendag, zaterdag 25 mei, alvast in uw agenda? Het belooft weer een feestje te worden, deze keer in het Spoorwegmuseum in Utrecht! De uitnodiging daarvoor volgt binnenkort.

Veel leesplezier!

HARRY DIETZ

- 17 Column Caroline van den Kommer
- 25 Column Veronique Gorter
- 29 Kort / Column Karen Koller
- 36 Op een ander been gezet / Even kennismaken: Dan van Regteren / Boekje 'Kijk mijn ledematen' / Was het een haai?
- 38 Ervaringsdeskundigheid: 'Iemand die het zelf heeft meegemaakt'
- 41 ProtheseAcademie
- 42 Voor elkaar / Colofon





# movao

move as one

Een platform voor en door mensen met een amputatie.



Sluit je aan bij onze community en deel jouw ervaringen met anderen!



movao.community

powered by **ottobock.**



## Contact!



### Postadres:

KorterMaarKrachtig  
Brinkstraat 133-8  
7512 EC Enschede

### Bestuur

Voorzitter: [Sepholine Loman](#)  
voorzitter@kortermaarkrchtig.com

Penningmeester: [Siebe Doop](#)  
penningmeester@kortermaarkrchtig.com

Secretaris: [Martin Zandt](#)  
secretaris@kortermaarkrchtig.com  
Bureau KMK: 06 2552 2316

### Bestuursleden algemeen

[Nadine Donders](#)  
nadinedonders@kortermaarkrchtig.com

[Rob Smit Duijzentkunst](#)  
robsmitduijzentkunst@kortermaarkrchtig.com

[André Drost](#)  
andredrost@kortermaarkrchtig.com

[Albert Velthuis](#)  
albertvelthuis@kortermaarkrchtig.com

### Vrijwilligerscoördinator

[Mary van Dijk](#)  
maryvandijk@kortermaarkrchtig.com

### Ledenadministratie

leden@kortermaarkrchtig.com

### Verzendhuis KMK (brochures, folders, magazines)

[Mary Hellings](#)  
06 1377 6238  
folders@kortermaarkrchtig.com

### Website en social media

www.kortermaarkrchtig.com  
webmaster@kortermaarkrchtig.com  
columnist: Hein van der Zande  
www.facebook.com/Korter-Maar-Krachtig-137102523086574/  
facebookbeheer@kortermaarkrchtig.com  
www.linkedin.com/company/kortermaarkrchtig/  
X.com/Kortermaark (Twitter)

### Redactie 'Kort & Krachtig!'

[Harry Dietz](#), [Rosanne Faber](#), [Caroline van den Kommer](#),  
[Annelies van Lonkhuyzen](#), [Christiaan Bruil](#) en [Hannah Jimmink](#)  
redactie@kortermaarkrchtig.com  
06 2211 1485

### Banknummer (IBAN)

NL37ABNA 0433681365

## Afscheid (of toch niet?)



Het is zover: tijdens de ledenvergadering op 25 mei zal ik afscheid nemen als bestuurslid van Kort & Krachtig. Na tien jaar wordt het tijd om het stokje door te geven aan iemand anders. Maar dat betekent niet dat ik ook afscheid neem van KMK. Ik zal betrokken blijven bij het organiseren van de inloophmomenten in (Oost-)Nederland en het bestuur heeft gevraagd of ik alle

nieuwe leden persoonlijk wil blijven bellen om hen welkom te heten als lid en om te vragen wat zij van onze mooie vereniging verwachten.

### Tien jaar

De manier waarop ik tien jaar geleden in het bestuur kwam, was nogal vreemd. Het bestuur van het eerste jaar van het bestaan van KMK hield er in 2014 ineens mee op. Samen met de huidige voorzitter Sepholine Loman werd ik gevraagd om zitting te nemen in het bestuur zonder dat wij precies wisten wat er van ons verwacht werd en zonder dat er überhaupt een levensvatbare vereniging bestond. Gelukkig vonden we Dirk Ruitenbeek bereid om voorzitter te worden en met de onvolprezen inzet van secretaris Henk van der Pol konden we gaan bouwen aan de verdere groei van de vereniging.

### Groei

Ik heb Kort & Krachtig de afgelopen jaren zien groeien naar een volwassen en landelijke patiëntenvereniging. Door de vele contacten die ik als sportende prothesegebruiker in de loop van de jaren kreeg, kon ik ook af en toe een nieuw bestuurslid strikken, zodat er telkens 'vers bloed' in het bestuurlijke werk kwam. Mijn affiniteit lag vooral bij het directe contact met onze leden. Ik heb ontzettend veel geleerd van de gesprekken die ik voerde als ik de nieuwe leden van KMK belde om hen welkom te heten en hun verhaal te horen. Ook tijdens de inloophmomenten, de prothesegebruikersdagen en de ledendagen heb ik talloze gesprekken met (potentiële) leden gevoerd. En zonder de intensieve contacten met vrijwilligerscoördinator Mary van Dijk en de wekelijkse voortgangstelefoontjes met onze ambtelijk secretaris Harry Dietz was het werk niet zo leuk geweest!

### Wensen

Jammer genoeg is het mij niet gelukt om het aantal verenigingsleden boven de duizend te krijgen (en dat was tien jaar geleden een belangrijk streven van het bestuur...). Het zou goed zijn als we daarbij nog meer hulp zouden krijgen van revalidatieartsen en instrumentmakers. Zorg dat al jullie patiënten en klanten lid worden van KMK! Ze hebben er veel baat bij. Een sterke vereniging kan een luider stem laten horen als het om de belangenbehartiging gaat van mensen - jong en oud - die een amputatie hebben ondergaan, een reductiedefect hebben en al dan niet een prothese gebruiken.

Laten we elkaar de hand reiken, anders hebben we straks geen poot om op te staan!

We blijven contact houden!

NADINE DONDEERS



## Onderzoek ‘amputatie na plexus brachialisletsel’: doe mee!

De plexus brachialis is een groep zenuwen in het schoudergebied, die de arm, hand en vingers aanstuurt.

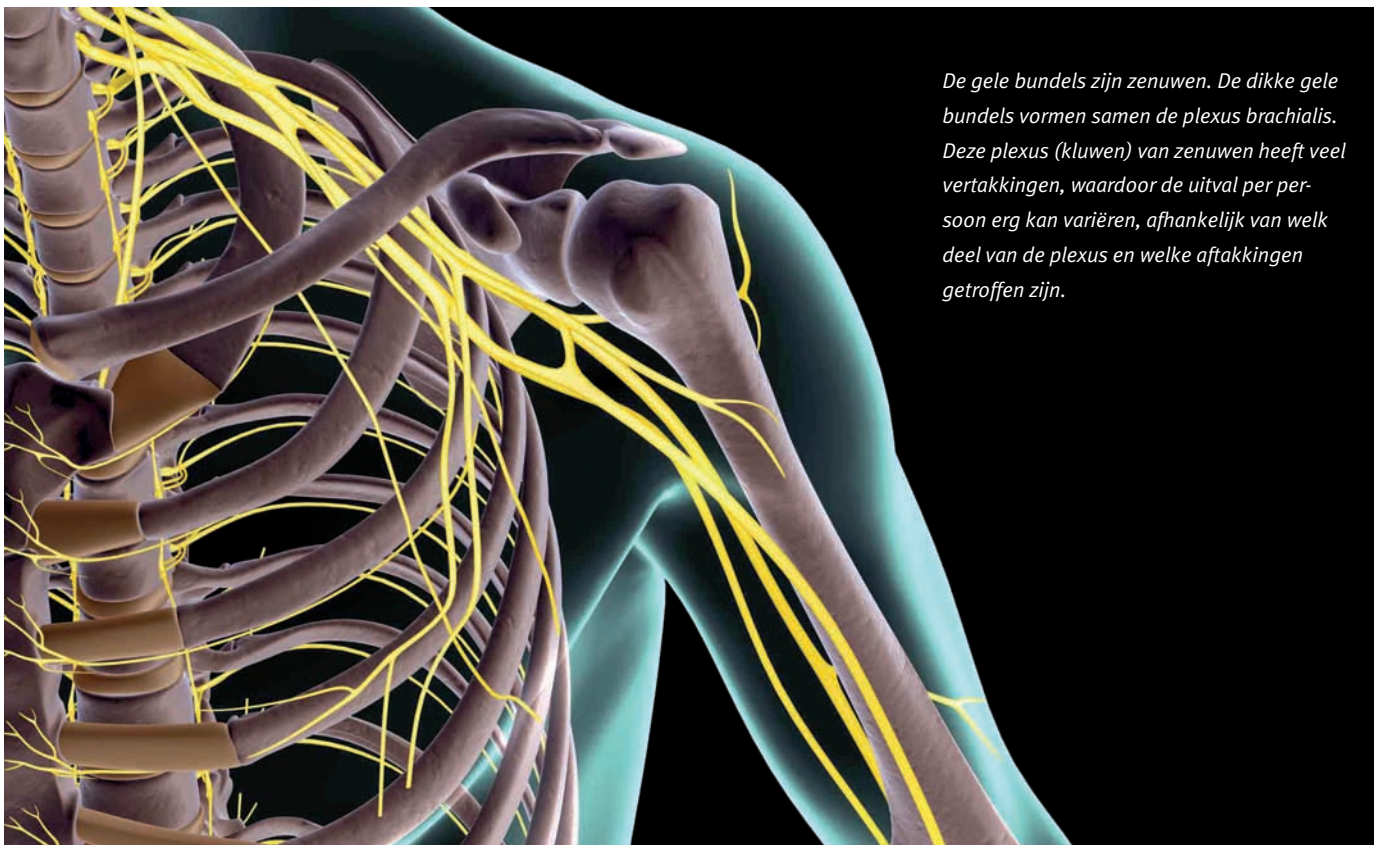
Soms raken deze zenuwen beschadigd door bijvoorbeeld een operatie, ongeval of ontsteking. Ook kan beschadiging tijdens de geboorte ontstaan. Dit kan leiden tot gevoelloosheid, zwakte of pijn in de arm, hand of vingers. In sommige gevallen kan de arm helemaal niet meer worden gebruikt.

6

### Zeldzaam

Als de pijn erg hevig is en/of de arm niet meer kan worden gebruikt, overwegen sommige mensen een amputatie. Omdat een amputatie een grote en onomkeerbare ingreep is, moet de

beslissing zorgvuldig worden overwogen. Er zijn maar enkele centra in Nederland die dit soort ingrepen doen en de ingrepen komen niet vaak voor. We weten maar heel weinig over hoe we het beste tot een besluit voor een amputatie kunnen komen



*De gele bundels zijn zenuwen. De dikke gele bundels vormen samen de plexus brachialis. Deze plexus (kluwen) van zenuwen heeft veel vertakkingen, waardoor de uitval per persoon erg kan variëren, afhankelijk van welk deel van de plexus en welke aftakkingen getroffen zijn.*



bij iemand met een plexus brachialisletsel. Onderzoeken hebben tot nu toe vooral bekeken voor welke klachten een amputatie zinvol is.<sup>1</sup> Ook zijn er enkele kleinere onderzoeken gedaan naar de arm- en handfunctie en de pijnklachten voor en na een amputatie, met positieve resultaten.<sup>2,3</sup> Maar we weten niet hoe patiënten het beslistraject, de ingreep zelf en de periode na de ingreep hebben ervaren. Daarom willen we dit gaan onderzoeken.

### Inzicht krijgen

Vanuit De Hoogstraat Revalidatie in Utrecht en het UMCG in Groningen gaan we onderzoeken hoe de zorg voor volwassenen met plexus brachialisletsel en een amputatiewens verbeterd kan worden. We willen meer inzicht in hoe het is om te leven met plexus brachialisletsel voor en na een amputatie en waarom sommige mensen kiezen voor een amputatie. Ook zijn we benieuwd hoe mensen de amputatie zelf hebben ervaren. Wat vinden zij van het traject waarin werd gekeken of een amputatie geschikt was voor hen? Hoe verliep de revalidatie na de amputatie? Wat zijn de verschillen in het dagelijks leven voor en na de amputatie? Zijn zij achteraf tevreden met hun besluit om te amputeren? Wat zou volgens hen beter kunnen in dit traject?

### Verbeteringen

Het doel van ons onderzoek is om te leren van uw ervaringen. We willen begrijpen wat er goed ging en wat er verbeterd kan worden in de zorg voor mensen met plexus brachialisletsel en de beslissingen rondom amputaties. Met deze informatie hopen we mensen met een plexus brachialisletsel in de toekomst nog beter te kunnen begeleiden bij het nemen van een beslissing tot amputatie en de revalidatie erna. Het onderzoek bestaat uit een vragenlijst en een interview.

### Meedoen!

U kunt meedoen! Hebt u een plexus brachialisletsel en hebt u een amputatie gehad en bent u geïnteresseerd in deelname aan het onderzoek? Of hebt u vragen over het onderzoek? Neem dan contact op met Patrick Domerchie, revalidatiearts en onderzoeker in het UMCG (p.n.domerchie@umcg.nl).

PATRICK DOMERCHIE, REVALIDATIEARTS UMCG  
CORY VAN DER SLUIS, REVALIDATIEARTS UMCG  
IRIS VAN WIJK, KINDERREVALIDATIEARTS DE HOOGSTRAAT  
MAAIKE LANGE, REVALIDATIEARTS DE HOOGSTRAAT

<sup>1</sup> Robinson LR, Mayo A. When to Consider Amputation Post Severe Brachial Plexus Injury. *Can J Neurol Sci.* 2023 Jan 20;1-3. doi: 10.1017/cjn.2023.7. Epub ahead of print. PMID: 36660893.

<sup>2</sup> de Joode SGCJ, Schotanus MGM, Germawi L, Westenberg RF, van Rhijn LW, Chen N, Samijo SK. Transhumeral amputation in brachial plexus lesion patients: A multicenter case series. *Orthop Traumatol Surg Res.* 2023 Sep;109(5):103360. doi: 10.1016/j.otsr.2022.103360. Epub 2022 Jul 2. PMID: 35792322.

<sup>3</sup> Hruby LA, Pittermann A, Sturma A et al. The Vienna psychosocial assessment procedure for bionic reconstruction in patients with global brachial plexus injuries. *PLoS One.* 2018 Jan 3;13(1): e0189592. doi: 10.1371/journal.pone.0189592. PMID: 29298304; PMCID: PMC5751989.

## Galgenhumor



Wat was het weer een (vr)eeftes-tijn, kerst en oud en nieuw. En oh ja: daarvoor nog Sinterklaas! Vooral de weken en dagen eromheen, met overheerlijk uitzien-de tulbanden, amandelstaven (even opwarmen in de oven uiteraard, vooral niet in de magnetron), pepernoten in alle mogelijke maar ook onmogelijke smaakcombinaties (zelfs raspberry-cheesecake), kerststollen en zo kan ik nog wel even doorgaan. Met niet te vergeten het 'lopend chocoladetaartje'. Je zou haast denken dat dit speciaal voor onze doelgroep is bedacht! En net als ieder jaar kon ik er ook nu maar met moeite vanaf blijven.

