



Thierry Schmitter Een extreme sporter in hart en nieren

Het Blessure
Informatie Systeem
bij hardlopen

De medewerkers
van het
NGS-bureau

Stelling: Doping is
(ook) de zorg van de
sportmasseur



Een extreme sporter in hart en nieren

Hij heeft als zeiler al twee Paralympische Spelen meegemaakt en hoopt in Londen 2012 weer een medaille te winnen. Maar tien jaar geleden was Thierry Schmitter een gepassioneerd bergbeklimmer. Hij had de K2 bedwongen en zou berggids in Zwitserland worden. Totdat een val van zestig meter zijn leven veranderde.

Thierry Schmitter (1969) woonde in 1998 in Zwitserland waar hij een opleiding volgde om berggids te worden. Tijdens het beklimmen van een bevroren waterval werd hij meegenomen door een lawine en brak daarbij zijn rug. Resultaat: een complete dwarslaesie vanaf de twaalfde thoracale wervel. Na zijn val werd hij in Zwitserland behandeld. Volgens Thierry een geluk bij een ongeluk. "Voor Nederlandse begrippen ben ik op een heel bijzondere manier behandeld. Mijn revalidatie vond plaats in het Schweizer Paraplegiker Zentrum. Niet zomaar een centrum, maar een plek die een voorbeeld-functie heeft in de wereld en een State of the Art-behandeling biedt. Mensen die het zich kunnen

veroorloven komen vanuit alle hoeken van de wereld om daar te revalideren." Een van de dingen die het Schweizer Paraplegiker Zentrum zo bijzonder maakt, is dat het ziekenhuis vastzit aan het revalidatiegedeelte. "Dat betekent in de praktijk dat de orthopedisch chirurg, die mij op de dag dat ik daar binnenkwam opereerde, mij bleef volgen tot op de dag dat ik weer wegging. Daardoor zag hij wat er met zijn werk gebeurde, want hij kreeg continue feedback. In Nederland en de meeste andere Europese landen word je geopereerd in een ziekenhuis en na een aantal weken, nadat je weer een beetje gemobiliseerd kunt worden, word je overgeplaatst naar een revalidatiecentrum."

HOOFDARTIKEL

tekst: Frank van Geffen foto's: Ton Zonneveld Photography

Naam: Thierry Schmitter
Geboortedatum: 6 mei 1969
Woonplaats: Den Haag
Studie: Maritieme Techniek
Familie: 3 kinderen, vriendin
Overige sporten: skiën, handbike
Hoe vaak per week: handbike elke dag

Snelle mobilisatie

Maar er is volgens Schmitter nog een ander, wellicht belangrijker verschil: de filosofie achter de revalidatie. "In het Schweizer Paraplegiker Zentrum is alles erop gericht om je zo snel mogelijk gemobiliseerd te krijgen. Ik zat tien dagen na mijn operatie - en met een complete dwarslaesie - al in een rolstoel. Dat is voor Europese begrippen onwaarschijnlijk snel, maar de gedachtegang erachter is als volgt. Des te langer je op bed ligt, hoe verder je degenereert. Normaal duurt het drie maanden voordat je weer kunt zitten; je wordt regelmatig in bed umgedraaid, en vaak draag je een korset. In Zwitserland niets van dat alles - al heb je heel veel personeel nodig om iemand te mobiliseren. Ik heb videobeelden van mijn eerste mobilisatie gezien. Er waren een fysiotherapeut, een ergotherapeut en twee verpleegsters bezig om me van een ligpositie naar een zitpositie te krijgen en van daaruit naar de rolstoel. Terwijl ze er ondertussen voor zorgden dat mijn rug recht bleef."

