

Sporten als therapie

Bewegen is goed voor je gezondheid en conditie, maar het kan nog veel meer betekenen. Zeker voor deze vrouwen. Zij hebben alle drie hun eigen reden om zich regelmatig in het zweet te werken.

Tekst **ESMIR VAN WERING** Fotografie **FERIET TUNC**

Met dank aan **HOTEL EN WELLNESS ZUIVER, WWW.ZUIVERAMSTERDAM.NL**

Meer stabiliteit

Karmijn Lutke Schipholt (51) sport om de verschijnselen van ME tegen te gaan. Ze is getrouwd en heeft twee kinderen (19 en 17).

Het begon... “Met een pittige griep. Mijn lichaam stond al jaren in de stressstand en dit was de genadeslag. Ik bleef maar ziek. Na een jaar in de medische molen kwam de diagnose: ME/ CVS met orthostatische intolerantie. Oftewel, extreme vermoeidheid en niet lang kunnen staan. Volgens de artsen was er geen behandeling of medicijn tegen.”

De boodschap was... “Leer er maar mee leven. Ik was altijd ambitieus, had tien jaar ontwikkelingswerk gedaan in Bolivia en kreeg daarna een drukke baan bij de gemeente, ik zei overal enthousiast ‘ja’ op. Mijn voorgestelde toekomst viel ineens weg en ik kwam in een rouwproces terecht. Uiteindelijk kon ik het accepteren en dankbaar zijn voor de dingen die ik nog wél kon. Maar op slechte dagen kon ik alleen maar liggen. Zodra ik ging staan, verdween het

bloed uit mijn hoofd en werd ik misselijk en duizelig. Mijn zenuwstelsel was totaal ontregeld.”

De ommekeer was... “Een therapie die mijn zenuwstelsel zou resetten door middel van beweging. Ik voelde meteen: dit moet ik doen! Alleen, het was in het Engelse Norwich en kostte duizenden euro’s. Hoe kwam ik daar aan? Mijn enige hoop was crowdfunding. Binnen acht dagen had ik het geld! Ik was overweldigd: zoveel mensen die mij deze kans gunden.”

Sporten helpt mij... “Om me beter en fitter te voelen. Tijdens de drie weken durende therapie trainde ik zes dagen per week een uur in de sportschool. Eerst zonder gewichten en met gesloten ogen om elke beweging langzaam en correct uit te voeren. De juiste houding is cruciaal. Het mag niet scheef of schokkerig gaan.

Zo reset je de beweging in je hersenen. Al na twee dagen merkte ik dat de ME-verschijnselen van het niet lang rechtop kunnen staan wegbleven, toen ik in een winkel in de rij voor de kassa stond. Halleluja! Bij thuiskomst waren mijn kinderen in tranen; ze konden niet geloven dat ik weer rechtop kon blijven staan.”

Inmiddels... “Ben ik vier maanden verder. Ik sport nog steeds zes dagen per week met plezier en leer om beter naar mijn lichaam te luisteren. Regelmatig doe ik een body-scan om mijn energielevel te peilen en ik plan bewust rustmomenten in. Ik kan veel meer dan voorheen maar wel met mate, zoals wandelen, ’s avonds uit eten en reizen. Dankzij de beweegtherapie is de kwaliteit van mijn leven enorm verbeterd, wat voor deze ziekte wonderbaarlijk is. Dat is mijn motivatie om te blijven sporten. En ik hoop ooit zoveel verbeterd en sta- >



‘De kwaliteit van mijn leven is enorm verbeterd’