

SUPPORT

magazine

SPECIAL
GRENZEN
VERLEGGEN

Framerunning
Wat is het?

STEDENTRIP
Hotspots in
Maastricht

EVA EN STIJN
Vrienden en
partners in crime

Gasthoofdredacteur
Eva Eikhout

28

Products
& More



30

Daten
IN EEN
ROLSTOEL



Framerunning
Walken kan ook!

40

Inhoud

Interview

08 **Eva Eikhout** over haar leven en werk

Sport

13 **Parastars** laten zien wat mogelijk is

40 **Framerunning**: stabiel lopen met een frame

Special Grenzen verleggen

17 Grenzen verleggen is **groeien**

18 **Vrienden**: Eva Eikhout en Stijn de Vries

22 Eva's manager **Anne Rook**

24 Therapeut Tanja van Roosmalen over **verlies**

30 Eva inspireerde **Dennie Jager** om te gaan daten

34 **Skiën** met Eva. De voorbereidingen

Reizen

38 Stedentrip: Hotspots in Maastricht

Rubrieken

03 Voorwoord **Eva Eikhout**

06 #durftezeggen: Monique Wijnen neemt afscheid van haar **hulphond**

06 Agenda

07 Kijk nou!

28 Products & More

44 Blootgewoon: Ex-para-atleet **Jelmar Bos**

Column

46 Column Pauline Montfoort: **Simulant**

Testimonials

21 **Mens en Auto**: Anne Martha Blok

29 **De woning van** Hans van Hezewijk

32 Welzorg **Auto** op Maat: Marcel en Kellie

42 Welzorg **Woning** op Maat: Marnix Brienne

Volgend nummer

- Special Opvoeden & Zelfredzaamheid
- Gasthoofdredacteur Kees-Jan van der Klooster van K-J Projects
- Stedentrip: Hotspots in Den Bosch
- Jacqueline Kool over de documentaire Sexual Healing
- Een nieuwe column van Eva Eikhout
- Verschijning dinsdag 1 november 2022



Framerunner Aniek:

40

SUPPORT magazine

“IK BEN OP ZONDAGOGHTEND GEWOON EEN VAN DE VELE hardlopers”

Kun je niet zelfstandig lopen, of rennen, en wil je gaan sporten, dan is er een ruime keuze aan rolstoelsporten: basketbal, tennis, rugby, schermen, handbiken en wheelen, om er een paar te noemen. Aniek Vollenbroek (29) heeft flink wat van die sporten uitgeprobeerd en kwam steeds tot de conclusie dat dat niks voor haar was. Inmiddels heeft ze haar sport wel gevonden: framerunning. Zónder rolstoel dus.

Tekst **Robin Wubben** Foto's **Mathilde Dusol**

Aniek heeft cerebellaire ataxie. Simpel gezegd betekent dit dat haar bewegingen niet goed gecoördineerd zijn. En dan is een sport waarbij je moet gooien en vangen niet altijd even handig. “Nee, ik ben ongeschikt voor balsporten,” lacht de Hengelse. “En dus ging ik op zoek naar

een andere sport. Ik moet zeggen: dat was een flinke zoektocht, tot ik een advertentie voor een clinic framerunning zag. Dat leek me wel wat. Ik kan mijn benen nog gewoon gebruiken, dus was het eigenlijk ook zonde om in een sportrolstoel te gaan zitten. Ik heb alleen wat steun nodig om mijn benen recht te houden. En mijn running frame biedt precies die steun.”

Maar... Wat is framerunning nou precies? Die vraag kun je het beste stellen aan Petra van Schie, kinderfysiotherapeut en onderzoeker bij het Amsterdam UMC. In 2012 ontdekte zij de sport in Denemarken. Ze was op slag verliefd en is een van de drijvende krachten achter Frame Running Nederland. “Het is een sport voor mensen die niet zelfstandig kunnen lopen of rennen. In een drie-

RaceRunning? Frame Running!

Sinds 2018 is framerunnen - internationale naam: Frame Running - een officiële sport binnen de paralympische atletiek. Ook op Europese kampioenschappen en wereldkampioenschappen staat het op het programma. Al gebeurde dat eerst onder de naam RaceRunning. Hoe zit dat?

