

'Sporten leert mij dat **BEPERKINGEN NIET BESTAAN'**

Na de diagnose HSP eind 2016 viel Marcel van Huissteden (43) in een zwart gat. Door negatieve gedachten om te buigen en veel te sporten, lukte het hem om weer een invulling en doel in zijn leven te krijgen. Naast fanatiek handbiken, bereidt hij zich voor op de triatlon.

Auteur: Emilie van Steen

Hereditaire spastische paraparese (HSP), een spierziekte die zich uit in steeds erger wordende spasticiteit en krachtverlies in de benen, drong razendsnel Marcells leven binnen. Kon hij in 2015 nog prima bootcampen en zijn wekelijkse hardlooppandje voltooien, eind 2016 lukte het bijna niet meer om te lopen. 'De jaren ervoor zakte ik weleens door mijn benen', vertelt Marcel. 'Maar in mijn marinetijd heb ik geleerd om door te gaan. Ik zag het als blessure. Totdat het steeds vaker gebeurde en ik er niet meer onderuit kon. Ik werd afgekeurd en voelde me geen deelnemer meer aan de maatschappij. Ik kwam in een zwart gat terecht.'

DOELEN STELLEN

Marcel sport al zijn hele leven, maar opeens werd dit een belangrijk medicijn. In revalidatiecentrum Klimmendaal leerde hij sporten op een andere manier. Daardoor werd hij niet alleen fysiek fitter, het gaf hem ook mentaal een boost. 'Ik ontmoette weer mensen en legde mezelf strikte schema's op, zodat ik weer regelmaat ervaarde. Door steeds beter te worden in mijn sport kreeg ik ook weer voldoening. Ook in mijn persoonlijke ontwikkeling heb ik enorme stappen gemaakt.'



ZELFVERTROUWEN

Sinds 2019 doet Marcel fanatiek aan handbiken en in 2020 kwam de paratriatlon op zijn pad. 'Met vallen en opstaan, heb ik de afgelopen jaren veel geleerd.'

Nieuwe sporten beoefenen vergt altijd veel inspanning. Maar met een lichaam waarvan je niet weet hoe die reageert door je spierziekte, is sporten nog inspannender. Verschillende keren wilde ik de handdoek in de ring gooien. Het deed te veel pijn, ik kon het niet betalen en vond mezelf niet goed genoeg. Maar elke keer als ik die negatieve gedachten kon ombuigen, groeide mijn zelfvertrouwen.'

IRONMAN

Marcel's doorzettingsvermogen betaalt zich nu uit. 'In juni werd ik Nederlands kampioen handbiken en 21 september is de wedstrijd van mijn leven. Geen paratriatlon, maar een volledige triatlon voor valide mensen: een Ironman: 3,8 km zwemmen, 180 km fietsen en een marathon. Omdat mijn benen dus niet goed werken, probeer ik het te volbrengen op armkracht. Zwemmen met enkel armslagen, fietsen op mijn handbike en de marathon in mijn racerolstoel.'

KRACHT ZIT TUSSEN DE OREN

Dat dit een keiharde aanslag op zijn lijf zal zijn, weet Marcel. 'Maar dat weerhoudt mij er niet van om het te proberen. De voorbereidingen gaan goed. Deze spierziekte is mij overkomen, hoe ik ermee deal, ligt wel binnen mijn controle.'

Marcel sport voor zijn gezondheid en omdat er niets leukers is. 'Het kost een hoop energie, maar dat is het meer dan waard. Door te sporten heb ik geleerd dat beperkingen eigenlijk niet bestaan. Als je echt iets wilt en daar voldoende voor over hebt, zijn er dingen mogelijk. Of je nu gezond of ziek bent, de ware kracht zit tussen de oren, niet in spierballen.' ■

Wil je weten hoe Marcel de triatlon heeft volbracht? Check dan zijn sociale mediakanalen: Instagram @marcelvh80 en facebook.com/marcel.vanhuissteden.