

Den Haag, 18 mei 2022

Wellicht opgemerkt dat enkele sportievelingen in de wandelgangen van Basalt aan uw neus voorbijraasden!? Niks vreemds aan de hand! Een tiental revalidanten van de kliniek als ook van de polikliniek vertoonden tijdens een Frame Run Clinic hun snelheidskunsten.

De workshop werd georganiseerd door de afdeling Bewegingsagogie (BA) in samenwerking met de Stichting FrameRunning Nederland. Speciaal voor revalidanten die op een laagdrempelige manier kennis wilden maken met FrameRunning. Een sport voor mensen die te maken hebben met een verminderde kracht en aansturing van de benen.

Van meet af aan was de clinic een waar succes. Zowel deelnemers als mede-organisatoren waren aan het eind dan ook unaniem in hun oordeel. Dit moet terugkomen!

(Dit.) Te weten; het frame; tweemaal een wiel achter; eenmaal een wiel aan de voorzijde; een zadel op stahoogte; een borststeun; een stuur en een gezonde portie branie. De pedalen ontbreken, wel is er een schijfrem. Noodzakelijk om de boel in het gareel te houden. Er worden immers snelheden behaald, die menigeen lange tijd niet voor mogelijk hield! (En afstanden afgelegd waar men tot voor kort alleen maar van kon dromen.)

Gedragen door de constructie van het frame kan men kracht uit de benen aanwenden om zich voort te bewegen. Bij een enkeling zelfs met speels gemak, daar waar wandelen voorheen moeizaam verliep.



Waar komt de FrameRunner vandaan?

De FrameRunner, aanvankelijk RaceRunner geheten, werd in 1989 ontwikkeld door de Deense ergotherapeute Connie Hansen. Aanleiding was een ontmoeting met paralympisch atleet Mansoor Siddiqi. Mansoor heeft cerebrale parese en deed mee aan races waarin hij zich in zijn 'dagelijkse' rolstoel achterwaarts voortduwde met zijn voeten. Mansoor wilde graag een veiligere stoel waarmee hij ook beter kon sturen. Connie adviseerde hem om te gaan staan, zich om te draaien en voorwaarts te lopen. Om dit mogelijk te maken, ontwierp zij een hulpmiddel, dat uiteindelijk de FrameRunner is geworden. Haar vader, een gepensioneerde smid, maakte de eerste FrameRunner in zijn garage van een kapotte fiets, een oude bureaustoel en de steel van een stofzuiger. Het bouwsel was precies op tijd klaar. Mansoor deed met de eerste FrameRunner mee aan een 5 kilometer-race in Kopenhagen, tussen renners en rolstoelracers. Sindsdien is de FrameRunner steeds verder aangepast en geperfectioneerd.

Route naar Basalt

Vanaf 2012 houden Petra van Schie en Henriette Stemerding zich bezig met het implementeren van het framerunnen in Nederland. Beiden zijn als kinderfysiotherapeut en onderzoeker gelieerd aan het VUmc te Amsterdam. De implementatie vond aanvankelijk plaats binnen de kinderrevalidatie, en vanaf 2015 ook binnen de para-atletieksport.

Sinds vorig jaar financiert de Dirk Kuyt Foundation en Zorg en Zekerheid het project van Stichting FrameRunning Nederland gericht op het implementeren van Frame Running bij volwassenen. Dit doen ze door clinics voor volwassenen te geven, zowel op de atletiekbaan als bij woonvormen en nu ook bij Basalt, als tweede revalidatiecentrum in Nederland.

De clinic

De deelnemers aan de clinic bevonden zich dus in ervaren handen en kwamen al snel in beweging.

Dit mede met de hulp van studente sportkunde Jill Kenny en materiaalman Rein Kijlstra. Rein is leverancier van de FrameRunners en druk in de weer met bouten, moeren en zijn timmermansoog om de FrameRunner perfect op maat af te stellen.

Daar waar de eerste meters nog behoedzaam werden afgelegd door de deelnemers, vulde de sportzaal aan de Vrederustlaan zich binnen een mum van tijd met enthousiaste 'snelwandelaars'.

Met oefening baart men kunst. Zo werd er halfweg besloten om in de buitenlucht onder een stralende zon het 'FrameRun-hazenpad' te kiezen.

Om tot slot moegestreden en uitgelaten weer bijeen te komen in de sportzaal, zeer voldaan en een eye-openende ervaring rijker.



Revalidant Cees van der Ham en bewegingsagoog Demian de Kroon tijdens de FrameRunning Clinic bij Basalt.

'Door de FrameRunner heb ik een vrijheid ervaren die ik na mijn beroerte niet meer als zodanig heb gehad.'

Cees van der Ham, revalidant

'De FrameRunner is een prachtig instrument om zelfstandig en op eigen kracht en tempo toch te sporten, wandelen en zelfs boodschappen te doen - wel een ruime winkel uitzoeken.'

Kitty Steinman, revalidant

FrameRunning in de regio

Blijft het voor onze revalidanten dan louter en alleen bij deze ene clinic? Niets is minder waar. Het framerunnen wint aan terrein. Op verschillende plekken in het land zijn er inmiddels aanbieders te vinden waar je van jong tot oud naar hartenlust en onder deskundige begeleiding kunt framerunnen. Waar die aanbieders te vinden zijn? Contact met het Sportloket bij Basalt biedt hiervoor uitkomst. Het Sportloket voorziet onze revalidanten van een persoonlijk advies en verwijst bij interesse door naar de meest geschikte aanbieders van aangepast sporten.

Voor wat betreft het framerunnen in de regio Den Haag zijn dat onder meer Haag Atletiek, AV'40 en Olympus.

Smaakt naar meer

Voor de afdeling Bewegingsagogie is het zonneklaar. Dit is waar ons vak om draait. De revalidant op een aangepaste en aantrekkelijke manier in beweging brengen, zijn of haar mobiliteit vergroten, om zo in directe zin een bijdrage te leveren aan het herstel. Al doende verkrijgt iemand inzicht t.o.v. de mogelijkheden van (aangepast) bewegen/sporten en bouwen we naar de toekomst toe wellicht een klein lichtpuntje in.

Als bewegingsagogen kijken we naar de mogelijke aanschaf van meerdere FrameRunners en maken wij er ons hard voor clinics als deze meer-jaarlijks terug te laten keren. Dit zodat eenieder van de (poli)klinische revalidanten tijdens zijn of haar periode van revalidatie bij Basalt de mogelijkheid krijgt te proeven van een passend sport en beweeg aanbod.

Mede namens Team BA, tot op een volgende sportieve afspraak!

Christiaan, Simone, Demian en Feo

Voor meer informatie:

- framerunning.nl (Stichting FrameRunning Nederland)
- rollick.biz (Hulpmiddelen voor Revalidatie en Mobiliteit)