

## operatie goed verlopen

Written by Hugo

Saturday, 04 September 2010 09:31 - Last Updated Saturday, 04 September 2010 09:39

---

Na de marathon heb ik geen stap meer hardlopend gezet. Niet omdat dat onmogelijk was, want ik had best wat kunnen joggen, maar omdat het me verstandig leek om de beide achillespezen wat rust te geven. Wel was ik dagelijks te vinden in de sportschool van Lornah Kiplagat, waar ik fietste en krachtoefeningen deed. Je weet dat je, na de operatie, meerdere weken niet kunt trainen. Daarom leek het me goed om uitgerust, maar wel fysiek op een behoorlijk niveau, de operatie in te gaan.

Woensdag 1 september kwam ik terug in Nederland en de volgende ochtend stapte ik om 6u37 op de trein, om me om 8.00 uur in de Bergmankliniek in Naarden te kunnen melden. Dr. van der Hoeven, de orthopedisch chirurg (een of misschien wel dé topper op dit gebied), zou daar om 9.00 uur de operatie aan mijn linkerhiel uitvoeren. Dat ging allemaal prima. Ik koos voor een volledige narcose, die deze keer werd toegediend d.m.v. een vloeistof in het infuus. Ik dacht nog: Daar ga ik echt niet van slapen, dat gaat jullie mooi niet lukken. Maar enkele seconden later was ik weg en toen ik 90' later wakker werd was het achter de rug. Er zit nu een sneetje aan de buitenzijde van mijn linkerhiel, zo'n drie tot vier centimeter in lengte en er is een stuk bot uitgekomen van ca 2cm lengte (en enkele millimeters in doorsnede). Dat heeft dokter Van der Hoeven dus van het hielbeen afgesneden, omdat het in de achillespees prikte. Het is heel netjes gedaan en ik heb er geen enkele pijn aan, al moet ik toegeven dat ik behoorlijk wat pijnstillers moet slikken, dus daar kan het ook aan liggen.

Ik beweeg me nu voort met krukken, maar probeer zoveel mogelijk te zitten met het been plat liggend op de bank. Mijn ouders zorgen voor me, dus ik hoef nergens naar toe te lopen, alles wordt bij me gebracht: heerlijk! Over enkele dagen mag ik, met een soort skischoen aan, gaan fietsen. Die skischoen is bedoeld om de wond te beschermen en ervoor te zorgen dat je de enkel niet buigt - maar ik doe hem alleen aan als dat echt noodzakelijk is. Verder is het nu zaak de natuur zijn werk te laten doen; de wond moet herstellen en dat heeft tijd nodig. Zodra de wond dicht is kan ik wat gaan wandelen, eerst met de skischoen aan en later met gewone schoenen. Drie jaar geleden begon ik na 7-8 weken met hardlopen, dus in dit geval zou dat eind oktober zijn. Ik ga er voorlopig vanuit dat dat gaat lukken. Mocht alles goed gaan en ook de rechterachillespees goed herstellen (daar heb ik ook last van, maar zonder dat daar een stuk bot inprikt, dus waarschijnlijk heeft dat met overbelasting te maken en moet die pees gewoon herstellen met rust en oefeningen), dan kan ik waarschijnlijk volgend jaar eind maart weer deelnemen aan wedstrijden - maar voorlopig is het nog veel te vroeg om daar mee bezig te zijn.

Nu eerst een week lang lezen, internetten en andere zittende bezigheden.

Waar ik overigens erg blij mee ben, is dat mijn sponsor My Sports / RunnersTV heeft besloten om met me door te gaan. Ik heb ze voorgesteld om de sponsoring tijdelijk stop te zetten, omdat ik natuurlijk 6-7 maanden geen wedstrijden loop. Zij wilden daar echter niet van weten en zullen me op de normale wijze blijven ondersteunen. Heel fijn zo'n sponsor!!