### Luxe broodjes

Het is gewoon té lekker allemaal. Dan werk ik ook nog eens bij een groot kantoor waar met enige regelmaat nèt iets te veel luxe belegde broodjes worden besteld voor een vergadering en die dus bij de personeelskantine terecht komen. Nou, dan moet je wel echt heel sterk in je schoene... eeu-uhh... schoen staan om daaraan voorbij te lopen. Oók als je eigenlijk al geluncht hebt met een van huis meegebrachte, übergezonde en slanke salade. Jullie raden het al: het ontbrak me vaak aan die benodigde kracht. Met als logisch gevolg dat ik begin januari bijna steil achterover sloeg toen ik mezelf weer eens, na een maandenlange pauze, op de weegschaal dwong.

### Bleekselderij

Wat hād ik mezelf aangedaan?! Resoluut ging de knop om. Ik noteerde mijn gewicht en nam me stellig voor serieus te gaan werken aan het - vooral blijvend - verliezen van een aantal overtollige kilo's. In de supermarkt belanden er als tussendoortjes enkel en alleen nog snackwortels, minikomkommers en snoeptomaatjes in mijn karretje en ik begin de dag steevast met een stengel bleekselderij. Het zal me lukken! Op kantoor kwam iemand langs met wat lekkers voor bij de koffie, waarop ik haast verontwaardigd met een gekke bek riep: 'NEE! Er moet gewoon 20 kilo af bij me!', wijzend op mijn volumineuze lijf. 'Ah! Mag ik een suggestie doen?', vroeg collega heel serieus met zijn vinger in de lucht. Uiteraard stemde ik toe, je weet tenslotte maar nooit welke gouden tip tot een paar kledingmaten minder leidt. Maar deze tip had ik toch niet zien aankomen en ik kon er, gelukkig net als andere collega's, hartelijk en luidkeels om lachen: 'nog een been eraf!'

HANNEKE MOOIJ



## Ellen Nieuwland

We zijn bij KMK erg blij met onze vrijwilligers, want zonder hen zou ons werk niet mogelijk zijn. In deze rubriek stellen zij zich aan u voor. Deze keer: Ellen Nieuwland uit Almere.

In november 2021 kreeg ik een dubbele longontsteking en daarbij behoorlijk zuurstoftekort. Mijn huisarts liet mij in het ziekenhuis opnemen en daar werd ik na verschillende pogingen om mij voldoende zuurstof toe te dienen in coma gebracht om te worden beademd. Op zich ging de beademing goed, maar ik ontwikkelde flinke trombose in mijn linker onderbeen en dat moest uiteindelijk - uiteraard na overleg met mijn partner - uit voorzorg worden geamputeerd. Ik heb ook een familiekwaaal die hypermobiliteitsyndroom heet en daardoor ontstaan er ook doorbloedingsproblemen in de aderen. Vermoedelijk is de trombose daardoor ontstaan.

### Noodamputatie

Dit hield wel in dat ik met twee complete benen de coma in ging en met anderhalf been weer wakker werd. Dat was even slikken, maar omdat het noodzakelijk was geweest kon ik mij er vrij snel overheen zetten en dus aan de slag met herstel. Na de noodamputatie moest ik een tweede keer worden geopereerd om de stomp protheseklaar te maken. Dit hield helaas in dat ik een vrij korte stomp heb overgehouden. Dit is niet onoverkomelijk, maar iets langer was handiger geweest...

### Revalidatie

Na de tweede operatie heb ik nog drie weken in verschillende ziekenhuizen gerevalideerd en daarna werd ik naar Merem in Hilversum overgeplaatst voor de werkelijke revalidatie. Na ruim zeven weken werd ik daar ontslagen omdat het team mij niet verder kon helpen. Daarna nog acht weken lang twee dagen in de week extern gerevalideerd bij Merem in het Flevoziekenhuis in mijn woonplaats Almere om de puntjes op de i te zetten. In juni 2022 ben ik weer begonnen met werken bij een onderhoudsbedrijf voor plezierjachten gedurende drie dagen in de week en dat werk doe ik nu nog steeds, maar bij een ander bedrijf.



### Inlooppmomenten

In december 2022 werd ik door vrijwilligerscoördinator Mary van Dijk van KorterMaarKrachtig gevraagd om mee te kijken bij een inlooppmoment bij Reade in Amsterdam om te zien of het iets voor mij zou zijn. Dat werd dus een 'ja' en vanaf die tijd heb ik, samen met een collega, verschillende inlooppmomenten verzorgd. Het fijne is dat je mensen vaak kunt geruststellen. 'Ik zie weer licht aan het eind van de tunnel', was het mooiste compliment dat ik kon krijgen. En ik merk dat het ook voor de partners belangrijk is om aan een ervaringsdeskundige vragen te kunnen stellen. Ik hoop dit nog lang te mogen en kunnen doen.

ELLEN NIEUWLAND



# VERENIGING!

## Ledendag in het Spoorwegmuseum

Op zaterdag 25 mei vindt de ledendag van KorterMaarKrachtig en 'Op een ander been gezet' plaats. We gaan dit jaar naar het Spoorwegmuseum in Utrecht. Met de voorbereidingen van het programma zijn we nog druk bezig, maar we kunnen nu al zeggen dat het een actieve dag zal worden. Alle leden van KMK ontvangen in de loop van het voorjaar een uitnodiging. Zet deze datum alvast in uw agenda.



## Wie helpt ons met het 12,5-jarig jubileumfeest?

Op 12 oktober 2023 was het tien jaar geleden dat de vereniging KorterMaarKrachtig werd opgericht, als fusie tussen de Landelijke Vereniging van Geamputeerden en de Stichting KorterMaarKrachtig. Het bestuur en de vrijwilligers van KMK hebben dit jubileum met een digitale toast herdacht.

Omdat we vorig jaar het 25-jarig jubileum van de werkgroep 'Op een ander been gezet' uitgebreid hebben gevierd, heeft het bestuur besloten om het verenigingsjubileum later te vieren, en wel in het najaar van 2025.

Voor de organisatie van dit evenement wordt een speciale werkgroep samengesteld. We zijn nog op zoek naar enkele leden van KMK die willen meehelpen om dit jubileum te organiseren. Iets voor u? Neem contact op via [secretaris@kortermaarkrchtig.com](mailto:secretaris@kortermaarkrchtig.com)!

## Agenda

**Let op:** de data van de inloopmomenten worden niet meer in dit overzicht opgenomen. Dankzij het vele werk van onze vrijwilligers zijn er zóveel inloopmomenten, dat ze voortaan permanent te bekijken zijn op [www.kortermaarkrchtig.com/inloopmomenten](http://www.kortermaarkrchtig.com/inloopmomenten).

### Zaterdag 25 mei 2024

Ledendag KorterMaarKrachtig en 'Op een ander been gezet'. Save the date!

## Contactpersonen van KMK

Onderbeenamputatie	Herman Ferguson	Rotterdam	06 5354 3856
	John van de Pas	Nieuwerkerk aan den IJssel	06 5138 5347
	Ronald Gerrits	Nijmegen	06 5069 6369
	Mary van Dijk-Jabaaij	Epe	06 1315 8381
	Jan Oudmaijer	Heerhugowaard	06 1138 7160
Omkeerplastiek	Erwin Oostrom	Kronenberg (Limburg)	06 4098 0592
Knie-exarticulatie	Angelina Windsant	Burum (Friesland)	06 4658 5572
	Akkie Emmaneel	Emmen	06 3632 1561
Bovenbeenamputatie	Aad Tander-Hendriks	Baarn	06 1040 7381
	Jacqueline van Brakel	Mookhoek (Z-H)	06 1365 7876
	Symen Sybrandy	Beetsterzwaag (Friesland)	06 5325 4895
	Marian Goutziers	Roosendaal	06 4032 5091
Osseintegratie bovenbeen	Richard Kusters	Leiderdorp	06 2933 6380
	Reinoud Liefthing	Amsterdam	06 5200 1668
	Pita Molenaar	Vianen	06 2833 4737
Hand-/armamputatie	Erica de Graaf	Drachten (Friesland)	06 5179 1419
Ouders van een kind met een amputatie of een reductiedefect	Nicolaas Bessels	Eefde	06 1101 8300
	San Vermaas	Zevenbergen	06 4649 5866



# 3D-geprinte orthesen

Bij **De Hoogstraat Orthopedietechniek** en **Rijndam Orthopedietechniek** maken wij orthesen met de 3D-printer. Wij leveren de Piro enkel-voetorthesen voor kinderen, de Talee redressiehelmen voor baby's (alleen bij Rijndam Orthopedietechniek) en de Talee Protect beschermhelmen. De orthesen uit de 3D-printer ventileren goed, zijn licht van gewicht en hebben een moderne look. En er is keuze uit verschillende kleuren! Niet voor iedereen is het 3D-printen de beste optie. Wij kijken graag samen met u naar de best passende voorziening.

**De Hoogstraat Orthopedietechniek** • Wij beleven en bewegen met u mee!

030 258 1811 | [www.dehoogstraatorthopedietechniek.nl](http://www.dehoogstraatorthopedietechniek.nl) | [OTH@dehoogstraat.nl](mailto:OTH@dehoogstraat.nl)

**De Hoogstraat**  
Orthopedietechniek





Professor dr. Corry van der Sluis is in het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) als revalidatiearts trekker voor het aandachtsgebied Arm- en Handaandoeningen. Zij is hoogleraar voor dit specifieke aandachtsgebied en stimuleert de arm- en handrevalidatie binnen de patiëntenzorg, het onderzoek, de opleiding en het onderwijs. In deze column schrijft ze over haar werk als revalidatiearts in het UMCG.

## Onderwijs

Recent gaf ik onderwijs aan technische studenten over armprothesen. Ik deed dat niet alleen. Een ervaringsdeskundige deed ook mee. Hij vertelde over zijn amputatie, de prothesen die hij gebruikt en de ervaringen die hij gedurende de jaren heeft opgedaan. Hij heeft een myo-elektrische prothese voor dagelijkse activiteiten, maar heeft ook een prothese om zijn motor veilig te kunnen besturen en een prothese om te kunnen fitnessen.

### Schoenen

Hij vertelde over het aansturen van zijn prothese en dat het wel een jaar duurde voor hij er echt vertrouwd mee was. Ook gaf hij aan dat bij alles wat hij koopt zijn armamputatie een rol speelt. Het kopen van schoenen met veters doet hij niet meer. Niet omdat hij geen veters zou kunnen strikken, maar omdat dit zoveel tijd kost dat schoenen zonder veters voor hem veel handiger zijn. Bij het kopen van een nieuwe fiets bedenkt hij of zijn prothese goed om het stuur kan. En zo zijn er nog heel veel voorbeelden te geven.

### Boodschappen

De ervaringsdeskundige gaf aan dat hij eigenlijk alles wel kan, maar niet alles doet omdat hij sommige dingen te lastig of te tijdrovend vindt. Hulp heeft hij niet nodig, alhoewel dit vaak wordt aangeboden door anderen, zoals in de supermarkt bij het inpakken van boodschappen in zijn tas. Hij kan dit prima zelf maar het kost meer tijd en hulp wil hij daar niet voor. Zo gaf hij in een paar voorbeelden heel treffend aan hoe de amputatie van zijn arm invloed heeft op zijn dagelijkse bezigheden.

### Cyathlon

Maar hij vertelde ook dat hij door zijn armamputatie heel bijzondere ervaringen heeft opgedaan, zoals het meedoen aan een film, interviews geven aan een krant en op tv of radio komen. De meest recente bijzondere ervaring was meedoen aan een studentenproject voor deelname aan de Cyathlon, een soort Olympische Spelen voor mensen met een hulpmiddel. De studenten vonden zijn verhaal heel interessant en ze stelden goede vragen. De ervaringsdeskundige is op deze manier een zeer waardevolle docent bij dit onderwijs. De studenten onthouden vast meer van zijn verhaal dan van dat van mij!

PROF. DR. CORRY VAN DER SLUIS, REVALIDATIEARTS UMCG



Professor dr. Jan Geertzen is revalidatiearts en hoogleraar Revalidatiegeneeskunde in het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG). Hij is gespecialiseerd in moeilijke problemen in de amputatie(-chirurgie) en prothesiologie van het been. Professor Geertzen is (mede)auteur van veel (inter)nationale artikelen en boeken op het gebied van amputatie en prothesiologie.

## Uit de oude doos

Begin februari moet ik voor de tweede keer binnen een jaar naar een andere kamer in het UMCG verhuizen. En wéér wordt de kamer kleiner en nu ga ik de kamer ook delen met collegae. Dus heb ik weer alles in de oude kamer ter hand genomen: wat kan wel en wat kan niet mee: oude boeken over amputatie en prothesiologie van benen en chirurgische boeken over amputatietechnieken en oude foto's van prothesen van ruim zestig jaar geleden en van mijn opleidingstijd tot revalidatiearts in de jaren tachtig van de vorige eeuw.

### Nostalgie

Ik voel de nostalgie over de tijd waarin ik supervisie vroeg aan mijn opleiders op het gebied van de prothesiologie - dr. Willem van der Tempel op het AZG en dr. Luc Vos op Beatrixoord - mensen aan wie ik veel te danken heb. Dat waren revalidatieartsen die veel tijd vrijmaakten om je de kneepjes van het vak te leren. Ook van Pieter Tuil en Albert Elzinga, orthopedisch instrumentmakers van OIM in Haren, heb ik veel geleerd. Deze vier heren gaven de basiscursussen aan vele revalidatieartsen in Nederland. Later heb ik dat samen met professor Hans Rietman (Enschede) overgenomen. Met deze vier heren bezocht ik ook de industrieën in het buitenland. De opleider in Noord-Nederland was in die tijd professor Willem Eisma. Hij nam me, soms letterlijk, aan de hand mee naar de grote congressen van de ISPO (International Society for Prosthetics and Orthotics) en maakte zo een beginnend netwerk voor mij.

### Snelle veranderingen

Een heel oude bovenbeenprothese staat in de hoek van mijn kamer en die gaat al meer dan dertig jaar met mij mee, net als een heel oude handprothese. Soms geeft dat bij bezoekers een shock en ik leg dan uit dat er vroeger andere prothesen waren dan nu. Dan besef ik hoe snel de technologie is gegaan laatste decennia, met name door de oorlogen in Irak en Afghanistan, waardoor veel soldaten hun armen en/of benen verloren. De politiek moest wat doen en financierde de industrie. Ik ben benieuwd of er weer een versnelling in de technologie komt door de oorlogen in Gaza en Oekraïne. Ik vrees het niet...

