

‘Zo kan ik toch weer hardlopen’

Lopen kost Pauline Everts veel moeite door een incomplete dwarslaesie. Het klinkt daarom best vreemd dat ze doet aan hardlopen. In aangepaste vorm, weliswaar: framerunning heet het.



Links Pauline Everts

Pauline Everts (60 jaar) loopt met een rollator of gebruikt een rolstoel omdat ze sinds vijf jaar een incomplete dwarslaesie heeft. Een verkalkte hernia leidde tot beschadigingen van het ruggenmerg tussen T5 en T12. Natuurlijk heeft dat gevolgen. ‘Zoals gevoelsstoornissen en verminderde kracht in mijn benen. En ik heb een continue bandenpijn in mijn romp en bekken, wat veel energie kost.’ Haar werk kon ze tot haar spijt niet meer doen en zo zijn er meer dingen die ze mist. ‘Maar langzamerhand heb ik me aangepast en is de laesie onderdeel geworden van mijn leven. In plaats van betaald werk doe ik nu bijvoorbeeld vrijwilligerswerk. En ik zeg wel eens dat de dwarslaesie een halve dagtaak is. Alles wat ik doe kost meer tijd, ik moet af en toe rusten en ik moet bewegen om het lijf in conditie te houden. Voorheen sportte ik graag: zo liep ik regelmatig hard en roeide ik wekelijks, heerlijk. Nu doe ik aan fysio-fitness, zwemmen, af en toe roeien buiten, en thuis oefen ik op de roeitrainer en loopband.’

Wennen

Begin 2021 kwam Pauline een bericht

tegen over framerunning. ‘Ik las iets over framerunning voor kinderen bij Atletiekvereniging Lionitas in mijn woonplaats Leeuwarden. Het leek me leuk, er bleken ook al volwassen te framerunnen en toen ik ben lid geworden van Lionitas. In het begin vond ik het rennen wel zwaar. De afstelling van het zadel moet zo zijn dat je net bij de grond komt en met je voorvoet zet je je dan af: dat moet wennen. Het zadelgebied insmeren met vaselinezalf helpt tegen zadelpijn; ik moet nog eens een fietsbroek aanschaffen. Na het lopen heb ik wel meer bandenpijn, wat voor mij dan spierpijn is, maar dat went. En ik kom steeds verder: eerst vond ik drie rondjes van 400 meter veel, inmiddels doe ik er acht tot tien. Voor een ander kan twee, drie rondjes al net zoveel moeite kosten. Het is erg afhankelijk van je beperking.’

Triatlon

Pauline geniet van de trainingen. ‘We zijn met zo’n zes volwassenen die een of twee keer per week framerunnen met frames van de club. Onze trainster is Kirsten Muller, een kinderfysiotherapeut

die zich als vrijwilligster enthousiast inzet. De techniek is goed aan te leren, de beweging versterkt mijn beenspieren, het draagt bij aan mijn conditie, het is lekker buiten en we hebben sportende kinderen om ons heen, heel gezellig. Ik heb nu een doel gesteld: dit jaar wil ik mijn eigen aangepaste triatlon doen: 1 kilometer zwemmen, 10 kilometer fietsen op mijn driewieligfiets en 5 kilometer framerunnen. Dan moet ik dus trainen om naar 12,5 rondjes te gaan. Ik vind het mooi om daarnaartoe te werken! En ik wil iets nieuws gaan proberen: frameschaatsen, een sport die nu in ontwikkeling is.’

Om te kunnen framerunnen is het nodig dat je zoveel beenfunctie hebt dat je zelfstandig een lopende beweging kunt maken. Meer informatie, ook over de plaatsen waar je de sport kunt beoefenen: www.framerunning.nl. Sinds 2019 is framerunning een paralympische sport.

Er zijn ook andere vormen van aangepaste atletiek. In het volgende nummer meer daarover.