



# Mijn ervaring met het Sportloket – door Eline

Bij Reade is het ons streven om zoveel mogelijk mensen te helpen zoveel mogelijk uit het leven te halen. Sporten en bewegen dragen daar in hoge mate aan bij. Wij doen er dan ook alles aan om cliënten in beweging te krijgen en te houden. Tijdens, maar ook na de behandeling.

Dat doen we onder andere via ons Sportloket. Samen zoeken we een passende sportactiviteit in jouw omgeving. Al onze cliënten, maar ook ex-clieënten en alle mensen in de omgeving met een beperking zijn welkom!

*Hoe werkt dat in de praktijk? Is sporten voor iedereen weggelegd? Lees hier het interview met Eline Duk over haar ervaringen.*

‘Ik ben Eline Duk, net 30 en woon in Amsterdam. Ik zit nu al 4,5 jaar in een revalidatie- hersteltraject van CRPS, complex regionaal pijnsyndroom dus met voortdurende pijn. Sinds een jaar heb ik nu ook FNS, functioneel probleem van het zenuwstelsel. Bij mijn revalidatietraject ligt eigenlijk mijn focus voor de week. Maar sinds enige tijd sport ik daar nu naast.’



## En dat ben je gaan doen met de hulp van het Sportloket?

‘Klopt ja, dat was heel erg fijn en ik kwam daar eigenlijk terecht door mijn laatste traject bij revalidatiecentrum Heliomare. Daar heb ik het chronische pijntraject doorlopen, twee keer zelfs, en één van de onderdelen daar is sport en beweging. Tegen het einde van dat traject heb je een consult met je sportadviseur over hoe je na je traject gaat zorgen dat je in beweging blijft.

Nu is sport iets wat ik altijd heel erg graag deed voordat ik mijn ongeluk kreeg waardoor ik CRPS heb gekregen. Ik stond vijf keer per week in de sportschool, dus ik weet heel goed hoe belangrijk sporten is.

Maar vanaf het moment dat ik viel veranderde alles. Ik had een complexe enkelfractuur waaraan ik ben geopereerd en vanaf dat moment stond ik eigenlijk helemaal stil, fysiek dan. Omdat ik heel erg veel pijn en heel weinig energie had. Dat ging ook gepaard met veel paniekaanvallen. Mijn lichaam hield er echt een beetje mee op en ik viel alleen maar flauw.

Eigenlijk zorgde elke beweging die ik maakte ervoor dat mijn lichaam zo heftig reageerde dat ik compleet ben gestopt met alles. Dat was vooral in het begin heel erg en daardoor verloor ik dus ook de liefde voor het sporten en bewegen.

Door het traject bij Heliomare ben ik weer in aanraking gekomen met sporten. Naast het feit dat ik weet hoe belangrijk het is, voelde ik daar ook weer een beetje hoe fijn het kan zijn om te bewegen. Ik wilde absoluut doorgaan met sporten, maar wel op een manier die voor mij werkt en veilig voelt.

Weer terug richting thuis in Amsterdam verwees Heliomare mij door naar Uniek Sporten, naar de coördinator van Amsterdam, en die verwees me weer door naar Margriet. Een van de sportconsulenten bij het Sportloket van Reade.

Zij heeft mij heel goed geholpen met een heel overzicht van mogelijkheden in en rondom Amsterdam. Ook heeft ze echt de tijd genomen om met te praten, om te horen wie ik ben en wat ik wilde.

Ik heb vroeger altijd gedanst en op een gegeven moment ook veel in de sportschool met groepslessen. Ik wilde heel graag weer iets doen en dan neig je toch naar wat je vroeger zoveel plezier gaf. Voor mij was dat dansen, dus ik vroeg aan Margriet wat de mogelijkheden waren. Zo zijn we uiteindelijk op pilates uitgekomen. Je beweegt daarmee heel je lichaam en er hoeven geen doelen gesteld te worden.’

**“Pilates is nu echt mijn wekelijkse gelukshormonen-boost!”**

## **Hoe heb je de juiste sportfaciliteit gevonden en vond je een beetje aansluiting?**

‘Jazeker en wat ik heel fijn vind, is dat het niet specifiek is voor mensen met een beperking.

Gelukkig was het kennismakingsgesprek daar al heel prettig. Het is namelijk best wel moeilijk om je ergens bij een sportschool of een studio aan te melden en jezelf voor te stellen als iemand met een beperking. Je weet niet of ze daar überhaupt bekend mee zijn en hoe ze er mee omgaan. Ook met mijn diagnose, wat sowieso best wel onbekend is en dan moet je dat gaan uitleggen. Het was dus best wel een stap voor mij om gewoon maar een mailtje te gaan sturen en dan maar te zien hoe zij zouden reageerden.

Hier ging dat echt heel erg goed! Ik kreeg praktisch meteen een mail terug. Vervolgens had ik een super fijn telefoongesprek met degene die nu dus mijn pilatesinstructrice is.