De (oude) dozen zijn gepakt en ik ga over twee weken verhuizen. Hopelijk voor de laatste keer in het UMCG. Ik lijk wel een oude vent...

PROF. DR. JAN H.B. GEERTZEN, REVALIDATIEARTS UMCG



## De ProtheseAcademie

*De academische werkplaats voor het verbeteren van arm- en beenprothesegebruik in de thuissituatie*



### Wat is de ProtheseAcademie?

De ProtheseAcademie is een netwerk van partijen dat samen met de gebruiker onderzoek doet en oplossingen probeert te vinden om arm- en beenprothesegebruik thuis te verbeteren.

### Wat betekent dit voor u?



#### Vind het antwoord

*Heeft u een vraag of een probleem wanneer u uw arm- of beenprothese gebruikt?*

*Neem eens een kijkje op onze website.*



#### Stuur uw vraag op

*Kunt u geen antwoord of oplossing op uw vraag vinden op onze website?*

*Stuur dan uw vraag naar ons op. Mogelijk gaan wij er dan mee aan de slag.*



#### Doe mee!

*Zonder de gebruiker zelf kan prothesegebruik niet worden verbeterd.*

*Wilt u ons helpen onderzoek uit te voeren? Laat het ons weten!*



← **Scan de QR-code met uw telefoon om naar onze website en social media te gaan.**

**Wilt u niks missen? Volg ons op social media!**



## Lezers reageren

In het decembernummer van 'Kort&Krachtig!' stond een oproep aan de lezers om 'in de pen te klimmen' en zelf artikelen, verhalen en afbeeldingen in te sturen. Daar zijn tot onze verrassing veel reacties op gekomen. We ontvingen een aantal ervaringsverhalen, een bijdrage over kunst, een verhaal over een aangepast product om een koude stomp tegen te gaan en artikelen over Frame Running, kayakvaren en schaatsen na een amputatie. Ook ontvingen we een bijdrage van een lezeres die bezig is om haar rijbewijs te halen. Veel dank aan de inzenders!

SPORT

## Schaatsen met een prothese

### Een oproep

De schaatsport is een oer-Hollandse sport en daarbij mag schaatsen met een prothese niet ontbreken. De Nederlandse Koninklijke Schaatsenrijders Bond (KNSB) wil dan ook meer werk maken van schaatsen met een handicap. Ook Jeroen Straathof, voormalig wereldkampioen 1500 meter schaatsen en deelnemer aan de Olympische Spelen, vindt dat er meer mensen met een handicap de schaatsport zouden moeten kunnen ontdekken.

#### Verbreding

Jeroen werkt bij de KNSB en heeft ervaring bij de Paralympische Spelen met wielrennen op een tandem, samen met een wielrenner met een visuele handicap. Jeroen: 'We weten dat mensen met een onderbeenprothese op kunstijs en natuurijs proberen te schaatsen. Dit willen we verbreden. Er zijn al verschillende mogelijkheden op ijsbanen voor 'Frame Schaatsen' met behulp van een frame met een zitje, stuur en ijzers, en spikes onder de schoenen. Maar de KNSB wil meer mensen met een handicap inspireren om deze oer-Hollandse sport te beoefenen.'

#### Proefpersoon

Onlangs is Jeroen op de nieuwe Ijsbaan De Vliet in Leiden gaan schaatsen met 'proefpersoon' Wouter met een onderbeenprothese. Dat ging verbazingwekkend gemakkelijk. Ze hadden een paar normale schaatsen geleend uit de schaatsshop en aan de prothesevoet aangetrokken. Veters strikken en het ijs op. Het was voor zowel Jeroen als Wouter een superervaring om te zien hoe gemakkelijk het ging. Deze ervaring was de start om meer mensen te gaan benaderen. We willen aan het einde van het lopende schaatsseizoen met een groep schaatsers met een onderbeenprothese bij elkaar komen om de mogelijkheden verder te verkennen.

Daarom deze oproep: ken jij mensen die dit zouden willen of sta je zelf wel eens op schaatsen? Laat het weten! Geïnteresseerden kunnen zich melden via [J.Straathof@KNSB.nl](mailto:J.Straathof@KNSB.nl).



## ERVARINGEN

# Nanda Buikema-Stuut is fotomodel 'Wees jezelf en laat jezelf zien'

Nanda Buikema-Stuut werd 38 jaar geleden geboren zonder de rechterkant van haar bekken en zonder rechterbeen. Een grote schok voor Nanda's ouders, maar ondanks die schok besloten ze dat Nanda 'gewoon' zou moeten kunnen lopen. En dus kreeg Nanda al snel haar eerste prothese.

### Zoveel mogelijk meedoen

Nanda: 'Daar krijg je dan als kind veel vragen over van andere kinderen. Maar ik deed zoveel mogelijk mee met alles. Dat doe ik nog steeds trouwens. Wel op

mijn eigen manier natuurlijk. Ik kon bijvoorbeeld niet rennen of klimmen, maar rolschaatsen deed ik wel en ik zat op turnen. Vooral mijn moeder vond dat wel spannend. Die wil me nog steeds veel te

veel beschermen. Dan wil ze bijvoorbeeld allerlei dingen voor mij doen hier in huis', lacht Nanda. 'Maar dat is echt niet nodig. Mijn man en ik verdelen de taken met elkaar en dat gaat prima. Ik doe de dingen misschien iets langzamer, maar ik kan het wel.'

### Onzeker

Nanda lijdt ook aan epilepsie, of eigenlijk leed, want in 2021 werd de bron van haar epilepsie operatief verwijderd. Het maakte dat Nanda als kind vaak niet naar school kon en uiteindelijk naar het speciaal onderwijs ging. 'Vooral vanaf het voortgezet onderwijs vond ik dat moeilijk', vertelt Nanda. 'Ondanks mijn prothese moest ik toch steeds vaker gebruik maken van mijn rolstoel. Doordat mijn bekken ontbreekt, kreeg ik steeds meer rugklachten. Door die rolstoel voelde ik me anders dan de andere leerlingen en ik werd gepest. Ik werd onzeker en kreeg steeds minder zelfvertrouwen.'

### Aanstaren

Die onzekerheid weerhield Nanda ervan om te gaan zwemmen. 'Dat durfde ik echt niet, dat iedereen dan je prothese ziet liggen en je aanstaart. Dat aanstaren vind ik nog steeds vreselijk. Van kinderen begrijp ik het wel maar als volwassenen dat doen, denk ik: vraag gewoon wat er met mij is, in plaats van me alleen maar aan te staren.'

### Zwemmen

Een paar jaar geleden zette Nanda zich over haar onzekerheid heen. 'Ik ga nu gewoon naar het zwembad om te zwemmen. Dat zou ik eigenlijk meer moeten doen', voegt ze eraan toe. 'Mijn rugklachten blijven toenemen en ik kan dus steeds minder wandelen. Zwemmen is dan een mooi alternatief om te bewegen.'



Foto: Kieran Spiek&Aanstare



## Fotoshoots

Maar Nanda doet inmiddels meer dan zich laten zien in het zwembad. Sinds begin 2023 doet ze regelmatig mee aan fotoshoots, vóór de camera, als model. Met prothese, zonder prothese en zelfs voor lingeriefoto's draait Nanda haar hand niet meer om. Nanda: 'Dat doe ik voor mijzelf maar ook om anderen te inspireren. Om te laten zien dat het niet nodig is om je te schamen als je een beetje anders bent. De begeleiders van de shoot vinden het soms spannender dan ik', zegt Nanda. 'Laatst moest ik bijvoorbeeld voor een shoot trampolinespringen. Toen vond degene die de shoot begeleidde dat ik dat beter niet kon doen. Maar ik wil liever zelf ontdekken of iets kan of niet. Ik heb het wel gedaan hoor', voegt ze er lachend aan toe.

## Trots

'Ik heb echt veel meer zelfvertrouwen gekregen door deze fotoshoots. Ik durf mezelf nu te laten zien. Sinds kort heb ik een prothese waarmee ik op hakken kan lopen. Dat is iets wat ik altijd heel graag wilde, maar niet kon.' Nanda ritst haar lange zwarte laars open en laat zien dat ze de enkel van haar prothese kan verstellen naar 'standje hak'. 'Je moet er wel aan denken dat je het scharnier terugzet als je de hakken uittrekt, want anders val je'.

## Inspiratie

'Ik ben echt wel trots op mezelf, op de dingen die ik nu doe en durf.' Die trots wordt gedeeld door haar orthopedisch adviseur van OIM Orthopedie Henk Zijlstra, bij wie Nanda al sinds haar 4e jaar cliënt is. Henk: 'Heel mooi dat Nanda deze uitdaging is aangegaan en zich daardoor zo zelfverzekerd voelt. Ze is wat mij betreft echt een inspiratie voor anderen.'

## Boek

Op 14 oktober 2023 kwam een boek uit, waarin ook foto's van Nanda staan. 'Fotowoordelogie' is een combinatie van poëtische teksten en artistieke foto's van modellen. 'Echt heel leuk om in dit boek te staan', zegt Nanda. 'En als ik dat kan, kan iedereen het. Dat is wat ik men-



Foto: Henk de Jonge

*'Ik heb echt veel  
meer zelfvertrouwen  
gekregen door  
deze fotoshoots'*

sen wil laten zien. Heb geen schaamte, probeer gewoon over drempels te stappen. Wees jezelf en laat jezelf zien. Ik probeer eigenlijk altijd alles. En soms lukt iets dan niet, maar dan heb ik het wel geprobeerd en kan ik daarna ook accepteren dat het niet kan.'

MIRIAM FOKKEMA

Geïnteresseerd in het boek 'Fotowoordelogie'? De teksten zijn van Sonn Franken en de foto's van Ki-Tan. Het is te koop in de meeste (online) boekwinkels.



KUNST

## ‘Mijn missie is om mensen te helpen via kunst’

Voor deze editie van ‘Kort&Krachtig!’ heb ik kunst gemaakt en daarin karakters met prothesen verwerkt! Ik vind namelijk dat wij het ook verdienen om onszelf gerepresenteerd te voelen in kunst en media.



Nog steeds word ik vaak vreemd aangekeken op straat en ik ben daar een beetje klaar mee. Laten we gezamenlijk beperkingen normaliseren en laten we streven naar een inclusieve samenleving waar niemand zich buitengesloten hoeft te voelen.

### Missie

Ik zit nu in mijn eerste jaar van de studie Illustrated and Animated Storytelling (IAS) op de St. Joost School of Art & Design in Den Bosch. In de kunstwereld heb ik nog een hele weg te gaan. Mijn hand- en beenbeperkingen werken mij soms een beetje tegen, maar ik geef niet zomaar op. Ik geloof dat het mijn missie is om mensen te helpen. Naast deze missie ben ik ook ontzettend gepassioneerd over kunst. Ik zie mezelf niets anders fulltime doen. Ik heb zoveel ideeën dat ik altijd achterloop met wat ik uitwerk.

### Creatief

Deze interesse begon al als kind, ik was veel creatief bezig. Maar ik heb jaren getwijfeld om ook echt kunst te gaan studeren. Tegen de meeste adviezen van mijn omgeving in heb ik toch toelatingsexamen gedaan. Je moet namelijk doen waar je gelukkig van wordt. Ook denk ik dat ik een goede kandidaat ben voor de kunstindustrie. Door mijn eigen ervaringen heb ik een uniek perspectief op de wereld, wat zich ook weer zal vertalen in mijn kunst. Veel mensen zeggen dat



Kim van Tilborg:

'Je moet doen  
waar je gelukkig  
van wordt'



je talent moet hebben wanneer het op tekenen aankomt. Ik kan je vertellen dat dat een leugen is. Sommige mensen hebben een iets betere startpositie, maar niemand kan in één keer een meesterwerk maken. Deze vaardigheid kost veel tijd om op te bouwen en er zijn veel elementen waarmee rekening gehouden moet worden. Misschien kom je me later nog wel tegen wanneer ik na mijn studie aan het werk ga, wie weet...?

#### Over de kunst die je hier ziet

Het eerste werk ('See me') is gebaseerd op het feit dat veel mensen alleen uiterlijke kenmerken zien en niet de persoon zelf. Dus ik heb mezelf getekend en met perspectief gewerkt om het idee te versterken dat de beperking voorop staat en het hoofd van de persoon verder naar achteren. Natuurlijk staat het werk open voor eigen interpretatie, dat is juist het mooie van kunst. Door het creëren van een beeld kun je emoties oproepen, mensen aan het denken zetten en discussies creëren.

Met het tweede werk ('Karakters') wil ik aandacht vragen voor de diversiteit in mijn karakterontwerp. Ik heb verschillende soorten protheses laten zien met een variatie van fictie en realistisch.

KIM VAN TILBORG, KIMVANTILBORG2006@GMAIL.COM

## COLUMN!

### Een klap voor lichaam en geest



We besloten in november de winterzon op te zoeken en vlogen naar Andalusië voor een korte vakantie. Het zonnetje lachte ons toe en we maakten wandelingen door de natuur, bezochten Sevilla en Tarifa, aten tapas en genoten van de vrijheid.

Onze derde bestemming tijdens deze vakantie was een huis in de bergen boven Malaga. Over onont-

gonnen wegen en flink wat hobbels bereikten we dit paradijsje. Het was twintig graden en het privézwembad lonkte naar me. Heerlijk: even ongegeneerd in het zwembad springen, zonder pottenkijkers, dat leek me wel een zegen. Ik haastte me naar de slaapkamer, pakte mijn spullen, zwemkleding, een lekker boek en wat handdoeken en toog naar het zwemwalhalla.

#### Afstapje

Maar het lot bepaalde anders. Ik zou het zwembad niet halen, want een afstapje van nog geen drie centimeter bepaalde dat ik op mijn snufferd ging en wel zo hard dat ik niet meer op kon staan. Dat afstapje was gewoon binnen in de woonkamer. Wie plaatst daar nou zo'n afstapje en hoe kunnen mijn C-leg en hoofd snappen dat je niet door kunt lopen als er zo'n klein hoogteverschil is! Honderden afstapjes heb ik in mijn leven genomen. Nee, misschien wel duizenden. Altijd oplettend, altijd buiten of binnen maar dan duidelijk aangegeven. In het Spaanse ziekenhuis bleek mijn pols gebroken en flink ook. Dwars doormidden. Dus moest dat op de Spaanse spartaanse wijze gezet. Niet leuk, maar overkomelijk.

#### In de war

Maar toen kwam pas de echte klap: ik kon geen kant meer op. Mijn liner zelf aantrekken? Nee dus. Mijn bed zelfstandig uit?

