

Sporten met een spierziekte



Louis Wiederholdt: 'Ik word behendiger door het spelen van rolstoelrugby en krijg meer uithoudingsvermogen. Ik voel me er lekkerder door.'

Sporten is een gezonde uitlaatklep voor veel mensen. Jezelf in het zweet werken, oefenen in behendigheid, de spanning van een wedstrijd. Een spierziekte hoeft daarvoor geen belemmering te zijn. Dat blijkt uit de verhalen van de fanatieke rolstoelrugbyer Louis (65) en de getalenteerde boccia-speler Thomas (16).

Sommige sporten kan bijna iedereen spelen, maar dat geldt niet voor rolstoelrugby. Rolstoelrugby, ook wel quad rugby genoemd, is ontstaan in Canada. De sport is bedoeld voor mensen met een beperking aan de armen en de benen die nog wel zelfstandig een rolstoel kunnen voortbewegen. Het doel is om de bal met de rolstoel over de doellijn van de tegenstander te krijgen. Daarbij moeten twee wielen van de rolstoel de doellijn passeren. De spelregels bevatten elementen uit ijshockey, basketbal en rugby. Sinds 2000 is het een officiële paralympische sport. Wereldwijd zijn er ongeveer vierhonderd mensen met een spierziekte die rolstoelrugby spelen. Opvallende trend: het aantal spelers met HMSN neemt toe.

Eigen vermogen

Behalve voorzitter van de Helpdesk Hulpmiddelen is Louis Wiederholdt (65) ook een enthousiast rolstoelrugbyspeler. Op het veld in de sporthal kan hij zich helemaal uitleven in het snelle en tactische spel. 'Rolstoelrugby is een echte teamsport. Het gaat erom dat je goed op elkaar bent ingespeeld. Niet domweg rammen, maar gebruikmaken van ieders kwaliteit. De ene speler blokkeert bijvoorbeeld de tegenstander, zodat de ander eromheen kan.' Zo'n twaalf jaar geleden kwam Louis vanwege zijn distale spinale atrofie terecht in revalidatiecentrum de Maartenskliniek in Nijmegen. 'In die kliniek zit een rolstoelrugbyvereniging, de Mavericks. Mijn revalidatiearts is zelf actief in die vereniging en vroeg: is dat niet iets voor jou? Ik ging kijken en ben meteen gebleven. De

gezelligheid spreekt me aan, net als het samenspel.' Rolstoelrugby helpt bovendien bij het revalideren. 'Je blijft in beweging en dat is belangrijk als je een spierziekte hebt. Ook ontwikkel je vaardigheden met je rolstoel die je in het dagelijks leven kunt gebruiken. Je wordt behendiger en krijgt meer uithoudingsvermogen. Ik voel me er lekkerder door.' Sporten gaat over winnen én verliezen. 'Daar leer je mee omgaan. Op het veld, maar ook daarbuiten. Soms

Louis: 'De dag na een rugbywedstrijd voel ik dat ik spieren heb op meer plekken dan ik ooit had gedacht'

zijn er goede weken, soms mindere. Dat heb je te accepteren. Als ik overdag bijvoorbeeld hard in de tuin heb gewerkt, kan het zijn dat ik 's avonds de training oversla. Wedstrijden kosten veel energie. In de eerste helft ben ik heel fanatiek, maar in de tweede helft ben ik moe. Dat vind ik niet erg, het is een gegeven. De sport is heel intensief, maar iedereen speelt mee naar eigen vermogen.'

Hilariteit

Spelers krijgen een classificatie op basis van hun lichamelijke beperking. Die classificatie wordt uitgedrukt in een cijfer

tussen de 0,5 en de 3,5, waarbij 0,5 staat voor de meeste beperking en 3,5 voor de minste beperking. Het totaal aantal punten in een team van vier spelers op het veld mag niet meer zijn dan 8. Er is geen aparte vrouwencompetitie, wel ligt de classificatie voor vrouwen een halve punt lager dan voor mannen. Het slim en evenwichtig samenstellen van een team is onderdeel van de tactiek bij rolstoelrugby. Zelf heeft Louis het maximaal aantal punten, vanwege zijn goede rompfunctie. Al speelt Louis niet mee in competities, hij is daardoor niet minder gedreven. 'Als je speelt, valt je beperking weg. Je bent alleen maar fanatiek bezig. Je wil winnen. De tegenstander dwarszitten, scoren. Het kan er behoorlijk ruig aan toe gaan. Je haalt soms zo'n snelheid dat je in botsing komt met een tegenstander en ondersteboven valt. Maar je zit goed vastgegespt in je rolstoel. Er gebeuren geen ernstige ongelukken. Bij zo'n botsing, is er grote hilariteit en helpen je medespelers je weer overeind.'

Sportvoorziening

Als aanvaller heeft Louis een aanvallende stoel. 'Die is vrij glad, zodat je makkelijk tussen andere spelers door kan komen. Een verdedigende stoel heeft rekjes aan de voorkant, om de tegenstander tegen te houden.' Voor de aanschaf van de stoel vroeg Louis bij de gemeente een sportvoorziening aan. 'Zelf betalen was te duur. Ik moet nu wel zes jaar met deze stoel doen. Het verschilt per gemeente hoe ze met zo'n aanvraag omgaan.' Louis raadt rolstoelrugby zeker aan. 'Zo- >>>

>>> lang je er maar rekening mee houdt dat je de dag na een wedstrijd voelt dat je spieren hebt op meer plekken dan je ooit had gedacht.'