Zij is in het verleden ook zelf door een flink medisch traject gegaan dus ze weet wel hoe dat is. Daarnaast kon ze vertellen over de verschillende mensen die zij daar helpt, waaronder veel personen met neurologische aandoeningen of met ander soort aandoening. Dat gaf mij een heel veilig gevoel. Ik dacht: dan weten ze daar in ieder geval van af. Misschien niet helemaal van mijn specifieke diagnose, maar wel van wat het is om met een beperking of niet heel goed werkende benen te kunnen sporten. Ook dat je gewoon niet alles kan en niet die druk voelt van in een lesje met zijn allen. Dat je dan denkt: oké, ik ben de enige waarbij dit niet lukt of waarvoor iets aangepast moet worden.’

## **Dus een reguliere sportschool waar je echt je plek hebt gevonden?**

‘Klopt, bij Bodyvita in Amsterdam. Ik denk niet direct dat ik zelf had gevonden dat ze daar voor mensen met een beperking ook mogelijkheden hebben. Maar dat heb ik dus

ze bekend met de pilatesinstructrice, daar hoorde ze goeie verhalen over. Het staat ook wel op hun website dat ze revalidatietraining aanbieden, maar je moet dan wel even zoeken en de vraag is of je je niet alleen al door de eerste foto's op een website laat ontmoedigen. Daar herken je jezelf meestal niet direct in.

Daarom is het zo fijn dat er iemand met je meekijkt en die de weg kent.

Samen hebben we toen naar de website van Uniek Sporten gekeken. Daar had ik van tevoren ook al naar gekeken, maar ik vond dat daar best wel weinig aanbod was voor mij persoonlijk. Wel bijvoorbeeld voor mensen die een hersenbloeding hebben gehad of die MS hebben of Parkinson of die 65 plus zijn. Best wel specifieke doelgroepen en daar pas ik gewoon niet tussen.

Dat was in eerste instantie voor mij een beetje afschrikwekkend. Ik hoorde nergens bij, maar heb wel een beperking. Ik wist niet zo goed waar ik het moest zoeken. Dat is waar Margriet me echt enorm heeft geholpen. Door mee te zoeken met haar kennis. En door contact op te nemen met aanbieders en te vragen "zou deze dertigjarige vrouw uit Amsterdam met deze klachten bij jullie kunnen komen trainen?". Dat heeft ze allemaal in een document voor mij gezet om eens rustig naar te kijken. Daarna hebben we nog een keer afgesproken en de keuzes doorgenomen waarna ik contact heb opgenomen met de pilatesinstructrice. Daar ben ik nog elke dag erg blij mee!

Zo'n 5 à 6 weken daarna hebben we elkaar nog een keer gezien om te kijken hoe het nu bevalt en of er nog andere dingen zijn die ik eventueel zou willen.

Op termijn wil ik misschien wel weer in groepsverband sporten voor het sociale contact, liefst met leeftijdsgenoten. Samen sporten vond ik altijd heel leuk om te doen. Gewoon met zijn allen lekker bewegen en een beetje kletsen. Ik sportte ook altijd veel met mijn zussen, maar voor nu is die stap nog te groot – om met zijn allen hetzelfde te gaan doen. Dat is wel heel confronterend als ik dan zie wat je voorheen wel kon en nu niet meer. Als ik zelf verder ben en beter weet hoe ik bepaalde bewegingen aangepast zou kunnen doen, kan ik me voorstellen dat ik daar wel meer open voor zou staan. Ook dan weet ik het Sportloket zeker te vinden voor hulp en dan hoop ik dat we net zo'n warm bad zullen vinden als Bodyvita.'

## **Jouw advies:**

'Bewegen is heel belangrijk voor mensen met chronische (pijn) klachten, omdat je de spieren die je nog wél kan gebruiken daarmee versterkt, je mentaal weerbaarder voelt en je klachten minder kunnen worden of niet verder verergeren. Maar dat moet je wel zelf ervaren en het kan heel lastig zijn om je daartoe aan te zetten. Want veel mensen hebben last van bewegingsangst. Als je beweegt, dan heb je namelijk pijn. Zeker als je weinig tot niet beweegt. Je moet dan behoorlijk je best doen om die cirkel te doorbreken en te ervaren dat bewegen niet persé gelijk staat aan pijn.

Veel mensen met chronische klachten hebben hier echt last van en bewegen door die bewegingsangst zo min mogelijk... wat dus alleen maar averechts werkt.

Dus als je me vraagt hoe belangrijk het is om in beweging te komen en te blijven, zeg ik: heel belangrijk!

### ***Eline Duk***

Als je meer wilt weten over Eline en haar verhaal, bekijk haar account op Instagram [@thespooniescommunity](#).  
Of bezoek [thespooniescommunity.com](https://thespooniescommunity.com).

Wil je zelf in beweging komen en/of blijven bewegen?  
Lees meer en neem contact op met het [Sport- en Leefstijlloket](#).



Heb je een vraag over Reade? Onze afdeling Service & Planning helpt je verder.

T (020) - 242 10 00 | [klantenservice@reade.nl](mailto:klantenservice@reade.nl)