Nee dus. Onder de douche stappen? Nee dus, want mijn linkerhand helpt me op één been de douche in. Een stukje lopen buiten? Nee dus, want dit was de hand waarmee ik met mijn kruk loop als ik langere afstanden loop. 's Nachts naar het toilet? Nee dus, want met krukken lopen zit er zeker vier maanden niet in. Mijn hele lijf is in de war. En mijn geest dus ook.

Gelukkig kwam daar de ridder op het witte paard (in het echt een zwarte motor, maar dat klinkt minder spannend) aangesneld. Niks is hem te veel en alles wordt voor me geregeld. Ik kan me dus ergere dingen voorstellen. Ik kom de winter zo wel door. De klap is opgevangen, we gaan weer door.

*'Maar toen  
kwam pas de  
echte klap'*

CAROLINE VAN DEN KOMMER

## ERVARINGEN !

# ‘Door de knie-exar mijn nieuwe leven

In 1995 werd Mariëlle Wagener-Rouwet op haar brommer aangereden door een auto. Het gevolg was dystrofie in haar arm. Die dystrofie sloeg zes jaar later over naar haar linkerbeen. ‘Mijn been werd rood en zo dik dat de huid openbarstte’, vertelt Mariëlle. ‘In die wond ontstond een bacteriële infectie en in 2005 moest mijn onderbeen onder de knie geamputeerd worden. Ik was op dat moment doodziek en de artsen hebben gered wat ze konden redden.’

### Te korte stomp

Mariëlles stomp is te kort voor een prothese. De prothese kan niet goed worden vastgezet en de stomp is nauwelijks belastbaar. Van het revalidatiecentrum in Limburg - ‘daar zat ik tussen allemaal oude mensen die hele andere revalidatiedoelen hadden dan ik’ - kwam ze via een kliniek in Nijmegen terecht bij orthopedisch adviseur Gijs van Gent van OIM Orthopedie. ‘Ik had toen een prothese onder de knie en een brace om mijn bovenbeen. Op die manier steunde ik op mijn zitbotje en werd mijn stomp ontlast’, legt Mariëlle uit.

### Aangewezen op een scootmobiel

Maar ideaal was deze oplossing niet. Mariëlle kon niet ver lopen en had veel

pijn. Mariëlle: ‘Ondanks dat ik een prothese had, was ik toch nog aangewezen op een scootmobiel en een rolstoel. Heel moeilijk vond ik dat. Ik kon er niet gewoon lekker op uit met mijn gezin, geen leuke dingen doen met mijn drie meiden.’

### Knie-exarticulatie

Een val in huis in 2019 bleek voor Mariëlle een geluk bij een ongeluk. Ze viel op haar stomp, waarbij die verbrijzelde. Het lopen met de prothese werd daardoor nog lastiger. ‘Toen vroeg Gijs of een zogenaamde knie-exarticulatie (amputatie door het kniegewricht) niets voor mij zou zijn’, vervolgt Mariëlle. ‘Dan zou ik wel mijn kniefunctie kwijt zijn, maar hij dacht dat ik

dan meer aan mijn prothese zou hebben. Dat was natuurlijk wel even schakelen. Alle behandelingen waren altijd gericht geweest op zoveel mogelijk behoud van mijn been en dit zou betekenen dat er juist méér geamputeerd zou worden.’

### Een nieuw leven

Mariëlle besloot om het advies van haar orthopedisch adviseur op te volgen. In mei 2020 onderging ze in Rijnstate in Arnhem een knie-exarticulatie. Er volgden nog wat postoperatieve tegenslagen, maar Mariëlle wist eigenlijk meteen dat het een goede keuze was. ‘Het was in het begin natuurlijk lastig om geen kniefunctie meer te hebben, maar toch is voor mij toen mijn nieuwe leven begonnen. In september van dat jaar kreeg ik mijn eerste koker en mechanische knie. Dat ging binnen no time heel goed.’

### Wandelen

Maar Mariëlle wilde meer, ze wilde niet alleen gewoon kunnen lopen, ze wilde rennen. ‘Gijs zei dat ik het stap voor stap moest doen’, lacht Mariëlle. Nog voor het einde van het jaar stapte ze over op een C-leg. Het lopen ging eerst met twee krukken, toen met twee stokken en al snel met één stok. Mariëlle: ‘Toen ik na

*‘Ik ren nu drie keer per week zes à zeven kilometer. Het geeft me zoveel vrijheid!’*





## ticulatie is begonnen'

de revalidatie weer naar huis mocht, ben ik gaan wandelen, want ik wilde van die stok af. Ik liep zeven dagen per week. Eerst nog geen kilometer per dag en uiteindelijk twaalf tot vijftien kilometer per dag. In het begin was ik dan helemaal op, maar al snel had ik na zo'n wandeling nog energie over.'

### Rennen

In juni 2023 deed Mariëlle mee aan een hardloopclinic. Daar maakte ze kennis met het rennen met een blade. En die kennismaking smaakte naar meer. Via Gijs van Gent kreeg ze een blade te leen. 'Zo kon ik blijven rennen', zegt Mariëlle enthousiast. 'En ik ren nu drie keer per week zes á zeven kilometer. Het geeft me zoveel vrijheid! Door het rennen kan ik mijn hoofd leeg maken. Ik heb mentaal in een diep dal gezeten. Je bent toch niet meer compleet. Daar denk ik soms over na en door het rennen kan ik dat loslaten.'

### Genieten

'Nu denk ik: die 'knie-ex' had ik veel eerder moeten doen. Ik mis mijn been, maar ik kan alles weer doen wat ik wil doen. En ik heb geen pijn meer aan mijn stomp. Ik kan nu intens genieten van wat ik weer kan. De vrijheid die ik voel!



Foto: MotoGrafie

Op 1 oktober heb ik met mijn gezin meegedaan aan de Singelloop in Breda. Best spannend om in zo'n grote groep te rennen. Maar het was een heel mooie ervaring om dit met elkaar te doen. Ik ben dankbaar voor de expertise van Gijs en dat hij mij heeft overtuigd. Zonder dat

was ik blijven doorgaan zoals het ging en in de rolstoel blijven zitten. Ik doe mijn prothese 's ochtends aan en 's avonds weer uit. En de rolstoel gaat nergens meer mee naartoe!

MIRIAM FOKKEMA, OIM ORTHOPEDIE



# Frame Running

## Een mooie buitensport!

Zo'n drie jaar geleden was ik mijn standaard oefenrondje in de sportschool wel een beetje zat. Ik besloot op zoek te gaan naar een leuke, passende sport in de buurt. Speurend op het internet kwam ik terecht op de website van Uniek Sporten en zag ik dat er binnenkort bij atletiekvereniging Cialfo in Epe een clinic *Frame Running* zou worden gehouden. Frame Running? Ik had geen idee wat dat inhield, had er zelfs nog nooit van gehoord. Uit de toelichting begreep ik dat Frame Running hardlopen met behulp van een driewiel-frame is. Dat klonk interessant!

### Hardlopen?

Als ik mensen op straat zag joggen, was ik wel eens een beetje jaloers. Door mijn spierziekte HMSN heb ik nooit kunnen rennen en het leek me zo leuk. Mijn spierkracht was minder, mijn evenwicht slecht en mijn voeten waren al op jonge leeftijd vergroeid, dus als kind was hardlopen al niet mijn specialiteit. Na mijn onderbeenamputatie in 2016 had ik gelukkig veel minder pijn, maar mijn evenwicht werd er niet beter op. Ik was blij dat ik met een prothese redelijk kon lopen, maar hardlopen? Daar droomde ik allang niet meer van...

### Proberen

En toen las ik dus over Frame Running: hardlopen voor mensen met een beperking. Zou dat wat voor mij zijn? Kan mijn lijf dat? Lukt dat met een beenprothese? Er was maar één manier om dat uit te vinden: ik schreef me in voor de clinic en ben het gewoon gaan proberen. Een beetje onwennig klom ik op een frame, maar voelde gelijk hoe stabiel je er op zit en hoe fijn het loopt zonder veel druk op je benen. Op die zaterdag rende ik voor het eerst van mijn leven een heel rondje over een atletiekbaan! En toen nog één en nog één. Met flinke zadelpijn en hijgend als een stoomlocomotief



Foto: Pierre Pinkse

stapte ik weer van het frame. Wat een heerlijke inspanning en ontspanning tegelijk! Vrolijk en verrast ging ik naar huis. Ik had mijn sport gevonden.

### Wedstrijd

Ondertussen zijn we drie jaar verder en heb ik menig rondje gelopen, inmiddels op een eigen frame. Bij Cialfo in Epe train ik twee keer per week met een gezellige groep mensen van alle leeftijden met verschillende beperkingen en hun eigen tempo. Mijn conditie is echt beter geworden en een fietsbroekje helpt tegen zadelpijn. Laatst werd het landelijke Frame Running-kampioenschap gehouden en streden atleten van verschillende verenigingen tegen elkaar. Ik, die nooit had kunnen rennen, liep nu met mijn prothese links en orthopedische schoen rechts 100 meter in

27.8 seconden. Daarmee eindigde ik als tevreden mens als vijfde van de vijf in mijn categorie. Een prachtige prestatie toch?

### Aanrader

Frame Running is een mooie buitensport, die je samen doet, maar toch op je eigen niveau, en die zeker ook geschikt is voor mensen met een beenprothese. Een aanrader om eens te proberen! Er zijn steeds meer verenigingen waar een Frame Running-groep actief is.

Wilt u meer weten over Frame Running of wilt u weten waar u dit in uw omgeving kunt uitproberen? Kijk op [www.framerunning.nl](http://www.framerunning.nl) of mail uw vragen naar [info@framerunning.nl](mailto:info@framerunning.nl).

RODIE VAN DER ZWAN (46)  
PROTHESEGEBRUIKER EN FRAMERUNNER



'Het is zo fijn  
om weer in  
control te zijn'

## Op weg naar een nieuw rijbewijs met twee onderbeenprothesen

Omdat ik al jong mijn rijbewijs en een eigen auto had, was ik niet anders gewend dan zelfstandig overal naartoe te gaan. Tot ik in 2016 een ernstige voetaandoening kreeg, waardoor ik steeds meer afhankelijk werd van mijn echtgenoot en vrienden. Toen mijn 'brandende voeten' uiteindelijk in 2020 leidden tot dubbelzijdige amputatie, was mijn droom om zelf weer te rijden heel ver weg. Met mijn supersterke visualisatievermogen heb ik elke keer dat ik als passagier in de auto zat, mezelf altijd achter het stuur voorgesteld. Ik wist dat andere geamputeerden het ook konden, dus kan ik het ook. Het begint in je hoofd.

### Spookverhalen

Door twee ellendige en verloren revalidatiejaren verdween die droom steeds verder in de toekomst. Tot ik in 2023 in de handen kwam van Niels Jonkergouw (MRC Aardenburg in Doorn), die mij begeleidde naar de zo lang gewenste, juiste prothesen. Dit opende voor mij de weg terug naar autorijden. Maar tegelijkertijd kwamen de twijfels. Na zeven jaar weer autorijden leek me toch best eng. Ik

heb gelukkig wel dertig jaar rijervaring, maar dat was mét voeten. En was mijn rijbewijs überhaupt nog wel geldig? Na wat spookverhalen te hebben gelezen, zocht ik contact met een echte CBR-medewerker. Hij vertelde dat het rijbewijs gewoon geldig blijft, maar dat je een rijtest moet doen om aan te tonen dat je met hulpmiddelen veilig aan het verkeer kunt deelnemen.

### Vrijheid

Na het invullen van de gezondheidsverklaring en een positieve keuring van de keuringsarts, vond ik verkeersschool Weijers in Heemstede. Zij hebben een speciale instructeur die gekoppeld wordt aan mensen met fysieke en mentale uitdagingen. Bij de eerste afspraak (op een parkeerplaats) was er direct een fijne klik met 'Special Forces'-instructeur

Gerard. Toen hij zijn kalmte over mij uitwaaierde, durfde ik het rempedaal los te laten. De overgang naar het gaspedaal ging soepel, na enkele minuten had ik al controle over de pedalen. Na wat oefenrondjes vroeg hij of ik de echte weg op durfde. Ach, wat kon me gebeuren met deze held naast mij? En zo reed ik binnen enkele minuten weer zelfstandig op de snelweg. Wat een vrijheid!

Inmiddels gaan de rijlessen steeds vtrouwerder. Het is zo fijn om weer *in control* te zijn. Ik heb alle vertrouwen in de rijtest die gepland is in maart. De uitslag horen jullie in het volgende nummer!

YOLANDA LIPPENS

Meer weten over Yolanda's verhaal en revalidatieproces? Lees meer in haar blog [www.yolandalooptdoor.nl](http://www.yolandalooptdoor.nl).

Lees meer op de website van het CBR over rijden met een lichamelijke beperking.

<https://www.cbr.nl/nl/rijbewijs-houden/nl/hoe-kan-ik-rijden-met/een-lichamelijke-beperking>

U bent zelf verplicht om het CBR te laten weten dat u een amputatie hebt ondergaan. Voorkom dat u onverzekerd de weg op gaat, want als er iets gebeurt, kan dat hoge kosten met zich meebrengen.

## ERVARINGEN

# 'Ik heb nooit het gevoel dat ik een 'andere' hu

Na 28 bewogen jaren ging huisarts Laut Breukers uit het Zeeuwse Hansweert in 2021 met welverdiend pensioen. In 1993 belandde hij per toeval in Zeeland, waar hij nooit meer vertrok. Laut liet zijn huisartsenpraktijk in goede handen achter, maar vreest nu alsnog dat de praktijk uit het dorp verdwijnt.

### Jeugd

Laut Breukers (69) groeide op in een gezin van negen in Schinveld, gelegen in de Oostelijke Mijnstreek in Zuid-Limburg. Hij kende tot zijn 16e, als zoon van een huisarts, een jeugd met weinig zorgen. Maar toen hij op zijn 16e met vrienden Vastelaovend aan het vieren was, begon hij om onverklaarbare redenen lichte pijn in een van zijn knieën te voelen. 'De pijn werd steeds een tikkeltje erger. In juni, een aantal maanden nadat de pijn was begonnen, zakte ik tijdens de zomervakantie in het buitenland door mijn knie', herinnert de gepensioneerde huisarts zich aan de keukentafel van zijn huis in Hansweert. Zijn vader, toen huis-

arts in Heerlen, beloofde bij terugkomst in Nederland een foto van zijn knie te maken. 'Na die foto werd ik meteen met spoed in het ziekenhuis opgenomen', weet hij nog goed. De doktoren vonden in het rechterbeen van Laut een osteosarcoom. Omdat bestraling niet hielp, moest hij negen maanden later een beenamputatie ondergaan. 'Mijn vader voelde zich tot zijn dood schuldig dat hij niks had opgemerkt, maar ik neem hem niets kwalijk. Een osteosarcoom is zeldzaam en komt maar zo'n vijftig á honderd keer per jaar voor in Nederland. Als huisarts ben ik het in al die jaren niet tegengekomen', zegt Laut, terwijl hij een slok van zijn koffie neemt.

