

## EEN AMPUTATIE

---

‘De eerste keer dat ik weer gewone schoenen kon passen, heb ik

gehuild  
van blijdschap

Els (35) had nog een heel leven voor de boeg toen ze op haar 18de door een vrachtwagen werd aangereden. Het ongeval liet haar achter met een zwaar verminkte voet, die haar steeds meer pijn bezorgde. Ruim een jaar geleden besloten Els' dokters, na 17 jaar, een deel van haar onderbeen en voet definitief te amputeren en een prothese te plaatsen. ‘Ook al speelde ik een lichaamsdeel kwijt, dankzij mijn beenprothese leid ik nu een veel rijker leven dan vroeger’, zegt Els.

## ‘Mijn man, mijn ouders, mijn familie: we vormen al 17 jaar een samenwerkende vennootschap’

‘Al snel na het ongeval ben ik werkongeschikt verklaard. Een hele klap, want mijn hart ligt bij de mensen en ik hield enorm van mijn job als bejaardenhelpster. Zet mij een hele dag voor een computerscherm, en ik word doodongelukkig. Toen het ongeval gebeurde, woonde ik nog thuis en hoefde ik me weinig zorgen te maken. Enige tijd later ben ik getrouwd, kreeg ik een kindje en moest ik dus een eigen huishouden runnen. Niet altijd makkelijk, maar gelukkig kreeg ik veel steun en hulp van mijn man en mijn ouders. Er kwam ook een poetsvrouw met wie ik van meet af aan mee poetste zoveel ik kon. Met z’n allen zijn we al 17 jaar een samenwerkende vennootschap. (lacht) Sommige vrienden hadden het wel moeilijk meteen na het ongeluk. In zulke situaties weten mensen vaak niet goed hoe te reageren. Dat begreep ik, maar ik kwam wel een beetje alleen te staan, en daar had ik het best moeilijk mee. Ik was tenslotte geen *alien* geworden, ik had gewoon een zwaar ongeluk gehad. Mijn leven veranderde ook compleet: als meisje van 18 strompelde ik in plaats van te stappen, ik kon niet meer werken, en moest elke week 2 tot 3 keer naar de kinesist. Dat kostte enorm veel tijd en vooral veel energie. Toen mijn zoontje werd geboren, ontdekte ik tenminste één ‘voordeel’ van mijn invaliditeit: ik heb hem zelf kunnen opvoeden, een privilege dat vandaag de dag nog maar voor weinig mama’s is weggelegd. Maar eens samen in de tuin ravotten zat er niet in, want dat kon ik niet met mijn verminkte voet.’

## ‘Met het definitieve verlies van mijn voet hield ik al jaren rekening’

‘Van meet af aan heb ik ingecalculleerd dat ik ooit mijn voet helemaal kwijt zou raken. Daarom kwam het niet als een shock toen mijn dokters eind 2005 een amputatie voorstelden. Ik had me er psychologisch al

jaren op voorbereid, terwijl de mensen rondom mij altijd zeiden: ‘Maar Els, zover moet je toch niet denken!’ Mijn situatie was natuurlijk helemaal anders dan die van veel andere geamputeerden. Ik kan me voorstellen wat een harde dobber het moet zijn te horen te krijgen dat je abrupt een amputatie zal moeten ondergaan, na een ongeval of als gevolg van diabetes bijvoorbeeld. De amputatie was bij mij echt wel nodig omdat ik een botontsteking had gekregen en de pijn ondraaglijk werd. Artsen amputeren niet zomaar, eerst wenden ze alle middelen aan om het lichaamsdeel in kwestie te redden. Tenslotte is een slecht been nog altijd beter dan een prothese, redeneren ze. Voor mij klopte dat in elk geval niet, ondervind ik nu. Ik ben er sinds de amputatie enorm op vooruitgegaan, mijn leven en dat van mijn gezin is er stukken rijker op geworden. Het klink misschien vreemd, maar soms denk ik: dit hadden ze al veel eerder moeten doen.’

