

Praktijkverhaal 85 jarige man

Ik ontmoette Kees op een familiefestje van een bekende. Kees, 85 jaar, een boom van een kerel, gespierd lichaam en iets te zwaar (95kg). Hij vroeg of ik hem een keer een sessie wilde geven. Maar dan moest ik wel naar hem toe komen: Kees kon geen auto meer rijden omdat hij zijn bovenlichaam en hoofd bijna niet meer kon draaien. En dat voor iemand die vanaf 1950 voor zijn werk ontzettend veel gereden had door heel Europa en Israel. Last van stijfheid en stramheid was niet het enige, hij had een hele reeks klachten: van een meniscus, beginnende hernia en littekenpijn.


Kees woont wel 100 km bij mij vandaan. Ik gaf hem een eerste Trager sessie en meteen vroeg hij wanneer ik weer kon komen. Johan nam al een aantal jaren sterke pijnstillers tegen onderrugpijn. Hij dacht hiermee door te moeten gaan tot aan zijn dood. Al na de eerste sessie is hij er mee gestopt, omdat de pijn weg was. En deze bleef weg. Ook de stijfheid is weg. Hij kan zijn hoofd en bovenlichaam weer goed bewegen en draaien. Ik ging wekelijks naar hem toe, maar na 5 sessies stapte hij zelf weer in zijn auto en kon naar mij komen. Een grote verworvenheid wetend van zijn werk verleden.

Hij vertelde me dat hij fit wilde blijven om er zo lang mogelijk te kunnen zijn voor zijn vrouw die met o.a. dementieklachten in een verpleegtehuis verbleef. Toen hij begin 60 was, had Kees aan beide benen aan de binnenkant een operatie ondergaan voor spataderen, van de lies tot aan de enkel. Hij had altijd last en pijn blijven houden aan het littekenweefsel van deze operatie. Die pijn is helemaal weg. Hij had ook al jaren last van een uitgroeiing uit het ruggemerg. Telkens als hij die uitgroeiing voelde kon hij die weer terug duwen (zijn woorden). De arts zei dat dit het begin van hernia was. Deze uitstulpingen zijn na een aantal sessies helemaal verdwenen.

Kees heeft ook meniscus in zijn linkerknie (het kraakbeen is helemaal weg). Hij was erg bang dat hij snel niet meer zou kunnen lopen en elke dag wrong hij zich in bochten om de pijn maar niet te hoeven voelen. Met Trager en Mentastics leerde ik hem om de knieën niet op slot te zetten (dát was een echte eye-opener voor hem en het werkt!). Ik leerde hem ook om gewicht te voelen, de armen, op tafel de benen zwaaien, shifting weight, etc. Zodoende leerde hij ook om niet meteen angstig te schrikken en te verstarren als hij door een verkeerde beweging de pijn in de knie op voelt komen maar te ontspannen, rustig te blijven en de pijn langzaam te gaan voelen. Tegenwoordig neemt hij alleen 's morgens bij het opstaan nog een paracetamol (dit waren er 6-8 per dag) en slechts één andere pijnstiller.

Opmerkelijk is echter dat Kees volgens de chirurg de enige oudere man met meniscus is (die deze chirurg kent) die zijn knieën een heel eind kan buigen. Volgens de chirurg zou dit helemaal niet kunnen. Maar Kees loopt en wandelt.





Hij wordt binnenkort aan de meniscusknief geopereerd met het vooruitzicht dat de pijn daarna weg is. De chirurg vindt dat hij nu fit genoeg is... en Kees zelf durft het nu ook aan. Hij heeft mij al ingehuurd voor begeleiding van de revalidatie na de operatie, een fysiotherapeut hoeft van hem niet meer!

Terugblikkend

Tijdens zijn vele autoreizen door Europa heeft Kees vaak masseurs en fysiotherapeuten naar zijn hotelkamer laten komen om hem weer op te lappen. Nu zegt hij dat hij mij eigenlijk jaren geleden had willen leren kennen. Dan was al dat oplappen niet nodig geweest. Hij begrijpt totaal niet waarom de Trager Approach niet wordt vergoed door de verzekeringsmaatschappij en allerlei behandelingen die hem niet helpen wél!

Dré Spoelstra, Trager Practitioner