### Studie geneeskunde

Na de operatie revalideerde Laut in een bejaardentehuis voor dementerende ouderen, waar hij met hulp van een prothese weer leerde lopen. 'Ik was erg op mijzelf aangewezen, want een revalidatiearts bestond nog helemaal niet in de jaren zeventig. Ook de beenprotheses waren veel primitiever dan nu. Zo kostte mijn eerste prothese 1100 gulden. Met dat geld koop ik nu één schroef voor mijn huidige prothese', lacht hij. Toen Laut rond zijn 18e verjaardag het gemis van zijn been had overwonnen, werden uitzaaiingen in zijn longen gevonden. 'Toen dacht ik dat het klaar was', herinnert hij zich. Maar de artsen wisten met een noodzakelijke operatie zijn leven te redden. Hij herstelde snel, behaalde zijn vwo-diploma en ging, net als zijn vader, in Utrecht wonen om geneeskunde te studeren.

### Weinig hinder

Hoewel hij na zijn beenamputatie nooit helemaal recht heeft leren lopen, kon hij goed met de rest van de studenten mee. Laut: 'Soms had ik een wandelstok bij me als ik grotere afstanden moest lopen, maar meestal ging ik gewoon.' In zijn studententijd, maar ook daarna als huisarts, heeft hij weinig hinder van zijn beperking ervaren. 'Ik heb mij nooit 'anders' gevoeld. Als ik mijzelf weleens op video's zie lopen, denk ik: jeetje, wat loop ik slecht! Maar ik sta er in het dagelijks leven niet bij stil. Natuurlijk mis ik het soms om hard te kunnen lopen of om een trap op te vliegen, maar vanaf mijn 16e weet ik niet beter', zegt de oud-huisarts nuchter.

### Huisartsenpraktijk

Na zijn afstuderen was Laut een aantal jaren waarnemend huisarts, voor hij in 1993 met zijn eerste vrouw een huis-



*'Als er geen opvolger wordt gevonden, sluit na 32 jaar de enige praktijk in het dorp'*



## oel gehad isarts was'

artsenpraktijk in het Zeeuwse Hansweert overnam. De praktijk, die is aangebouwd tegen het huis waar de oud-huisarts nog steeds woont, ging in 2021 onder een andere naam verder. 'Ik kijk met warme gevoelens terug op mijn tijd als huisarts in deze regio. In die 28 jaar heb ik als praktijkhouder veel meegemaakt. Van de eerste ademteug bij een bevalling tot de laatste adem die iemand uitblaast als hij sterft. Dat maakt het een mooi beroep om uit te oefenen.'

De praktijk, die Laut bij zijn afzwaaien drie jaar geleden in goede handen achterliet, dreigt in april van dit jaar door een tekort aan personeel alsnog uit het dorp te verdwijnen. 'De huisarts vertrekt. Als er geen opvolger wordt gevonden, sluit na 32 jaar de enige praktijk in het dorp. Dat zou ik ontzettend jammer vinden', aldus de oud-huisarts.

Laut heeft zich, met zijn beenprothese, nooit als een 'andere' huisarts gezien. 'Ik moet bekennen dat ik daar nooit eerder bij heb stilgestaan, omdat ik met mijn prothese een goed functionerende huisarts kon zijn. Natuurlijk kreeg ik soms vragen van patiënten, maar in het begin niet, dan durven mensen dat nog niet', weet hij uit ervaring. Toch mist hij een aantal dingen. 'Hardlopen of 'joggen', zoals we dat vroeger noemden. Skiën ook bijvoorbeeld. Het gevoel dat ik mij snel kan verplaatsen. Dat heb ik het meest in mijn latere leven gemist', zegt hij.

### Toekomst

De oud-huisarts, die vorig jaar in het huwelijksbootje stapte met zijn tweede vrouw, geniet zichtbaar van zijn gepensioneerde leven. Zijn toekomstplannen? 'Gewoon van het leven genieten!', lacht hij. 'We houden van reizen, doen leuke dingen en gaan er graag op uit. Verder heb ik tegen mijn vrouw gezegd dat ik het 25-jarig huwelijksfeest nog wil mee-



23

maken. Dan moet ik het tot mijn 94e volhouden dus ik ga mijn best doen', zegt hij met een knipoog.

Tot slot wil de oud-huisarts de lezers van 'Kort&Krachtig!' nog een laatste advies

meegeven. 'Accepteer jezelf zoals je bent. Dat is soms heel moeilijk, maar de enige manier om een gelukkig leven te leiden. Met of zonder been!'

CHRISTIAAN BRUIL



# Kajakvaren met een handicap

Mijn naam is Richard Kusters. Ik ben door een ongeluk met paard-en-wagen mijn rechterbeen tot hoog boven de knie verloren. En nu hoor ik jullie denken: paard-en-wagen, dat is wel erg lang geleden. Maar dat valt mee hoor: een van onze hobby's was aangespannen rijden met onze paarden. Door een automobilist die nog snel even voor onze wagen langs wilde, schrok het paard waar we mee reden en sloeg op hol. Ik heb geprobeerd om het paard tegen te houden, maar tevergeefs. Ik kwam onder de wagenwielen terecht en dat kostte me mijn rechterbeen.

## Basketbal

Tijdens mijn revalidatie ben ik in contact gekomen met rolstoelbasketbal. En later ben ik met veel plezier van speler naar trainer-coach gegaan. We zijn met ons team tweemaal Nederlands kampioen geweest in onze divisie, maar na tien jaar kreeg ik last van mijn gewrichten. Toen heb ik besloten om een andere sport te gaan zoeken. Maar wat kun je doen met een hoge beenamputatie? Ik ben nooit een hardloper geweest, dus om nu met een blade aan de gang te gaan zag ik niet zitten. Ook waren onze paarden intussen overleden. Maar ja, wat blijft er dan over?

## Kanovaren

Vroeger heb ik veel op het water gezeten met de zeeverkeners (scouting) en ik was ook vaak te vinden bij de kano-vereniging, waar mijn vrouw kanopolo speelde in het eerste damesteam. En zo kwamen we op het idee om samen te gaan kanovaren, om samen te genieten van het mooie Nederland vanaf het water. Maar kan dat wel met een beenamputatie? Tenslotte heb ik maar een heel kort bovenbeenstompje (ca. 20 cm) en je moet jezelf 'vastzetten' met je knieën in zo'n kano. Dus hebben we een gesprek aangevraagd bij het bestuur van de vereniging, om samen te bekijken wat de mogelijkheden waren. Gelukkig wilden ze samen met ons de uitdaging wel aangaan, en zo zijn we dus lid geworden van de Leiderdorpse Kano Vereniging Rijnland.

## Aanpassingen

Oké, het clubhuis is niet rolstoeltoegankelijk, maar zoals ik al zei, ik ben hybride. Ik kan mezelf met prothese, krukken of rolstoel goed redden. Als we gaan varen ga ik eigenlijk altijd met de rolstoel naar de vereniging omdat ik niet kan varen met mijn prothese aan. Maar dat gaat prima op de steiger, zolang je maar niet in het water kiepert. Ik maak nu gebruik van een



*'Kajakvaren is een veelzijdige sport die je samen of alleen kunt beoefenen'*





verenigingsboot en ik heb zelf wat aanpassingen gemaakt waardoor ik een beetje stabiel kan blijven zitten, die ik er zelf in kan doen en uit kan halen. Voor nu werkt het maar het is niet ideaal. Daarom heb ik bij onze gemeente een sportvoorziening aangevraagd, zodat we een aangepaste boot kunnen aanschaffen. Maar deze procedure loopt nog, dus daar moet ik nog wat geduld voor hebben, zoals bij alle sportvoorzieningen.

### Terras aan het water

Met mijn zelfgemaakte aanpassing lukt het redelijk en mijn vrouw en ik hebben al heel wat kilometers gemaakt over de waterwegen. We proberen twee keer per week een tochtje te doen, dan varen we naar de Kaag of Wijde Aa. Maar ook varen we graag door de grachten van Leiden en dan doen we een bakkie bij een van de terrasjes aan het water, zodat ik de boot niet uit hoeft. Want in de boot kan ik eigenlijk alles wat de rest ook kan, maar zonder mijn prothese of rolstoel kan ik niet veel naast de boot. Ook gaan we mee op vlakwatertochten, langs de mooiste plekjes van Nederland. We zijn ook met de vereniging naar zee geweest om te brandingvaren, op de golven te spelen en te surfen met kajaks. De kracht van het water te voelen is zo tof! Maar als je te overenthousiast bent, word je wel weer op je vingers getikt door het water, want even de aandacht er niet bij en je ligt je op zijn kop.

### Cursus

Ook zijn we net begonnen met onze cursus kajakvaardigheid A (zeg maar de vaarbewijzen voor het kanovaren) en zoals de naam al zegt zijn er nog meer van deze cursussen, dus er is nog veel te leren. Al met al is het een veelzijdige sport die je samen of alleen kunt beoefenen. Zelf zou ik graag instructeur willen worden bij de vereniging, om - samen met de bestaande commissie voor aangepast varen - het aangepast varen nieuw leven in te blazen. Maar eerst moet ik zelf ervaring opdoen en zijn we samen onze papieren aan het halen.

Ik hoop dat ik mensen kan inspireren. Blijf niet zitten met je handicap, maar ga lekker bewegen en geniet van het leven.

RICHARD KUSTERS

# COLUMN!



Veronique Gorter is moeder van Jesslyn (14), Christina (12) en Benjamin (6) en partner van Bas. Benjamin is geboren met fibula aplasie. In deze column vertelt zij over haar belevenissen met Benjamin.

## Feestdagen en vakantie!

Het jaar was weer ten einde en dat betekende feestdagen-tijd! Benjamin houdt van deze tijd. Vol gezelligheid, cadeaus, lichtjes overal en vuurwerk! Nog nooit was hij zo relaxed met de feestdagen.

Sinds we hem het 'grote geheim' van Sinterklaas en de Kerstman hebben verteld, kwam er veel rust bij hem. Eerder was Benjamin heel erg hyper en gespannen in deze tijd van het jaar. Dit jaar hebben we het hem uitgelegd en er verder weinig over gesproken. Sindsdien had hij nergens nog last van.

### Tosti

Ook was het tijd voor schoolvakantie! Lekker lang uitslapen, een beetje gamen, een beetje buitenspelen, alles mag en niets moet. Benjamin vindt dat altijd genieten. Lekker de hele dag in pyjama niks doen. Net als knuffelen met zijn grote gevleugelde vriend Tosti! Benjamin is een echte dierenvriend. Hij vindt alles leuk, maar Tosti de Caique (een papegaaiesoort) is toch echt zijn favoriet. Tosti kan inmiddels springen, koppeltje duikelen, pootje geven en rondjes draaien. Benjamin is er maar druk mee hem dat allemaal te leren. Mooi om te zien hoe ze zo samen een fijne band hebben.

### Vuurwerk

Natuurlijk was daar ook nog oud en nieuw! Hij had een hoop vuurwerk gekocht om af te steken, oliebollen gegeten en dan maar wachten tot twaalf uur. En dat duurt dan erg lang... We hebben de tijd gedood met gourmetten, spelletjes spelen en lekker hard meezingen met de Top 2000. Uiteindelijk werd het dan echt 12 uur en was het rennen naar buiten. Hij is tot kwart over 1 druk geweest met vuurwerk afsteken en kijken naar al het moois in de lucht. Volgens Benjamin is oud en nieuw de beste dag in het jaar! Daarna was het toch echt tijd om te gaan slapen en nagenieten van een feestperiode.

Op naar nieuwe avonturen!

VERONIQUE GORTER

## ERVARINGEN !

## De Efteling deel 2

In het vorige nummer van 'Kort&Krachtig!' lazen jullie al over ons bezoek aan de Efteling in een bericht van Nicolaas Bessels, de voorzitter van de werkgroep 'Op een ander been gezet'. Ondanks de niet heel positieve aanleiding voor dat bezoek zitten we inmiddels in een zeer positieve flow, waarvan ik jullie nu een update wil geven.

### Bezoek

Op 6 december vorig jaar brachten Frank Bersch (specialist veiligheid Efteling) en Edwin Kruithof (Technisch Manager TUV NORD Nederland) een bezoek aan De Hoogstraat in Utrecht. Zij werden rondgeleid in de werkplaats en kregen uitleg over de verschillende prothesen, materialen en technieken. Ook maakten ze kennis met Veerle, de aanstichtster van deze samenwerking, en met ons plan om de toegankelijkheid voor kinderen met een prothese te vergroten.

### Toegankelijkheid

Tijdens hetzelfde bezoek spraken we ook met dr. ir. Gerwin Smit van de TU Delft en India Hoekman, een van zijn masterstudenten. Ook zij raakten betoerd door het idee dat er een oplossing mogelijk zou moeten zijn! En die oplossing is hard nodig, want we horen dat diverse andere attractieparken al veel meer beperkingen opleggen voor toegang tot attracties met een prothese... Dat tij moeten we keren en dus is India gestart met haar afstudeeronderzoek bij De Hoogstraat en de Efteling. Hiernaast stelt zij zichzelf voor.

IRIS VAN WIJK, KINDERREVALIDATIEARTS/  
ONDERZOEKER DE HOOGSTRAAT REVALIDATIE/WKZ



Hallo 'Kort&Krachtig!'-lezers! Ik ben India, een Biomedical Engineering student aan de TU Delft. Mijn passie voor prothesen begon al op jonge leeftijd. En na een onderzoeksreis naar India - waar ik heb gekeken naar het gebruik van een bepaalde armprothese - sta ik nu op het punt om de magie van de Efteling toegankelijk te maken voor iedereen, in samenwerking met De Hoogstraat. Het uiteindelijke doel is een technologische oplossing ontwikkelen, zodat kinderen en volwassenen met fysieke uitdagingen volop kunnen genieten van alle attracties. Samen gaan we de grenzen van toegankelijkheid verleggen. Ik heb er in ieder geval heel veel zin in! Via dit magazine zal ik jullie op de hoogte houden van alle ontwikkelingen.

INDIA HOEKMAN





## Verwarmde stompsok Oplossing voor een koude stomp

Ongeveer twee jaar geleden heb ik een onderbeenamputatie ondergaan aan mijn linkerbeen. De reden was dat ik ernstige vaatproblemen had, waarbij dotteren niet meer mogelijk was. De amputatie is goed verlopen en het herstel van de stomp verliep voorspoedig. Ook de revalidatieperiode is gelukkig snel en goed verlopen mede dankzij de goede zorg van de prothesemakers van ProReva Apeldoorn.