Het plan was om RaceRunning in 2024 op het programma van de Paralympische Spelen in Parijs te krijgen. Om dat voor elkaar te krijgen, stelde het Internationaal Paralympisch Comité (IPC) als eis dat de naam van de sport veranderd werd: het hulpmiddel moest in de naam van de sport zitten. Overigens zal Frame Running - ook met die nieuwe naam dus - over twee jaar niet op de Paralympische Spelen te zien zijn. De aanvankelijk geplande 100 meter voor framerunners is inmiddels uit het conceptprogramma geschrapt. Daar lijkt het laatste woord dan ook nog niet over gezegd.

wielig loopframe met een zadel, borststeun en stuur kunnen zij lopen of rennen. Uit onderzoek weten we dat juist het gebruik van been- en rompspieren zorgt voor een goede conditietraining. In een rolstoelsport krijg je dat bijna niet voor elkaar zonder dat je topsportachtige inspanningen doet. Toen ik het frame zag, was mijn eerste gedachte: waarom hebben we dat niet in Nederland?"

Petra Bike

Petra zoekt na thuiskomst direct contact met collega-fysiotherapeuten en ook zij zijn niet bekend met het running frame, dat grappig genoeg ook als 'Petra Bike' door het leven gaat. De fysiotherapeute lacht: "Nee, het is niet naar mij vernoemd, maar naar de mascotte van de Paralympische Spelen van Barcelona 1992, waar het frame voor het eerst te zien was."

Uiteindelijk lukt het haar om drie frames te kopen, die ze bij revalidatiecentrum Heliomare in Wijk aan Zee brengt. Ze vertelt: "Daar zijn ze er toen mee gaan werken. Kinderen, ouders en behandelaars waren snel enthousiast; ze gingen zelfs meedoen aan de Mini Dam tot Damloop. Toen Heliomare besloot zelf een aantal frames aan te schaffen, heb ik de eerste drie frames weer naar een ander revalidatiecentrum gebracht, en zo verder. Aanvankelijk was het dus vooral therapiegericht binnen revalidatiecentra, later werd het steeds meer sportgericht en maakten we de stap richting atletiekverenigingen. Inmiddels zijn er vijftig verenigingen in Nederland die de sport aanbieden aan zo'n 430 sporters."

Naast de 430 sporters bij atletiekverenigingen zijn er best wat sporters die zelfstandig framerunnen. Daar is Aniek er een van. "Ik heb wel een tijdje bij een atletiekvereniging gesport, maar dat was niet wat ik zocht." vertelt ze. "Bij zo'n vereniging heb je op een vast moment een training en als je dan niet kunt, heb je pech. Bovendien: met verschillende mensen bij elkaar wil toch iedereen wat anders. De een wil sprinten, de andere langere afstanden en dan heb je ook nog te maken met vaak enorme niveaoverschillen."

Langere afstanden

Zelf is de 29-jarige dan ook wat blij dat haar running frame bij haar in de garage staat. "Muziekje in mijn oren en gaan wanneer ik wil," zegt ze met plezier. "Op een zondagochtend, een keertje 's avonds. Het is heel laagdrempelig en goed in te passen in mijn leven." Petra knikt: "Iedereen moet de sport kunnen doen op de manier die hij of zij fijn vindt. Is dat bij een vereniging? Prima. Is dat vanuit



Meer weten over framerunning?

Op framerunning.nl vind je informatie over de sport, de verenigingen en hoe een running frame aan te schaffen en financieren.

Je kunt ook contact opnemen met de organisatie (info@framerunning.nl) om een frame te lenen. Dat laatste kan ook bij Uniek Sporten (www.unieksporten.nl).

huis? Ook goed. Het zou bijvoorbeeld ook prachtig zijn als kinderen met een frame naar school kunnen en er in de pauze mee kunnen spelen, in plaats van binnen te moeten blijven of aan de kant te zitten. Ja: het is een sporthulpmiddel, maar je kunt er zo snel of langzaam mee gaan als je wilt." zegt ze. Lachend voegt ze eraan toe: "Het runnen is niet noodzakelijk, je mag er ook mee walken."

"Toch merk ik dat als ik met mijn frame op pad ga, ik al snel ga rennen," vult Aniek aan. "Natuurlijk kun je er ook mee wandelen, maar ik zal er niet snel boodschappen mee gaan doen. Dat lukt nooit door die smalle paadjes van de Kruidvat." Ze moet hard lachen om het idee.

Geen bezoeken aan de supermarkt of drogist dus voor de Hengelose. Ze is liever te vinden in de groene natuur rond haar eigen huis. En hoe reageert de buurt? Aniek vertelt: "Als je in een rolstoel op pad gaat, dan zie je nog wel eens dat mensen een beetje gek naar je kijken. Nu is het totaal anders: mensen kijken uit interesse en willen weten wat het precies is, of ze zeggen 'goedemorgen'. Wat dat betreft ben ik op zondagochtend gewoon een van de vele hardlopers." «



Aniek Vollenbroek