

Gerrie

Alles deed pijn, het lichaam zei 'nee! Het lichaam zegt nu 'ja'

Home › Revalidatie › Volwassenenrevalidatie › Chronische Pijn › Gerrie

Zorgen voor anderen, op het werk en privé. Als werknemer, partner, moeder en dochter gaf Gerrie continu al haar aandacht weg. 'Kom maar, doe ik, regel ik' was haar basishouding. Heel plezierig. Maar ze vergat zichzelf en kreeg klachten. Stofzuigen werd te zwaar. Alles aan haar deed pijn, het lichaam zei 'nee!'. Gerrie nam wat vaker een vakantiedag op en vroeg aan haar leidinggevende om een betere bureaustoel. De ergotherapeut sprak met Gerrie en meldde haar aan bij [Rijndam Arbeidsrevalidatie \(/revalidatie/arbeidsrevalidatie\)](#) in Dordrecht.

'Hm, het zal wel', was Gerries eerste reactie. Maar ze werd verrast door de werkwijze van de therapeuten. Niet het verhelpen van de lichamelijke klachten stond centraal, maar het verbeteren van de balans tussen haar lichamelijke, sociale en mentale kracht. Ze sprak met haar werkgever af dat ze een dagdeel per week van haar eigen tijd investeerde in de revalidatie en een dagdeel per week van haar werktijd daarvoor kon inzetten. Het programma duurde vijftien weken. Het lichaam zegt nu 'ja'.

Kratten en cirkels

Eén van de revalidatiebehandelaars met wie Gerrie kennismakte, was fysiotherapeut Martin Smeulders. Hij ging met haar na welke handelingen ze in haar dagelijkse leven was gaan vermijden vanwege de pijn en vermoeidheid. Tassen met boodschappen tillen was er één van. Gerrie en hij spraken af dat ze weer een krat met het gewicht van liters melk en frisdrank op aanrechthoogte zou krijgen. Volgens een strak regime bouwde Gerrie nieuwe spierkracht op. Stapje voor stapje passeerde ze daarbij fysieke grenzen die ze eerder voor blijvend had gehouden.

Parallel aan de fysieke training werkte Gerrie, in een groep begeleid door de maatschappelijk werkster, aan mentale kracht. Op één van de eerste ochtenden werd ze verrast door de opdracht om vanuit een kleine cirkel steeds groter wordende cirkels te tekenen. Daarna luidde de opdracht omgekeerd en moesten de cirkels van groot naar steeds kleiner worden getekend. De eenvoudige oefening bezorgde Gerrie een vreemde gewaardwording: het tekenen van de tweede serie cirkels - vanuit groot steeds kleiner - viel haar moeilijker dan de eerste serie. Dat zette haar aan het denken. Aandacht naar buiten richten ging haar kennelijk gemakkelijker af dan aandacht naar binnen - op zichzelf - richten. Misschien niet zo vreemd, besefte ze aansluitend: 'Ik heb twee jonge kinderen, een gehandicapte broer voor wie ik veel opzij zet en een dienstbaar beroep.' De inzichten die ze opdeed, motiveerden Gerrie om in haar vrije tijd meer activiteiten te ondernemen waarmee ze zichzelf een plezier kon doen. Daarvoor de ruimte creëren was de eerste uitdaging. Vanzelfsprekend bleef ze ook haar fysieke kracht ontwikkelen.

2010 heb ik een wadloop gedaan. Uren lopen terwijl je voeten bij elke stap wegzakken in het slib en gaandeweg het water tot je knieën komt, of een enkele keer zelfs tot je middel. Heel zwaar, vond ik. En wát geweldig om te kunnen zeggen: dat heb ik gedaan!

Ook thuis wandelt Gerrie graag en veel: 'Soms door regen en wind, dat maakt me niet uit. Ik weet dat ik me na de wandeling beter zal voelen.' De wandelingen combineert ze geregeld met een andere activiteit waar ze plezier en kracht uit put: fotograferen. 'Yes, die foto heb ik gemaakt, denk ik als ik de resultaten zie. Mijn manier van kijken en beleven is veranderd. Laatst was ik een dag ziek; ik voelde me koud en rillerig terwijl de zon scheen. Toen viel mijn oog op de poes in de vensterbank. Ze had een heerlijk comfortabel plekje opgezocht en strekte zich lui uit. 'Dat kan ik ook', dacht ik. Ik verschoof m'n stoel een stukje, voelde de warmte van de zon en ontspande me.'

De herwonnen kracht kan Gerrie goed gebruiken, want haar leven staat niet stil. Inmiddels zijn haar jongens 11 en 14, is ze gescheiden en voedt ze haar kinderen op via co-ouderschap. De situatie vraagt om het vinden van een nieuwe balans tussen werken, zorgen, ontspannen en vriendschappen onderhouden. 'Het is een gegeven, niks blijft voor altijd hetzelfde', mijmert Gerrie. 'Dus ben je ook nooit klaar met leren en met jezelf te ontwikkelen.'

Discipline in ontwikkeling

Behalve fysiotherapeut is Martin Smeulers ook arbeidsonderzoeker. 'Vanuit Rijndam Arbeidsrevalidatie bieden we deze vorm van revalidatie aan. De verwijzingen naar Rijndam verlopen via de bedrijfsarts, huisarts, verzuimconsulent, een medisch specialist of een behandelaar uit één van de revalidatiedisciplines.

'Het traject dat Gerrie doorlopen heeft, speelde zich af in de beginperiode. Inmiddels is het aanbod vanuit Rijndam doorontwikkeld', gaat Martin verder. 'We voeren bijvoorbeeld ook metingen uit om de arbeidsbelastbaarheid van een werknemer vast te stellen. In overleg kunnen we een verantwoord trainingsprogramma opstellen om zijn of haar belastbaarheid te verhogen. Daarnaast gaan onze arbeidsonderzoekers in gesprek met leidinggevenden, de bedrijfsarts, het reïntegratiebureau en de arbeidsdeskundige; we bieden onze expertise aan om voor een werknemer tot een passende oplossing te komen in en rond het werk.

'Werknemers zoals Gerrie, bijvoorbeeld, hebben baat bij vroege interventie', licht Martin toe. 'In haar situatie herkende de ergotherapeut signalen van dreigende chronische pijnklachten en uitval. Door tijdig in te grijpen is dat proces 180 graden gedraaid. Zien hoe Gerrie via het trainingsprogramma erin geslaagd is om het tijt te keren, daar word je als revalidatiespecialist gelukkig van. Dat zij ook nu nog zichzelf blijft versterken en erop bedacht is dat ze haar krachten in balans wil houden, dat is waarom je het doet.'

Wilt u ook uw verhaal delen? Neem dan contact op via communicatie@rijndam.nl (mailto:communicatie@rijndam.nl).

Publicatiejaar: 2012

Terug naar overzicht (</revalidatie/volwassenenrevalidatie/chronische-pijn/Ervaringsverhalen>)