### Koud

Al vrij snel nadat ik weer thuis was begon de stomp - vooral 's avonds - koud tot erg koud aan te voelen, met name aan de onderkant. De stomp inpakken met een of meerdere stompsokken hielp niet, althans niet afdoende. Zoeken op het internet naar bijvoorbeeld elektrisch verwarmde stompsokken of iets dergelijks leverde niets op (er bestaan namelijk wél elektrische voetenwarmers en zelfs verwarmde handschoenen en kousen). Om de stomp te verwarmen met een elektrische deken of plaid is ook veel te omslachtig. Op een gegeven moment werd ik getipt om eens zo'n warmtekussen te proberen. Een warmtekussen is eigenlijk een kleine elektrische deken van ongeveer 40 bij 60 cm.

### Warmtekussen

Na aanschaf van dit kussen bleek het nog niet naar mijn zin te werken. De stomp werd niet volledig verwarmd. Verwarming werkt het beste als de stomp helemaal wordt omsloten door zo'n kussen of iets vergelijkbaars. Toen kwam ik op het idee om het kussen te gaan omvormen naar een stompsok. Gelukkig had ik in mijn militaire diensttijd, lang geleden, leren omgaan met naald en draad. Na een aantal keren modelleren en passen (het kussen is nogal dik) is het gelukt om de vorm van een stompsok te realiseren. De eerste resultaten waren super, de stomp werd in z'n geheel heerlijk warm. Voor de zekerheid heb ik wel eerst een normale stompsok aangedaan en daarover heen mijn elektrisch verwarmde stompsok.

Nu ben ik benieuwd of er een fabrikant is die zo'n elektrische stompsok zou kunnen en willen fabriceren! Wees wel erg voorzichtig als u zelf gaat experimenteren met elektrische apparatuur!

NAAM EN ADRES ZIJN BEKEND BIJ DE REDACTIE



# Topsporster met botverankerde prothese

In 2016 wordt het rechterbeen van de toen 37-jarige Andreas Gröbner geamputeerd vanwege een kwaadaardige tumor. Het verlies van zijn been is natuurlijk zeer ingrijpend, maar de olympische sporter, reiziger en wandelaar laat zich geen moment ontmoedigen. Al tijdens zijn eerste revalidatieronde begint hij aan de voorbereidingen voor het lopen van één van de routes van de pelgrimstocht naar 'Santiago de Compostela'. Die eerste wandeltochten doet hij afwisselend op krukken en kokerprothese.

Naast het wandelen, traint Andreas permanent fanatiek voor atletiekwedstrijden. Zijn sporten zijn kogelstoten en speerwerpen. Bij zoveel sportactiviteit geeft een koker natuurlijk

problemen. Al is het alleen al omdat zijn gewicht van en naar de wedstrijdseizoenen, enorm schommelt. Dat resulteert in een, vrijwel altijd, slecht passende koker.

In 2020 besluit hij daarom tot botverankering van zijn prothese. De operatie en revalidatie verlopen probleemloos. Al snel is hij weer op de been en plant hij zijn volgende route van Porto naar Santiago. Nu zonder krukken.

Naast het sporten kan hij ook weer op de fiets naar zijn werk waar het zitten achter een beeldscherm geen problemen meer oplevert. Bovendien toert hij 's zomers weer rond op zijn Vespa, die een paar jaar werkeloos in de garage heeft gestaan.

Momenteel traint Andreas voor aankomende wedstrijden en zijn grote doel: de Paralympics 2024 in Parijs!

Meer informatie over BADAL X vindt u op de website van OTN Implants: [www.otnimplants.nl](http://www.otnimplants.nl)



Alle belevenissen van Andreas Gröbner zijn te volgen op Instagram. Hij is de 'Bionic Pilgrim'! (@bionic.pilgrim)



# BADAL<sup>x</sup>

OTN Implants



In de rubriek **KORT!** vindt u berichten over onderzoek & wetenschap, nieuwe producten, symposia, lezingen en algemeen nieuws.

## Flamingolunch

Zaterdag 16 maart wordt er weer een Flamingolunch georganiseerd. De Flamingo's zijn een groep dames met een amputatie, die twee keer per jaar samenkomen voor een gezellige ontmoeting om ervaringen en tips uit te wisselen en trucs van elkaar af te kijken. De lunch vindt zoals altijd plaats in restaurant Darthuizen in Leersum van 12.00 uur tot 15.00 uur, Rijksstraatweg 315, 3956 CP Leersum, tel 0343-453041. Het is een leuke ervaring om te zien hoe lotgenoten het doen. Als je nieuwsgierig bent geworden en er graag een keer bij wilt zijn, stuur dan een mail naar [pitamolenaar80@gmail.com](mailto:pitamolenaar80@gmail.com).

## Digitaal abonnement op 'Kort&Krachtig!'

Vanaf 2024 bestaat de mogelijkheid dat u 'Kort&Krachtig!' digitaal krijgt toegestuurd. U krijgt het blad dan als pdf-bestand in uw mailbox. Daarmee bespaart u papier en drukkosten en kunt u via uw telefoon of tablet het blad overal lezen. Als u van deze mogelijkheid gebruik wilt maken, dan kunt u een e-mail sturen naar [bureau@kortermaarkrchtig.com](mailto:bureau@kortermaarkrchtig.com).

## Zwemfeest voor kinderen tot en met 10 jaar

In samenwerking met De Hoogstraat Orthopedietechniek organiseert de werkgroep 'Op een ander been gezet' weer een spetterend zwemfeest voor alle kinderen tot en met 10 jaar waarvan de ouders lid zijn van KortMaarKrchtig. Uiteraard zijn ook de ouders, broertjes en zusjes welkom.

Het zwemfeest wordt gehouden op woensdag 20 maart van 12:00 tot 20:00 in Aqua Mondo op de Eemhof in Zeewolde. Informatie over het zwembad: google 'aqua mundo' Aanmelden: vóór 6 maart met vermelding van het aantal personen bij Bert

Voskuil ([b.voskuil@dehoogstraat.nl](mailto:b.voskuil@dehoogstraat.nl) of 030 258 1811). Na aanmelding krijgen jullie een week van tevoren een toegangsbewijs toegestuurd.

Er zijn, behalve de eigen reiskosten, geen andere kosten aan dit evenement verbonden.



Karen Koller, Mr. Msc. Mba, jurist gezondheidsrecht, werkzaam als consultant in het veld van medische hulpmiddelen en als ondersteuner van individuele patiënten vanuit haar eigen praktijk KollerVision

## Doorgaan!

Het nieuwe jaar is begonnen en het kabinet buigt zich over de afschaffing van het eigen risicodeel van de zorgpremie. Dit laat onverlet dat binnen de verzekerde zorg een aantal prothesen of onderdelen daarvan - binnen het basispakket - nog steeds discussie opleveren.

### Afwijzingen

Eén zorgverzekeraar in het bijzonder verdient de hoofdprijs in categorisch afwijzen, inclusief proefpassingen en ook kokers en andere voorzieningen. Ze gooien het nu op capaciteitsproblemen en de vertraging zorgt ervoor dat er geen haast wordt gemaakt. Ook al zit de gebruiker met spoed op een nieuwe koker of voorziening te wachten. En dan kopt menig krant dat onze zorg goed is in Nederland. Maar voor de doelgroep waarvoor ik in dit blad schrijf, zie ik dat het vaak hard vechten is. Al is het maar een klein deel van jullie doelgroep, het is geen klein leed.

### Hard werken

Gelukkig geeft de vereniging mij de ruimte om een vuist te maken. Ik kom daarin tragische zaken tegen die ik natuurlijk niet in detail in deze column mag melden, al jeuken mijn handen. De tendens blijft dat het nog steeds hard werken is om iets voor elkaar te krijgen. Dat zie ik ook bij kinderen waarbij de ouders moegestreden hopen dat het kind de beste voorziening krijgt en een normale groei en ontwikkeling kan doormaken. We weten allemaal dat we in Nederland veel zorg nodig hebben en dat het ook nog met minder moet, terwijl de zorgbehoefte intensiever en complexer wordt, zeker op het vlak van prothesiologie en functionaliteit. Instrumentmakers kunnen hierin meekijken wat beter kan en ook artsen kunnen het verschil maken.

### Optimisme

Zolang mij dat lukt, ga ik hiermee door op individueel niveau. Dit is niet het leukste werk, wel dankbaar en ik hoop dit jaar - met mijn eeuwig optimisme - met betere berichten te komen. Laat de kou maar uit de lucht gaan en het voorjaar beginnen met zinnig en zorgvuldig beleid van de zorgverzekeraars. We gaan ervoor.

KAREN KOLLER

INTERVIEW !

30

*George Borgman*

**‘Je moet doorgaan  
met de inhoud  
van het leven’**

Foto: Wilco van Dijen







George Borgman verloor zijn linkerarm bij een auto-ongeluk.

Er volgde een jarenlang proces van aanpassing, met als doel zo 'onbeperkt' mogelijk te worden. Een doel wat inmiddels door osseointegratie en een botverankerde prothese behoorlijk dicht benaderd is.

#### *Wanneer werd je arm geamputeerd?*

'Dat gebeurde in 2015 na een auto-ongeluk. Ik heb de chirurg vooraf wel diep in de ogen gekeken, want als ambachtsman had ik eigenlijk wel twee handen nodig. Ik ben bosbouwkundig adviseur en organiseer bos- en landgoedbeheer voor landeigenaren. Daar komt veel fysiek werk bij kijken, zoals het opnemen van diameters van bomen met grote meetinstrumenten. En lopend door het bos zijn twee armen ook wel gemakkelijk om je vast te houden. Maar het kon niet anders, dus dat heb ik toen geaccepteerd.'

#### *Hoe verliep de eerste periode daarna?*

'Mijn doel was om zo snel mogelijk weer aan het werk te kunnen. Na een periode van herstel en gedoe rond de organisatie van de zorg kon ik als revalidant aan de slag. En in de vijfde maand had ik al een tool waarmee ik mijn meetapparatuur - een grote schuifmaat - kon gebruiken en mijn werk weer kon doen. Heel fijn, want het gaat natuurlijk ook direct om je inkomen als zelfstandige. Gelukkig hadden we net een half jaar daarvoor het bedrijf aan onze jongste zoon overgedragen, dus dat kon gewoon door. Maar later bleek dat ik mezelf toch voorbij was geschoten... Je gaat in het begin niet eerst eens achteroverzitten om je werkzame leven te heroverwegen, terwijl dat achteraf gezien wel eerlijker zou zijn geweest. En daarbij moet je het ongeval ook psychisch verwerken, dat is een stap die je niet kunt overslaan en dat kwam als een boemerang terug. Praten hielp toen wel. Maar het missen van je arm is ook een soort rouwproces en daar is gewoon tijd voor nodig.'

#### *Ik las dat je ook te maken hebt met fantoompijn?*

'Ik lag nog geen 48 uur in het ziekenhuis toen een ziekenverzorger tegen mij zei: "U zult wel fantoompijn hebben!" Daarmee werd ik naar mijn idee op het verkeerde pad gezet, de fantoompijn werd mij als het ware 'aangepraat'. Er zit namelijk een heel wezenlijk verschil tussen fantoompijn - een soort kiespijn tot de derde macht - en fantoomgevoel, wat op zich helemaal niet vervelend hoeft te zijn. Ik voel die arm en die vingers die er niet meer zijn, maar pas als die arm 'verkramp't komt er pijn opzetten. Dat verschil heb ik leren herkennen door mee te doen

aan een onderzoek van prof. Corry van der Sluis in het UMCG. Zij deed onderzoek naar een behandeling met virtual en augmented reality, waarbij je hersenen als het ware voor de gek worden gehouden door dat je op een computerscherm je (ontbrekende) arm ziet bewegen. Daar heb ik veel baat bij gehad. Ik vóel die zenuwen nog wel, maar weet nu hoe ik verkramping kan voorkomen, waardoor ik minder last heb. Het zou goed zijn als ze hier in de ziekenhuizen ook anders mee om zouden gaan. Je kunt best zeggen: "Houd er rekening mee dat dat kan gebeuren", maar zeg niet: "Je zult het wel hebben", want dat is in mijn ervaring de verkeerde trigger.'

#### *Hoe heb je je eerste protheses ervaren?*

'Het hele protheseproces is eigenlijk een constant evolueren van je mogelijkheden, want er is altijd wel weer iets wat nog beter kan. Alle instrumentmakers en behandelaars zijn zeer toegewijd om het te laten slagen maar een bovenarmamputatie is wel een van de moeilijkste dingen. Eerst was ik de koning te rijk met mijn eerste prothese. Maar later bleek een kokerprothese toch niet zo ideaal: je hebt te maken met warmte-koudeproblematiek, functioneringsproblematiek, hij is groot en ook best zwaar. Daarbij waren de afgelopen zomers bloedheet en dan ben je extra gehandicapt: de koker en liner worden heel erg nat van het zweet. Ik heb wel gehad dat hij met liner en al eraf gleed. Dat wil je niet beleven, en zeker niet als je op de fiets zit: dan hangt er ineens een arm aan het stuur...'

#### *Anderhalf jaar geleden kreeg je een botverankerde prothese, hoe ging dat?*

'Dat was een heel traject, dat ook nog werd vertraagd door de Covid-periode en door het financieringstraject (zie kader). Maar het was de moeite waard: ik kan mijn prothese nu elke dag twaalf tot veertien uur probleemloos dragen. Ik wil het niet brengen als het ultieme succesverhaal - iedereen moet dat voor zichzelf afwegen en beslissen - maar het is wel een hele mooie oplossing. Het is ook zo belangrijk dat dit soort innovaties worden getoetst en uitgetoetst en doorgevoerd. Ik zou daarom

*'Het missen van je arm is toch een soort rouwproces'*

#### Paspoort

- ▶ Leeftijd: 67 jaar
- ▶ Woont met zijn vrouw in Vorchten
- ▶ Heeft 2 volwassen zoons en 4 kleinkinderen
- ▶ Werkt als: bosbouwkundig adviseur
- ▶ Bijzonder: tweede in Nederland met osseointegratie bovenarm







Foto: Wilco van Dijken

## Osseointegratie of botverankerde prothese

Deze methode is in Zweden ontwikkeld door prof. dr. Brånemark, die ook bij de operatie van George Borgman in het UMCG aanwezig was. Er wordt een pin in het bot bevestigd waar je een prothese aan kunt klikken. Bij beenamputaties wordt de botverankerde prothese al vaker toegepast, maar George is pas de tweede in Nederland met een klikprothese voor een bovenarmamputatie. Voor armen wordt deze procedure helaas nog niet door verzekeraars vergoed. De operatie van George werd gefinancierd door een goededoelenstichting.