Je kunt boccia blijven spelen, ook als je spieren achteruitgaan.

Balsporten, daarvan kennen we de meeste wel. Zou je denken. Toch valt er nog genoeg te ontdekken. Zo is boccia (spreek uit: botsja) voor veel mensen nog onbekend. Als het aan Thomas Mirck (16) ligt, mag daar best verandering in komen. De viervoudig jeugdkampioen beleeft veel plezier aan boccia. 'Vooral omdat er veel tactiek bij komt kijken.'

Talentteam

Thomas heeft Duchenne. Hij speelde ook rolstoelhockey, maar daar is hij mee gestopt toen de spierkracht in zijn armen te veel achteruit ging. Bij boccia werpen de spelers om de beurt een bal zo dicht mogelijk in de buurt van de witte bal in het speelveld. 'Dat kan ik nog prima met de spierkracht die ik nu heb.' Het werpen van de ballen vraagt veel behendigheid en tactiek. 'Iedereen kan boccia spelen, maar je moet wel talent hebben. En balgevoel. De zachte ballen zijn veel moeilijker weg te stoten dan de harde.'

Boccia kan als teamsport beoefend worden, maar in de wekelijkse training van Thomas is vooral aandacht voor de individuele variant. 'Je leert zowel aanvallend spelen als verdedigend. Ook moet

je rekening houden met de sterke en zwakke kanten van je tegenstander. Ik ben bijvoorbeeld zwak achterin, maar sterk in het middenveld.' Dat weten de andere spelers ook. 'Ik hoor wel eens een tegenstander zeggen: o nee, moet ik weer tegen Thomas!'

Niet zo verwonderlijk als je ziet wat Thomas met boccia inmiddels heeft bereikt: vier keer jeugdkampioen en twee keer brons op het Nederlands kampioenschap. Momenteel zit hij in het nationale talentteam. Daarmee maakt hij kans om door te stromen naar de ploeg die in 2020 afreist naar Tokio voor de Paralympische Spelen.

Kippenvelmoment

Zijn trainer Ramon Storm wordt heel vrolijk van boccia. 'Het mooie vind ik dat je het kan blijven spelen, ook als je spieren achteruitgaan. Een vader van een van de spelers vertelde dat zijn zoon had uitgeroepen: "Wauw, nu zit ik ook op een echte sport!" Dat was echt een kippenvelmoment.' Ramon werkt voor revalidatiecentrum Rijndam in Rotterdam. De groei van boccia bij Rijndam leest als een succesverhaal. In de gymzaal van mytylschool De Brug blijkt het zo'n hit, dat omnisportvereniging De Pont het oppakt. Inmiddels is er een jeugdafdeling en een volwassenen-



Het is bij boccia soms een kwestie van millimeters om te bepalen wie zijn bal het dichtst bij de witte bal heeft gegooid.

afdeling. De belangstelling groeit en er is zelfs behoefte aan nieuwe begeleiders. Veel spelers met een spierziekte zijn zich bewust dat hun ziekte progressief is. Thomas ook. 'Ik weet dat mijn spierkracht minder wordt. Dat moment komt eraan. Wanneer ik niet meer kan gooien, kan ik gebruikmaken van een goot. Dat is een soort buis waaruit je de bal laat rollen.' Ramon laat de spelers er al af en toe mee oefenen, zodat de overgang straks niet te groot is. 'Maar zolang een speler nog kan gooien, heeft dat mijn voorkeur. Door het gooien behoud je langer de mobiliteit van je armen.' Het Rijndam revalidatiecentrum werkt intussen aan een elektrische goot, de eerste die je zonder hulp van een as-

Meer informatie

- Wil je graag meer weten over boccia of rugby, dan kun je het best op zoek naar een vereniging in de buurt. Via www.gehandicaptensport.nl vind je een overzicht.
- In revalidatiecentra worden soms clinics georganiseerd.
- Een video over boccia vind je op www.youtube.com/watch?v=e6XJ4ggUI_4&t=87s. Kijk voor meer informatie op www.boccia.nl.

sistent kan richten. Het prototype wordt deze maand verwacht.

Thomas en zijn medespelers willen hoe dan ook doorgaan met sporten. 'Zo mooi om te zien', vindt Ramon. 'Door het sporten blijven ze actief en gaan ze niet rondhangen. Ook blijven ze onder de mensen. Voor een wedstrijd moeten ze soms het halve land door reizen.'

Spanning

Sporten kost energie, net als school. Thomas zit in zijn examenjaar en soms is hij

na een lange dag op school best moe. 'Dan heb ik weinig puf voor de training. Toch haal ik altijd het beste eruit. Ik zie anderen spelen en denk dan: dat wil ik ook. Zo krijg ik nieuwe energie.'

In de toekomst wil Thomas zich meer richten op de mentale kant van het sporten. Vroeger kon hij slecht tegen zijn verlies. 'Dan zat ik na de wedstrijd te huilen. Dat is nu minder, maar daar wil ik wel aan blijven werken.'

Winst en verlies liggen soms letterlijk dicht bij elkaar. Het kan een kwestie zijn

van millimeters om te bepalen wie zijn bal het dichtst bij de witte bal heeft gegooid. Qua spanning doet boccia dus zeker niet onder voor de sporten die iedereen al kent. En het goede nieuws is dus dat iedereen, met of zonder beperking, het kan spelen.



Tekst Maarten Das

Fotografie Louis Hans Hogervorst