

Mijn auto en Ik

Sinds ik sarcoïdose heb, met de daarmee gepaard gaande vermoeidheid, vergelijk ik mijn situatie wel eens met die van een auto. Hierdoor wordt de ziekte voor mij, maar zeker ook voor anderen beter te begrijpen. Een simpel voorbeeld? Vermoeid wordt je als je veel gedaan hebt, maar ik doe niet veel, ik heb last van gebrek aan energie. Gebrek aan energie is zoiets als een slechte of lege accu! Sarcoïdose lijkt soms op een mooie auto met een slechte moter.

★★

Ooit was ik een 'lean and mean running machine'! Of laat ik het zo zeggen: "Ooit was ik best fit!" Op mijn achtenveertigste begon ik met hardlopen. Op mijn vijftigste, mijn eerste halve marathon en daarna volgden er elk jaar een paar recreatielopen, zelfs in het buitenland. Niet dat hardlopen nou zo fijn was, maar het douchen en het biertje na afloop waren altijd heerlijk!

Ooit was ik een supersnelle Maserati! Of laat ik het zo zeggen: "Ooit was ik best wel een sportieve auto"! Ik zoefde over het wegdek. Ik reed puur voor mijn plezier soms naar de Duitse snelwegen, want daar mocht het nog!



★★

Op een gegeven moment werd het lopen iets minder. Wat minder vaak en wat minder snel. Het enige wat zich sneller en vaker voordeed waren blessures. Maar ja, ik werd ook wat ouder en minder op prestaties belust. Ik hoefde me niet meer te bewijzen, gezelligheid was belangrijker. Totdat op een gegeven moment het herstel van een blessure wat langer duurde.

Na jaren rondscheuren wist iedereen dat ik sportief was. Het viel niet op dat ik rustiger ging rijden en zo nu en dan zelfs voor een rood stoplicht wachtte en niet als eerste weg sprintte. Zolang ik maar een lekker eindje kon rijden. Het was dan ook niet zo erg dat er wat startproblemen kwamen en ik mezelf maar weer eens in de garage parkeerde.

★★

Bijna genezen van mijn blessure begon ik weer langzaam te trainen om zo voorzichtig mijn conditie weer op te bouwen en mijn buik af te bouwen. Ik merkte echter dat het enorm tegenviel. In plaats van opbouwen werd het steeds minder. Vijf minuten zachtjes hardlopen en daarna een kwartier, hijgend als een molenpaard, wandelen! Dit kon je niet meer hardlopen noemen, dit zag er zielig uit. Na wat gevloek berustte ik er maar in en stopte 'voorlopig' met deze mooie sport.

Stilstaan in de garage is niet zo goed voor een auto, dus maar weer eens kijken of een kort ritje mogelijk was. Het rijden ging met horten en stoten. Het starten ging moeilijk en het leek wel of er iets met de ontsteking was. Rijden was niet meer leuk en eigenlijk ook niet meer mogelijk. Zodoende ging ik maar in mijn garage staan en begon met stof verzamelen in een vergeten hoekje.

★★

Enige tijd later kreeg ik last van mijn ogen. Dit had natuurlijk niets met mijn loopblessure te maken en daar dacht ik dus ook niet aan. Na heel wat onderzoeken bleek dit echter het eerste duidelijke teken van sarcoidose te zijn. Uit verder onderzoek bleek dat deze ziekte ook in mijn spieren, dunne zenuwen en lymfevaten zat. Behalve wat pijn en kramp was vooral de vermoeidheid iets wat frustrerend was. Het was geen vermoeidheid, maar een gebrek aan energie.

Na verloop van tijd probeerde ik nog eens in beweging te komen, maar dit lukte echt niet meer. Bovendien zat er ook al vocht in mijn koplampen en daar moest maar eens naar gekeken worden. Er werd nog meer nagekeken. Daarbij viel op dat in de bedrading storingen zaten. Ook bleek de accu versleten. Hierdoor werd het onmogelijk om me weer aan het rijden te krijgen.

★★

Deze uitkomst viel voor iemand wiens hobby hardlopen was natuurlijk aardig tegen. Daarom vroeg ik mijn arts of medische fitness misschien iets was. "Kun je proberen als je wilt, maar het zal niet helpen" was het antwoord. Voor mij klonk dit als een uitdaging. Maar uiteindelijk ben ik een paar keer flink teruggevallen omdat ik steeds net iets te ver ging. Hardlopen zal het nooit meer worden.

Toch viel dat stilstaan in de garage op de duur tegen. Met het beetje leven dat nog in de accu zat probeerde ik diverse keren om te starten. Maar elke poging strandde met het enige effect dat de accu nog leger raakte. Na dagen lang opladen kon ik weer even starten, maar de weg op, dat lukte niet meer.



Door de vele keren dat mijn prestaties weer terugvielen leerde ik om er in te berusten dat mijn conditie wel niet meer zou worden zoals het ooit geweest is. Maar ik ben echt niet de enige gepensioneerde die daar mee zit. Uiterlijk is er niet aan me te zien dat ik iets mankeer en dat is mooi meegenomen. Ik heb wat andere hobby's gezocht en speel graag met mijn kleinkinderen. Zij vinden dat leuk en ik ook.

Toen het voor mij duidelijk was dat rijden niet meer mogelijk was, heb ik me maar eens netjes opgepoetst en me uit dat hoekje van de garage naar voren geschoven. Aan mijn uiterlijk kan men niet zien dat ik niet meer kan rijden, laat staan, met piepende banden door de bocht scheuren. Wel kunnen kinderen op mijn claxon duwen en met het stuur draaien. Dat vinden ze leuk en dat is voor mij toch ook leuk!