Zie ook de brochure 'De botverankerde prothese' op [www.kortermarkrchtig.com](http://www.kortermarkrchtig.com).

laatst iets heel bijzonder over: "Ik moet je bekennen dat ik je heel lang gezien heb als 'gehandicapte', maar nu zie ik je weer als 'normaal'." Dat ontroert me nu nog steeds. Ik heb inmiddels een mHand Adapt van Moveable en die is superhandig met autorijden en fietsen. Ik kan nu ook afsteunen met mijn arm en dingen beetpakken of aanschuiven, dus ik ben veel... ja, handiger eigenlijk.'

### Heb je nog advies voor anderen in een vergelijkbare situatie?

'Ik heb veel gehad aan vroegtijdig contact met leden van KMK. Zien hoe anderen het doen helpt enorm om je eigen inzicht te verbeteren. Je hebt de neiging in je eigen "tunnel" te blijven zitten, terwijl een bredere blik juist je inzicht vergroot. Dit soort contact zou wat mij betreft nog veel meer ingezet mogen worden. Ik ben zelf nu dus ook beschikbaar voor iedereen die een arm-osseointegratie zou willen. Ik heb al verschillende mensen gesproken en vind het heel prettig om mensen op ideeën te kunnen brengen waar ze zelf mee verder kunnen.'

### Direct na de amputatie was je doel om zo ver mogelijk te komen. Is dat gelukt?

'Ja, inmiddels heb ik het punt wel bereikt dat de amputatie eigenlijk geen rol meer speelt. Het hele gebeuren heeft een enorme wissel getrokken, op mijzelf en ook op iedereen om me heen. We proberen er nu steeds minder aandacht aan te besteden, want anders blijft het de hele tijd maar over die arm gaan. Die aandacht komt natuurlijk vanuit betrokkenheid, maar er is meer in het leven. Ik heb de laatste jaren in mijn werk nog interessante dingen kunnen doen op het gebied van klimaatadaptatie en wat je kunt doen om bos beter te laten functioneren onder de huidige omstandigheden. Mijn werk is nu in de afbouwfase en ik word steeds meer opa... Je moet proberen met de inhoud van het leven door te gaan en niet met al die beperkingen, want als je daar te veel over nadentk treden ze meer op de voorgrond. Ik geloof wel dat me dat gelukt is.'

*'Er is meer in het leven dan mijn arm'*

willen pleiten voor een bundeling van energiestromen, want het is zeker een pad waarop verder gegaan moet worden, vooral voor jongere mensen die nog een heel werkzaam leven voor zich hebben.'

**Wat heeft de osseointegratie jou opgeleverd?**  
'Ik heb mijn prothese nog geen dag niet aan gehad. Ik kan nu ontspannen zitten met mijn armen over elkaar, waar voorheen dan die stomp naar beneden hing, heel zichtbaar. Een goede kennis zei hier

ROSANNE FABER



**Roessingh**  
Revalidatie Techniek

***“Peter hielp mij aan  
de perfecte prothese!”***

Karin Keeler - Huls  
Klant van RRT

Peter Vlaanderen  
Orthopedisch adviseur

www.rrt.nl  
Telefoon 088 999 0 777

Roessingh Revalidatie Techniek is erkend producent en leverancier van orthopedische hulpmiddelen en revalidatie-artikelen.

**VAN**  **MEENEN**  
orthopedie

## **'Wij maken het gewoon'**

Het ontwerpen van een goede prothese, begint met luisteren.  
Met meer dan 30 jaar ervaring, liefde voor techniek en een  
hart voor de klant helpen wij jou op de beste manier.



**Neem contact op voor informatie  
of een afspraak**

- 085-77 37 678
- [info@vanmeenenorthopedie.nl](mailto:info@vanmeenenorthopedie.nl)
- [www.vanmeenenorthopedie.nl](http://www.vanmeenenorthopedie.nl)



# Zilan

## op weg naar Milaan 2026

Het seizoen 2023/2024 is van start gegaan en het begint al flink te kriebelen. Ik zit alweer enkele maanden op school. Het gaat goed en mijn stage bij Snowworld Rucphen is geregeld. Hierdoor kan ik ook tijdens mijn stage lekker veel in de sneeuw staan. Naast het bezorgen van maaltijden, werk ik inmiddels ook als snowboardinstructeur en geef ik les aan valide mensen. De eerste wedstrijd van het nieuwe seizoen 2023/2024 is al geweest. Dit was een wedstrijd *banked slalom* in Landgraaf. Het waren vijf dagen, die leuk maar ook vermoeiend waren om te doen. Het was heel leuk om iedereen weer te zien, want de meesten had ik al heel lang niet gezien.

### Trainingsdagen

De trainingsdagen gingen heel goed. Mijn klasse (LL1) had dit jaar dertien rijders en dat zijn er acht meer dan vorig jaar. Ik vind het heel leuk om meer mensen in mijn categorie te hebben. Dat betekent meer competitie! Tijdens mijn trainingsdagen kan ik telkens vier runs doen. Het was heel erg wennen om weer in de *banked slalom* te gaan. Aangezien ik het afgelopen jaar weinig getraind had, vond ik het spannend en twijfelde ik enorm. Maar toen ik er eenmaal in zat ging het weer zoals het moest en dit jaar zelfs beter dan vorig seizoen.

### Sneller

Ik ben veel sneller dan vorig jaar. Waarschijnlijk heeft het vele snowboarden in Snowworld Rucphen hieraan bijgedragen. Bij de officiële trainingsdag had ik de snelste tijd gezet: 34,19 seconden. Ik stond gewoon weer bovenaan en was dit keer sneller dan twaalf andere rijders. Eerlijk gezegd had ik dat niet verwacht. Mijn ouders waren erg trots op mij en ikzelf ook.

### Wedstrijden

Bij de wedstrijden krijg je altijd twee runs. Van de twee runs is de snelste tijd bepalend. Dag 1: de sneeuw en de course van de eerste run was redelijk goed. Ik ging beide runs hard, maar doordat ik niet zo zwaar ben, kreeg ik niet voldoende controle op mijn board. Als de course dan ook niet echt goed is, hoeft er maar iets te gebeuren en vlieg je uit de bocht. Met een stressgevoel ga je dan de tweede run in, maar gelukkig zijn de mederijders allemaal zeer betrokken bij elkaar. We zijn blij voor elkaar en voor de tijden die we zetten, ook als die een beetje tegenvallen.

Met veel succeswensen en aardige woorden van de andere rijders ging ik door naar de tweede wedstrijddag. De eerste run ging oké, niet de beste maar ik kwam beneden met een goede tijd, ondanks dat ik gevallen was en terug kon kruipen naar de course. Maar ik werd gediskwalificeerd omdat ik een vlag



gemist had. De tweede run ging goed totdat ik in 'switch' belandde (met mijn andere been voor) voor twee bochten. Ik kwam wel beneden maar als zesde. Dit was niet wat ik gehoopt had, maar ik was blij dat ik toch een tijd had gezet.

### Thuis

Nu ben ik weer thuis en ga ik naar een fysiotherapeut om te trainen. Ik moet meer kracht krijgen in mijn benen om de snelheid op te kunnen vangen. Dit seizoen ga ik ook - samen met twee anderen - met een eigen trainer op pad. Dit doen we buiten de NSkiV om. Ik ga veel meer wedstrijden doen zodat ik meer ervaring kan opdoen en meer kan oefenen. We hebben hiervoor gespaard dus hopelijk gaat het financieel ook lukken.

### Sponsor

Binnenkort krijg ik ook nieuwe spullen van mijn sponsor Ottopock. Mijn sponsor ilionx heeft ook weer contact gezocht. Hopelijk kunnen we er samen een mooi seizoen van maken. In de tussentijd ga ik weer verder met lesgeven in SnowWorld. Ik zie jullie bij het volgende stukje!



In deze rubriek komen kinderen met een verkorting of amputatie van arm of been aan het woord. Soms schrijven zij zelf over hun leven, meestal doen hun ouders of hulpverleners dat.

## Even kennismaken: Dan van Regteren



Beste lezers,

Mijn naam is Dan van Regteren, partner van Evelien van Oostrom en vader van Fenne (16) en Veerle (13). Ik ben al ruim 26 jaar werkzaam bij de Universiteit Utrecht, waarvan de laatste acht jaar als facilitair medewerker, in de mooiste stad (Utrecht) van Nederland.

Veerle is geboren met een verkort bovenbeen (PFFD type B). In 2018 is Veerle geopereerd aan haar verkorte been en heeft een omkeerplastiek ondergaan en dat is na goede zorg heel goed verlopen. De familiedagen en uitjes die worden georganiseerd door de werkgroep 'Op een ander been gezet' zijn heel erg belangrijk voor de leden en zeker ook voor de familieleden. Sinds kort ben ik lid van deze werkgroep en ik kijk ernaar uit om hier een leuke bijdrage aan te kunnen leveren.

DAN VAN REGTEREN

## ‘Kijk mijn ledematen’

Het informatieve boekje ‘Kijk mijn ledematen’ is geschreven door de Belgische organisatie voor prothesezorg VIGO om kinderen vanaf een jaar of vier voor te bereiden op een amputatie en het leven met een prothese.





## Deel 5

# Was het een haai?



Al een aantal edities lang schrijven de leden van de werkgroep 'Op een ander been gezet' hun persoonlijke, grappige of ontroerende momenten uit het leven met een kind met een been- of armprothese voor jullie op. Wij hopen elk kwartaal weer op input vanuit jullie, de ouders. Dus... stuur een leuk verhaal in, deel een ontroerend moment of laat ons lachen om een grappige ontmoeting. We rekenen op jullie! Oh ja, vergeet niet om een foto bij je stukje te doen! Mail je tekst naar [redactie@kortermaarkrachtig.com](mailto:redactie@kortermaarkrachtig.com).

We gaan een wandeling maken. Na een poosje geeft Guust aan echt niet meer verder te kunnen. Veel te moe. Er wordt gemopperd en gezeurd. We gaan terug naar de camping om lekker uit te rusten... Althans..., dat was het plan... Maar de rest van de middag wordt er op het veld gevoetbald, gerend, verstoppertje gespeeld enzovoort. Van de vermoeidheid was weinig meer te merken. Ach ja, je moet zo je prioriteiten stellen.

WENDY, MOEDER VAN GUUST



37

### Details

Met leuke tekeningen en een heldere tekst worden kinderen door het hele proces van amputatie, operatie en het aanmeten van een prothese geleid. Alle soorten aangeboren verkortingen en redenen voor amputatie worden benoemd. Ook de omkeerplastiek komt aan bod. De tekeningen en tekst zijn plastisch, schuwen de details niet maar zijn daardoor wel duidelijk. Veel vragen die kinderen hebben, worden beantwoord. Eventuele pijn, fantoompijn en verdriet komen ook aan de orde, alles wordt bespreekbaar gemaakt. De toon is luchtig maar niet kinderachtig, qua

inhoud serieus en zo nu en dan ook grappig!

### Positief

Het eerste deel gaat over de amputatie en aangeboren verkorting, het tweede deel over het aanmeten van de prothese. Tot slot gaat het verhaal op een positieve manier over het leven met een prothese en gaat het boekje in op nieuwe innovatieve ontwikkelingen, sporten en toekomstperspectief. Al met al een prima boekje om je kind een aantal dingen duidelijk uit te leggen. Helaas

is de papieren versie van het boekje niet meer verkrijgbaar, maar een digitale versie met gesproken tekst vinden jullie op YouTube.

### Begeleiding

Vooraf voor jonge kinderen kan het boekje vragen en angsten oproepen. Zij kunnen daardoor in verwarring raken. Een goede begeleiding van deze kinderen is dus belangrijk. Zorg dat ze hun vragen en angsten op een goede manier kunnen uiten!

Verdere informatie: <https://www.vigogroup.eu/blog/digitale-versie-kijk-mijn-ledematen>

# ‘Iemand die het zelf heeft

Ervaringsdeskundigheid wordt de laatste jaren steeds vaker ingezet, ook binnen de revalidatie. Revalidatiearts Marieke Paping sprak met Dirk, Peter en Tom over hoe zij hun ervaringsdeskundigheid inzetten voor mensen met een amputatie, een verkorte arm of een verkort been.

Je zult het maar hebben: een amputatie, een verkorte arm of een verkort been. Dat heeft gevolgen voor de rest van je leven. En dat gaat gepaard met vragen over de toekomst. ‘Hoe is het om dat te hebben?’, ‘Wat kan ik dan nog?’ en ‘Hoe zit het met een eventuele prothese?’. Naast vragen over de toekomst krijgen mensen ook te maken met allerlei (heftige) gevoelens; van verdriet tot boosheid, ongeloof, machteloosheid en misschien schaamte. Dat alles kan leiden tot de vraag: ‘Kan ik eens praten met iemand die hetzelfde heeft als ik?’.

## 38 Waardevolle aanvulling

Binnen de revalidatie bieden professionals behandeling met training en gesprekken. Zij begeleiden vanuit hun kennis en ervaring, maar hebben het niet zelf meegemaakt. Het contact met iemand die zelf ook een amputatie heeft ondergaan of een verkorte arm of een verkort been heeft, is een waardevolle aanvulling. Want deze persoon spreekt uit eigen, dagelijkse ervaring en vanuit eigen gevoel. Dit kan een mederevalidant zijn op de revalidatieafdeling of iemand die bij dezelfde prothesemaker komt, maar ook een contactpersoon van de vereniging KorterMaarKrachtig, bijvoorbeeld via één van de inloopmomenten in diverse revalidatiecentra. Er zijn steeds meer mensen die zich speciaal richten op het begeleiden van anderen door het delen van opgedane ervaringen; dit noemen we ‘ervaringsdeskundigen’. De laatste jaren neemt de inzet van ervaringskennis en ervaringsdeskundigen op meerdere gebieden snel toe, ook binnen de revalidatie.

## Ervaringsdeskundigen binnen de revalidatie

Sinds ruim tien jaar zijn ervaringsdeskundigen werkzaam binnen de revalidatie, vooral op de klinische afdelingen van revalidatiecentra. In het begin vooral voor dwarslaesie en beenamputaties, maar later zijn er ook ervaringsdeskundigen voor andere doelgroepen gekomen. Het belang van ervaringsdeskundigen is door patiëntenverenigingen altijd ondersteund, ook door KorterMaarKrachtig. En ook revalidatieartsen en revalidatie-instellingen vinden de inzet van ervaringsdeskundigen belangrijk. Met onderzoek is aangetoond dat revalidanten er voordeel van hebben op meerdere vlakken: minder eenzaamheid, meer zelfvertrouwen, meer motivatie voor revali-

datie en leefstijlaanpassing, en gemakkelijker omgaan met teleurstellingen.