Thierry is ervan overtuigd dat de revalidatie in Zwitserland beter is. "Ik kan een vergelijking maken met vrienden die een revalidatie in Nederland hebben gehad. Die staan er, nadat ze zijn ontslagen, een stuk minder goed voor en hebben nog veel hindernissen te overwinnen. Het huis is nog niet aangepast, de thuiszorg komt niet in het weekend, waardoor er veel druk op de ouders of de partner komt te liggen, ze kunnen niet goed transfereren en weten bijvoorbeeld niet hoe ze vanaf de grond in hun rolstoel moeten komen. Met andere woorden: ze zijn niet onafhankelijk in hun dagelijks leven. Daardoor worden ze een grote belasting

"Sporten is voor mij de sleutel om ervoor te zorgen dat mensen die ineens een handicap krijgen niet achter de geraniums belanden."

voor hun directe omgeving. In Zwitserland ontslaan ze je pas uit een revalidatiecentrum wanneer je weer een baan hebt, je huis is aangepast zodat je daar zelfstandig in kunt leven, en nog meer van die zaken. Ik had zelf bijvoorbeeld al een aangepaste auto waarin ik had



HOOFDARTIKEL

nieuwsgierigheid veel te weten komen over het proces dat hem te wachten stond, van de operatie tot en met de revalidatie. "Ik was bevlogen en ging uit van de stelling dat als je iets doet, je moet proberen het maximale eruit te halen."

Intellectuele inspanning

Tegenwoordig is hij zeiler en hij heeft bewust een klasse gekozen waar hij ook tegen niet-gehandicapte sporters kan zeilen. Hij zou een sportverzorger willen hebben, maar dat zit er voorlopig niet in. Maar mocht het financieel wel kunnen, wat zou hij van een sportverzorger verwachten? "Ik zou vooral willen dat iemand al weet wat zeilen is. Iemand die zich daarin kan inleven. De inspanningsduur van een zeiler is veel langer dan bijna welke sport ook. Je gaat om negen uur op het water en komt pas om een uur of vier weer aan land. Daarnaast is het belangrijk om heel lang je concentratie vast te kunnen houden, het is ook een intellectuele inspanning die soms op schaken lijkt. Hoe sterker je fysiek bent, des te langer kun je goed blijven denken. En hoe fitter ik ben, des te langer zijn mijn dagen. Het leven in een rolstoel is spannender dan het leven op je voeten. Des te meer ik beweeg, des te meer ik 's avonds nog kan doen. Ik train elke dag anderhalve uur in de lunchpauze en het volume van mijn bovenlichaam is flink toegenomen. Als bergbeklimmer moest ik sterk zijn, maar niet al te zwaar. Nu is er een andere balans in mijn lichaam, maar ik heb me kunnen aanpassen. En dat is veel beter dan die neerwaartse spiraal, waarin de gehandicapte helemaal niet meer aan sport doet en langzaam zwaarder wordt. Het is daarna veel moeilijker om weer in actie te komen. Ik werd in Zwitserland naar huis gestuurd met een sport, een handbike en een skibob. Dat was al geregeld. Ik had structuur thuis, een werkomgeving en ik kon meteen sporten."

"Ik kan nog steeds een trotse vader zijn voor mijn kinderen, en die wetenschap heeft me zeker geholpen om sneller te revalideren."

leren rijden. Al die dingen worden geregeld voordat je naar huis mag."

Sport verplicht

Er is nog een verschil. De revalidanten verlaten het centrum pas wanneer ze een sport beoefenen. "Je moet binnen de lokale dwarslaesieorganisatie een sport doen. Dat regelt het centrum zelf. Er is trouwens ook een groot sportgedeelte op het centrum. Ik werd op 30 juni ontslagen uit het centrum en op 1 juli was ik aan het waterskiën met de Zwitserse Paraplegische Vereniging. Sporten is voor mij de sleutel om ervoor te zorgen dat mensen die ineens een handicap krijgen niet achter de geraniums belanden. Je moet voorkomen dat iemand door al die tegenslagen zelfvertrouwen verliest en depressief wordt. Als je nog honderd procent van het bovenlichaam kunt gebruiken, moet je zelfstandig kunnen leven." Het bleek al snel dat Thierry geen doorsnee patiënt was. Al na vijf dagen werd hem verteld dat hij nooit meer zou kunnen lopen. De artsen hadden door dat hij als bergbeklimmer gehard was. Thierry was bovendien ingenieur en kon met zijn technische achtergrond en

Kijk voor meer informatie op
www.thierryschmitter.nl/nl/thierry