

ERVARINGEN

!

30

Pita Molenaar

Mijn ervaringen met osseointegratie

Kort & Krachtig nr. 45 / maart 2025



Veertig jaar geleden heb ik door botkanker mijn rechterbeen verloren, een hoge amputatie. Ik was rond de twintig en liep vanaf die tijd met een koker en bandage. Ik werd gewoon op pad gestuurd met een kokerbeenprothese en omdat er niet echt veel begeleiding was, wist ik niet wat ik ervan moest verwachten. Ik kreeg ook niet echt veel therapie, dus dan doe je het zelf maar een beetje. Dat werd een drama.

In het begin veel vallen, veel huidbeschadigingen, snijwonden in de lies, rugklachten en zo verder. Ik heb allerlei kokers geprobeerd, zelfs van hout, met laklaag, op je blote huid, het brandde als een gek. Een echt goede koker heb ik nooit gehad, maar dat verbaasde me ook niet want mijn stomp had niet altijd een vaste vorm. Dus bleef mijn instrument-maker maar aanpassingen doen door stukjes in de koker te plakken of weg te halen. Voor mij was het hulpmiddel erger dan de kwaal. Maar het was wat het was en ik pakte mijn leven verder op, met school, werk, kinderen. De pijn en het ongemak hoorden erbij. Elke afleiding was welkom en in de avond ging de prothese af, want dan was het echt niet meer te harden.

Osseointegratie

Jaren later hoorde ik iemand vertellen over osseointegratie. Na een bijeenkomst hierover in het Radboudumc en na er veel over te lezen, was ik enorm enthousiast. Anderen in mijn omgeving waren dat niet, want die vonden het eng en zagen best veel risico's. Maar lopen met die koker kon ik ook geen tien jaar meer volhouden, dus ik ging ervoor. Ik had

weinig te verliezen en ik heb me erin gestort met steun van mijn gezin.

In eerste instantie was ik geen geschikte kandidaat. Omdat ik een erg korte stomp heb, vond men het een te groot risico om een implantaat te zetten. Maar na veel heen en weer bellen en mailen werd ik toch op de wachtlijst gezet. Daar heb ik drie jaar op gestaan. In 2021 werd ik in twee etappes geopeerd, met twaalf weken ertussen.

Revalidatie

Revalideren gebeurde in het Militair Revalidatie Centrum in Doorn, twee keer per week tweeëneen-half uur, twaalf weken lang. Mijn oude prothese werd omgebouwd, dus de koker ging eraf en de connector erop. De eerste keer dat ik de klikprothese aangeklikt kreeg, was best emotioneel. Ik voelde me in het begin kwetsbaar omdat ik geen koker had en was bang dat het implantaat het niet zou houden, maar ik kon gelijk al wel in de brug wat stappen doen. En dat smaakte natuurlijk naar meer! Ik had een mechanische knie (R360) zonder rem, daar moest ik op gaan oefenen. Drie keer per dag naar buiten - lopen, lopen, lopen - en krachttraining.

Mindfulness

Ik deed aan mindfulness om ook mentaal te helen en me weer één te voelen met mijn been. Het leren lopen ging verbazend snel. De eerste keer dat ik los in een winkelstraat stond was magisch. Één dood-eng... Ik had ook een fijne fysiotherapeut, die met mij begaan was en wist aan welke touwtjes te trekken om mij uit te dagen en het beste eruit te halen. Het was een zwaar traject en soms ook heel pijnlijk. Mijn spieren moesten wakker gemaakt worden. Fijn was ook dat de prothesemaker in Doorn op hetzelfde terrein zat, waardoor we korte lijntjes hadden voor het afstellen van de knie en de uitlijning van de prothese.

Balans

Later kreeg ik een C-leg, die overigens pas na drie afwijzingen werd toegekend door de zorgverzekering. De C-leg heeft mij veel gemak bezorgd. Ik voel mijn eigen been weer, heb meer balans. In no time ben ik aangekleed, ik kan weer goed zitten en de hele dag los lopen, ook buiten. Van 's ochtends tot 's avonds heb ik veel meer energie. Ik ondervond tijdens onze vakantie in Egypte geen enkel probleem van de hoge temperaturen. En ik heb zelfs meegedaan aan de HandbikeBattle in Oostenrijk (zie nummer 43 van dit magazine)! Ook hier weer ontmoette ik de juiste persoon die begaan met mij was en mij kon uitdagen tot een betere prestatie. Met een koker was dat allemaal niet mogelijk geweest. Ik ben een dankbare loper en handbiker, iedere dag weer. Het is een zegen en ik kan het nog steeds niet bevatten.

PITA MOLENAAR

'Ik deed aan mindfulness om ook mentaal te helen en me weer één te voelen met mijn been'