## In de praktijk: Dirk, Peter en Tom

**Dirk** is 58 jaar en heeft een amputatie door de knie door een ongeval met een heftruck. Na de revalidatie is hij zeer actief geworden en gebleven met een prothese. Hij kampeert, loopt hard en duikt. Sinds een paar jaar is hij vrijwilliger op de klinische afdeling van Rijndam in Rotterdam waar mensen met een beenamputatie zijn opgenomen. Hij is meestal op de maandag aanwezig, liefst in korte broek. Hij loopt rond op de afdeling en maakt gemakkelijk een praatje. Hij spreekt mensen aan die revalideren en mensen spreken hem aan. ‘Hoe is het bij jou gebeurd?’, ‘Hoe lang heb jij gerevalideerd?’, ‘Wat voor prothese heb jij?’. Dirk laat zien hoe zijn prothese eruit ziet en vertelt wat hij weet van anderen. Hij beantwoordt vaak vragen over autorijden, parkeerkaarten en andere praktische onderwerpen. Geregeld verwijst hij naar de ergotherapeut voor verdere uitleg. Hij biedt ook een luisterend oor als mensen hun verhaal willen vertellen. En hij bereidt ze voor op de periode na de klinische opname, want het kan best pittig zijn als je thuis komt en alles weer zelf moet doen.

**Peter** is 40 jaar en heeft een dwarslaesie door een motorongeval. Daarna is hij actief gebleven en heeft op hoog niveau gesport. Via de Dwarslaesie Organisatie Nederland (DON) werd hij ervaringsdeskundige bij Rijndam. Daar werkt hij acht uur per week op een klinische afdeling met vooral mensen met een dwarslaesie of beenamputatie. Peter ziet alle mensen twee weken na hun opname op de afdeling. Hij luistert naar wat ze hebben meegemaakt en bekijkt waarin hij kan ondersteunen. Mensen vinden het vaak fijn te praten met iemand wiens leven ook ‘op de kop heeft gestaan’. Peter vertelt dan uit zijn eigen ervaring en vanuit wat hij eerder hoorde van anderen. Ook kan hij een coachende rol hebben als mensen nog zoekende zijn hoe ze hun leven verder vorm kunnen geven of als er een terugslag is in de revalidatie. Daarnaast is er ruimte voor praktische begeleiding, zoals meegaan met de rolstoelbuitengroep, vragen over een rolstoel of auto-aanpassingen. Door zijn ervaring en contact met de fysiotherapeuten kan zo nodig altijd contact worden gelegd met iemand die al eerder na een beenamputatie gerevalideerd heeft. Peter is onderdeel van het revalidatieteam en verwijst naar de andere behandelaren als vragen zijn kennis te boven gaan. Ook attendeert hij mensen op de patiëntenverenigingen.

**Tom** is 37 jaar en heeft sinds zijn tiende jaar amputaties aan beide onderbenen door een ontsteking. Na een gebroken heup revalideerde hij vier jaar geleden bij Reade in Amsterdam. Daar werd hij gevraagd om zich in te zetten voor mensen die net een amputatie hebben ondergaan. Naast zijn werk is hij een ochtend in de week in het revalidatiecentrum, waar een



# meegemaakt'

*'Maak gebruik van de ervaring en steun van mensen die het eerder hebben meegemaakt!'*



39

*Dirk (links) aan het werk in Rijndam*

coördinator inplant welke mensen hij gaat zien. De gesprekken gaan vaak over praktische zaken: 'Hoe gaan transfers?' of 'Hoe gaat douchen en naar de wc gaan?'. Ook bespreekt Tom wat je moet doen als je een wondje hebt en wat er nog mogelijk is op het gebied van reizen. En hij bespreekt hoe het is om na een periode van opname weer naar huis te gaan. Mensen ervaren het als prettig dat hij geen 'witte jas' aan heeft en dat hij goed weet wat mensen met een amputatie nodig hebben. Het komt geregeld voor dat mensen hun emoties tonen en steun van Tom ervaren. Tom vindt het prettig om om te gaan met andere mensen met een beperking en vindt het fijn dat revalidanten zijn begeleiding als prettig ervaren.

## **Conclusies over ervaringsdeskundigheid**

Er zijn veel overeenkomsten in de verhalen van Dirk, Peter en Tom. De ervaringsdeskundigen hebben het gevoel hun deel te

kunnen toevoegen aan de revalidatiebehandeling. Ze hebben een andere rol dan artsen, therapeuten en prothesemakers, de contacten zijn prettig en laagdrempelig. Naast praktische zaken komt ook de emotionele verwerking aan bod. Daarnaast zijn er verschillen in de gevolgde scholing en de werkwijze (als betaald teamlid of als vrijwilliger). Maar wat ze allemaal zeggen: 'Maak gebruik van de ervaring en steun van mensen die het eerder hebben meegemaakt!'.

Vraag erom bij je arts, therapeut of prothesemaker. Zoek de patiëntenvereniging op, ga naar een inlooppunt bij een revalidatiecentrum (<https://kortermaarkrchtig.com/evenementen>) of neem contact op met een contactpersoon van KMK bij jou in de buurt (zie pagina 9). Gewoon doen!

MARIEKE PAPIING,  
REVALIDATIEARTS RIJNDAM REVALIDATIE IN ROTTERDAM



# Ortho Europe

Innovation that moves you

## DE ST&G RANGE PROTHESEKNIËN

- Gemakkelijk in Gebruik
- Lichtgewicht
- Ideaal voor laag tot medium actieve gebruikers
- Ontwikkeld en gebouwd voor de veiligheid van de patiënt



Stance Flexion  
5-Bar  
Mechanical  
knee

Weight-activated  
Brake Knee  
with Manual  
Lock



Polycentric  
4-Bar Knee



Polycentric  
Pneumatic  
4-Bar Knee

Ortho Europe Benelux  
[www.ortho-europe.nl](http://www.ortho-europe.nl)  
[info@ortho-europe.nl](mailto:info@ortho-europe.nl)  
+31 (0)30 634 1681





## Spannende ontwikkelingen

Het zal u vast niet ontgaan zijn: de ProtheseAcademie heeft een nieuw logo! Het nieuwe logo is ontworpen door Levina Gielesen, oud-student van de Dutch HealthTec Academy uit Utrecht, een kernpartij van de ProtheseAcademie. Het nieuwe logo is niet het enige waar we de afgelopen tijd aan hebben gewerkt. Graag vertellen we u meer over het allereerste symposium van de ProtheseAcademie en we hebben weer nieuwe resultaten om met u te delen!

### Symposium

Op 23 november 2023 vond het eerste symposium van de ProtheseAcademie plaats. Tijdens deze dag vertelden we aan alle geïnteresseerden over de voortgang van de academische werkplaats, de projecten die we aan het uitvoeren zijn en de eerste resultaten. Daarnaast waren er verschillende gastsprekers uitgenodigd die vertelden hoe zij binnen hun werk prothesegebruik proberen te verbeteren. Het was goed om te zien dat er niet alleen (zorg)professionals aanwezig waren, maar ook vele gebruikers.

Al met al een geslaagde dag waar we ervaringen met elkaar hebben kunnen delen. We kijken uit naar het tweede symposium volgend jaar!

### Nieuwe resultaten

Jessica Floor, student van de Haagse Hogeschool (Mens & Techniek, Bewegingstechnologie), heeft hard gewerkt aan een opdracht binnen het project 'Comfortverbetering van arm- en beenprothesen'. Wanneer een prothesekoker niet goed past, kan er te veel druk komen op verschillende plekken op de



stomp. Dit kan zorgen voor wondjes en blaren. Dit zou kunnen worden voorkomen als bij het aanmeetproces van de prothese de druk binnen de koker wordt gemeten. Jessica heeft daarom de bruikbaarheid onderzocht van een systeem dat druk kan meten in een (onder)beenprothesekoker (Tekscan F-socket, zie afbeelding). Uit dit onderzoek bleek dat het systeem de druk in de prothesekoker goed kon meten, maar dat het systeem niet praktisch in gebruik is. Het uitvoeren van een meting en het analyseren van de meetgegevens kostten te veel tijd om dit efficiënt toe te kunnen passen in de praktijk. Ook gingen de sensormatten snel kapot en was het lastig om te bepalen op welk deel van de stomp een sensor zich bevindt. Het Tekscan F-socket-druksysteem is daarom op dit moment niet praktisch bruikbaar tijdens het aanmeetproces. Andere manieren om druk snel en eenvoudig te kunnen meten moeten worden onderzocht.

Een volledige publiekssamenvatting van alle studentenprojecten is te vinden op [www.protheseacademie.nl](http://www.protheseacademie.nl).

Hebt u een vraag waarvoor u graag een antwoord of oplossing wilt? Stuur deze naar ons via onze website.

VERENA SCHUURMANS, PROJECTCOÖRDINATOR



*Het Tekscan F-socket-druksysteem. In het groene plastic (de sensormat) zitten 96 kleine sensoren. Om de druk in de prothesekoker te meten, werd de sensormat tussen de liner en de prothesekoker geplaatst.*



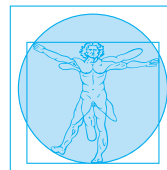
## Beenprothese-expertisecentrum

- + High-tec (elektronische) beenprothesen
- + Snel resultaat
- + Extra service met videobeelden en metingen
- + Extra looptraining
- + Inclusief personal beweegcoach
- + Aangemeten in een bijzondere omgeving
- + Binnen vier uur een nieuwe beenprothese



030 258 1811  
 www.protec.amsterdam  
 info@protec.amsterdam

# VOOR ELKAAR!



KORTER MAAR KRACHTIG

## Colofon

'Kort&Krachtig!' is een uitgave van de vereniging Kort&MaarKrachtig, dé landelijke vereniging van en voor mensen die een amputatie hebben ondergaan of geboren zijn met een kort been of korte arm. Het blad verschijnt viermaal per jaar en is gratis voor leden en donateurs.

**Hoofredactie:** Harry Dietz, redactie@kortermaakrchtig.com  
**Redacteuren:** Christiaan Bruil, Rosanne Faber, Hannah Jimmink, Caroline van den Kommer, Annelies van Lonkhuyzen  
**Columnisten:** Jan Geertzen, Zilan Gijsen, Veronique Gorter, Karen Koller, Caroline van den Kommer, Hanneke Mooij, Corry van der Sluis  
**Vormgeving:** John de Vries, Vriedesign  
**Druk:** Grafisch Bedrijf Vanderperk Groep BV, Groot-Ammers  
**Medewerkers aan dit nummer:** Wendy Baardman, Patrick Domerchie, Nadine Donders, Miriam Fokkema, India Hoekman, Richard Kusters, Yolanda Lippens, Ellen Nieuwland, Marieke Paping, Dan van Rechteren, Verena Schuurmans, Jeroen Straathof, Kim van Tilborg, Iris van Wijk en Rodie van der Zwan  
**Foto cover en 'Interview!':** Wilco van Dijen  
**Aanleveren kopij:** de volgende uitgave van 'Kort&Krachtig!' verschijnt rond 20 mei 2024. Kopij kan tot 8 maart 2024 worden aangeleverd bij redactie@kortermaakrchtig.com  
**Adverteren:** vragen over mogelijkheden en tarieven kunt u sturen naar: redactie@kortermaakrchtig.com

Wilt u ook dit ledenblad 'Kort&Krachtig!' ontvangen? Stuur een e-mail naar: bureau@kortermaakrchtig.com

## Lid worden?

Kort&MaarKrachtig is de landelijke vereniging voor mensen met een amputatie en/of aangeboren reductiedefect. Belangrijke speerpunten van de vereniging zijn lotgenotencontact en sociale activiteiten organiseren, voorlichting geven en informatie verstrekken over onderwerpen waar mensen mee te maken krijgen als ze een amputatie hebben ondergaan en/of gebruik maken van een prothese. Daarnaast staat de vereniging garant voor de belangenbehartiging van de leden bij verzekeraars, behandelaars en de overheid. Het lidmaatschap bedraagt € 30,- per jaar. Als u een machtiging voor automatische incasso afgeeft, betaalt u slechts € 25,-. U ontvangt dan vier keer per jaar dit ledenblad en u kunt deelnemen aan alle georganiseerde activiteiten en lotgenotencontacten.

*Lidmaatschap van een patiëntenvereniging wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed via het aanvullend pakket. Vraag er naar bij uw zorgverzekeraar.*

## Aanmelding lidmaatschap!

Stuur een e-mail met uw volledige adres, telefoonnummer, geboortedatum en e-mailadres naar: leden@kortermaakrchtig.com of stuur uw gegevens per post op naar: Kort&MaarKrachtig, Brinkstraat 133-8, 7512 EC Enschede. Aanmelden via de website kan ook. Ga naar: www.kortermaakrchtig.com.

## Donateur worden?

Draagt u de vereniging Kort&MaarKrachtig en haar doelstellingen een warm hart toe, dan kunt u ons steunen. Voor € 20,- per jaar bent u al donateur van Kort&MaarKrachtig. Hiervoor ontvangt u vier keer per jaar het ledenblad en bent u van harte welkom op de door de vereniging georganiseerde activiteiten. Uw bijdrage komt geheel ten goede aan al het fantastische werk dat onze vrijwilligers leveren. Uw bijdrage maakt het verschil!

Aanmelden als donateur is mogelijk via de website van de vereniging (www.kortermaakrchtig.com) of u stuurt een e-mail met al uw gegevens naar: leden@kortermaakrchtig.com.



# NU LEVERBAAR

Loop gemakkelijker en natuurlijker!



## F3 Magnetic AFO

Dynamische Anterieure  
Feedback Enkel Voet Orthese

Optimaal Ontworpen  
voor Patiënten met  
Handvaardigheidsproblemen

### Voordelen

#### Vorm

Handgemaakt en strakke afwerking, de perfecte balans tussen een lichtgewicht constructie en duurzaamheid

#### Pasvorm

Gemaakt met de eindgebruiker in gedachten, wordt de F3 AFO geleverd in 5 maten met aanpasbare voetplaten voor een ergonomische en goede pasvorm

#### Functie

Ontworpen om dynamische feedback te leveren tijdens het lopen

### De enige magnetische F3-sluiting in de branche

Maakt gebruik van gepatenteerde technologie om de noodzaak van klittenbandriemen en D-ringen te elimineren. Geen geworstel meer met uw AFO, maak uw apparaat eenvoudig vast en los met een enkele magnetische klik



*Wij zijn pas tevreden  
als jij je bewegingsdoel  
hebt bereikt.*

Prothesen

Orthesen

Compressiezorg