## ‘Ik voelde pijscheuten in mijn voet, maar hij was er niet meer’

‘Ik heb nu een redelijk lang stompje onder mijn knie, dat normaal via een kliksysteem in de prothese verbonden is met een prothesevoet. Dat kliksysteem heb ik er noodgedwongen moeten af halen, omdat het mijn fantoompijnen verergerde. In het begin kreeg ik heel zware pijscheuten in mijn voet, terwijl hij er eigenlijk niet meer was. Ik voelde dikwijls mijn tenen krullen, maar ik had er geen meer. Blijkbaar komt het eropaan in je hoofd een knopje om te draaien en jezelf voortdurend duidelijk te maken dat die voet weg is. Dus ging ik heel vaak voor de spiegel staan om naar mezelf te kijken en te benadrukken dat er echt niets meer was wat pijn kón hebben. Een andere truc is op mijn stompje slaan met balleinen. Dan ebben de pijscheuten om een of andere reden weg en verminderen de prikkelingen. Af en toe heb ik er nog altijd last van, vooral als ik me wat zenuwachtig maak of wat gestrest ben. Wat het vreemde fenomeen van fantoompijn precies veroorzaakt, is nog niet helemaal duidelijk, maar wellicht heeft het iets te maken met het bloed en de zenuwen die plots in dat stompje stoppen en geen weg meer opkunnen.’ >

Ik was 18 en werkte als bejaardenhelpster toen ik op een kruispunt werd aangereiden door een vrachtwagen. Ik stond op het voetpad, de truck nam een te korte draai en reed over mijn been. De verwondingen waren heel ernstig: mijn voet was ‘af’ maar eigenlijk niet ‘af’. Ik had geen breuken, maar de huid errond was volledig verpletterd. Tijdens 15 operaties hebben chirurgen mijn voet proberen te reconstrueren met huid uit mijn been en billen, maar het is nooit meer echt goed gekomen. Ik hield er een naad van mijn heup tot aan mijn knie en littekens van huidtransplantaties aan over, omdat ze daar een volledige huidflap hebben weggenomen. Ondanks alle inspanningen slaagden de dokters er niet in de schade helemaal te herstellen, want met mijn voet was ook mijn hielkussen verdwenen. Dat stevige, eelsterige kussentje hebben we nodig om goed te stappen, want het vangt de schokken op. Bij mij lukte het maar niet om op die plaats een ander stuk huid aan te brengen dat níét voortdurend doorscheurde. Dus ging ik er om de haverklap doorheen met mijn hielbeen, wat heel veel pijn deed. Dankzij de operaties kon ik weliswaar weer min of meer stappen, de pijn heb ik er daarom lange tijd bij genomen. Over een rolstoel wilde ik niet eens nadenken, mijn trots zat in de weg. Als het écht niet meer ging en de pijn niet meer te harden was, had ik als laatste reddingsmiddel nog altijd mijn krukken.’



‘Toen ik mijn lelijke bottines niet meer hoefde te dragen, heb ik gehuild’

› ‘Mijn huidige stompje vind ik veel mooier dan mijn zwaar gehavende voet van vroeger, het is voor mij een lichaamsdeel als een ander geworden. Vergelijk het met mensen die een tandprothese of een bril dragen. Zij dragen die ook uit noodzaak, en voelen

ze na een tijd ook niet meer zitten. Inderdaad: er ontbreekt een stuk Els, maar er is iets in de plaats gekomen wat mij het leven zoveel makkelijker en aangener maakt. Na 17 jaar hoef ik eindelijk niet meer te strompelen maar kan ik stáppen. Ik kan met mijn zoon gaan badmintonnen, we kunnen samen lange strandwandelingen maken, ik ga zelfs lopen. 17 jaar lang heb ik zomer en winter grote verhoogde bottines gedragen, voor de steun die ze boden en omdat ik met mijn vervormde

voet niet in gewone schoenen paste. Nu stap ik gewoon een schoenwinkel binnen en koop ik wat ik mooi vind. Van de fijne winterlaarsjes die ik nu draag, geniet ik met volle teugen. Ik heb geweend van blijdschap toen ik mijn eerste paar echte schoenen kon aantrekken. Natuurlijk zijn er ook nadelen. Ik moet dringend mijn douche laten aanpassen bijvoorbeeld, want met mijn stompje kan ik er moeilijk in stappen. En als ik door wrijvingen of te veel inspanningen wondjes oloop aan mijn stompje, vraagt dat extra verzorging. Toen ik mijn voet nog had - of wat ervan restte - kon ik alles nog, weliswaar in de mate van het mogelijke. Mocht iemand mij nu mijn prothese afpakken, dan ben ik hulpeloos en moet ik wel krukken gebruiken of desnoods in een rolstoel kruipen. Dat vind ik soms een heel eng idee.’

‘Dat wil ik ook kunnen’, zei ik tegen de geamputeerde man op de loopband’

‘Dat het vandaag zo goed met mij gaat, dank ik voor een groot stuk aan de Loopschool voor geamputeerde mensen, een initiatief van het Centrum voor Technische Orthopedie in Wetteren. Daar heb ik na de amputatie weer leren stappen en uiteindelijk zelfs leren lopen. Toen ik er voor het eerst kwam, zag ik een man met een kunstbeen op de loopband rennen. Meteen wist ik: dat wil ik binnen afzienbare tijd ook kunnen. En het is me gelukt. Wat het daar zo anders maakt, is de bijna familiale sfeer die er hangt en het besef dat je onder mensen bent die allemaal een amputatie achter de rug hebben. Ziekenhuizen hebben ook revalidatiecentra, maar de achtergrond van de patiënten daar is doorgaans diverser. Bovendien kunnen de technici van CTO à la minute je voorlopige prothese aanpassen. Dat is nodig, want het stompje waaraan ze vastzit, verkleint voortdurend omdat de spieren erin niet meer gebruikt worden. Na ongeveer een jaar stabiliseert het stompje zich, en kan men de definitieve prothese met siliconevertrek plaatsen. Ik krijg ze binnenkort, en ze ziet eruit als een

## Een loopschool alleen voor geamputeerden

**E**en unieke samenwerking tussen een revalidatiecentrum en een orthopedische werkplaats: dat is de Loopschool van het Centrum voor Technische Orthopedie, dé Belgische referentie in de ontwikkeling van orthopedische hulpmiddelen.

In de Loopschool, kleinschalig gestart in 1978, leren mensen stap voor stap omgaan met nieuwe prothesen (hulpmiddelen die een volledig lichaamsdeel vervangen) en orthesen (hulpmiddelen die de ledematen ondersteunen of ontlasten). De revalidatie gebeurt onder begeleiding van een professioneel team van kinesitherapeuten, artsen en prothesisten, en kost ongeveer hetzelfde als een revalidatie bij een privé-kinesist. Voor mensen die net een amputatie hebben ondergaan, is het

geen sinecure met een nieuwe prothese te leren lopen. Niet alleen belast zo iets je psychisch, ook fysiek is het niet makkelijk te leren bewegen zoals vroeger. Een prothese zit bovendien niet altijd van de eerste keer goed en moet tijdens de eerste weken enkele keren aangepast worden. Dat kan in de Loopschool vlotjes, want de prothesemakers van CTO werken in hetzelfde gebouw. Ook het sociale aspect speelt er een belangrijke rol: iedereen in de Loopschool heeft hetzelfde trauma meegemaakt, en leert er opnieuw lopen te midden van lotgenoten.

CTO (Centrum Technische Orthopedie), Biezeweg 13, 9230 Wetteren. Tel. 09/272.5710, website: [www.cto-orthopedie.be](http://www.cto-orthopedie.be).

# Skiën op één been

**D**at je als andersvalide best nog aan sport kunt doen, bewijzen de leden van de vereniging Anvasport intussen al meer dan 20 jaar. Bij Anvasport kunnen mensen met een gedeeltelijke verlamming, rolstoelpatiënten en prothesedragers proeven van een brede waaier van sportieve activiteiten: van zitski en zeilen over fietsen en badminton tot valschermspringen en windsurfen. 'De nadruk ligt niet op competitie, maar op het beleven en genieten - en dat zowel van de activiteit zelf als de après-activiteit', vertelt secretaris Patrick Van de Vaerd, hoofd-

kinesist in het CTO. 'Cruciaal bij ons is een beetje doorzettingsvermogen, zin in sociaal contact, trek in een uitdaging en een flinke dosis humor.' Sommige activiteiten, zoals zwemmen, worden wekelijks georganiseerd in een zwembad dat uitsluitend voor de leden wordt gereserveerd. Andere, zoals de fietstochten en de (zit)skikampen, gaan een paar keer per jaar door, in België of in het buitenland.

Anvasport vzw, Caritasstraat 2a, 9090 Melle.  
Tel. 09/252.21.28, website: [www.anvasport.com](http://www.anvasport.com).

gewoon been. Bij mannen worden er zelfs haren ingeplant, zodat het onderscheid amper te zien is. En vrouwen kunnen opnieuw hun teennagels lakken, want ook de tenen en nagels zijn *bangelijk* echt. (lacht) Dankzij de steun en warmte die ik in de Loopschool vond, heb ik ook weer moed gekregen om te gaan solliciteren. Met succes, want ik ben sinds kort deeltijds aan de slag in het rusthuis waar ik vroeger werkte. Aan wat er mij 17 jaar geleden is voorkomen, probeer ik zo weinig mogelijk te denken. Nu is wat telt, en nu gaat het uitstekend met me. Dankzij de amputatie heb ik mijn leven opnieuw volledig in handen kunnen nemen. Een reactie in de zin van: 'Dat meen je niet!' als ik nu iemand vertel dat ik een beenprothese heb, dat vind ik het aller mooiste compliment dat ik kan krijgen.?