

Jessica loopt na dertien jaar weer een rondje

Nadat ze dertien jaar in een rolstoel had gezeten, liep Jessica Derks (44) uit Westerland in 2019 voor het eerst weer door de tuin met de hulp van haar prothese. Vlak voor het einde van het jaar kreeg de onverwoestbare, strijdbare Jessica echter de zoveelste tegenslag te verwerken: elke stap deed haar pijn en dat kwam doordat het bot in haar geamputeerde rechterbovenbeen weer aangroeide.

Ze heeft een afbeelding van de röntgenfoto op haar telefoon: duidelijk is het gemene puntje te zien. Maar ze heeft de foto niet nodig om te weten dat het niet helemaal goed zit: op haar stomp heeft ze last van een hardnekkige paarse verkleuring. „Ja, dit is wel een domper”, zegt ze. „Ik heb bedacht wat er allemaal wel mis kon gaan en daar zat dit dus niet bij. Bot kan namelijk aangroeien. Denk maar aan iemand met een gebroken been of arm. Het geloof in mijn eigen lichaam laat me nu weer even in de steek. Ik moet ook binnenkort besluiten of ik voor de zoveelste keer onder het mes wil. Dat moet dan mijn zie operatie worden.”

Lijdensweg

De altijd positief ingestelde Jessica heeft tijdens haar leven wat te verstouwen gekregen. Tijdens een wintersportvakantie in Oostenrijk in 2006 brak ze bij een val haar rechterbeen op drie plekken. Het was het begin van een lijdensweg. Negentien operaties en zeven jaar na het skiongeluk werd besloten tot een zogenoemde bovenbeenamputatie, boven haar knie, vanwege de zoveelste infectie in haar been.

„Ik gebruik nu de prothese die ik in 2014 aangemeten kreeg”, aldus Jessica. „Ik heb daar zo'n drie maanden mee kunnen oefenen. Toen kwam er borstkanker op mijn pad. Het idee van lopen met een prothese verdween naar de achtergrond. Het was een tijd van overleven. Dit jaar kwam dus het lopen weer ter sprake. Dat was op meerdere manieren bijzonder. Ik heb mijn traject toentertijd nooit kunnen afmaken vanwege mijn ziekte. Ook kreeg ik van het vele zitten last van mijn heup en een rugvergroeiing.”

Gletsjer

Ze besloot het weer te proberen, nadat ze in juni de Kaunertaler Gletsjer in Oostenrijk met haar handbike had bedwongen. Het was een trip van 21 kilometer, steil omhoog. „Ik kwam tijdens die tour anderen tegen die protheses droegen. Toen ging ik in gedachten terug. Ik heb mijn traject toentertijd nooit kunnen afmaken. Ik wist op dat moment niet of het wel kon. Na zoveel jaar. Ik ben blij dat ik het

toch heb gedaan.”

Haar prothese bestaat uit een knie en voet en is tachtig centimeter hoog. „De koker is op maat gemaakt, die komt om mijn stomp. Het is mooi afgewerkt. Je moet alleen oppassen dat je niet met je vinger in dat 'kniegewricht' komt te zitten. Ah, dat doet zeer! Het revalideren was niet makkelijk, vanwege mijn rug- en heupbeperking. Ik zit al jaren in de rolstoel en dat heeft mijn houding sterk bepaald. Als ik zit, heb ik de neiging steeds naar voren te buigen. Af en toe staan is beter. Ik ben het traject ingegaan. Het was zwaar. Twee dagen in de week ging ik naar Heliomare.”

Overwinningen

Het bezorgde haar kleine, dagelijkse overwinningen. „Dat ik staande op twee benen in mijn eigen keuken een appeltaart heb gemaakt bijvoorbeeld. En dat ik een andere kijkhoogte heb dan voorheen. Op een feestje kan ik eindelijk iedereen recht in het gezicht aanspreken. Ik hoef en wil geen konten te kijken. Als ik bij vriendinnen op bezoek ga, liep ik soms tegen hele simpele dingen aan die toch voor een drempel kunnen zorgen. Denk maar aan zoiets simpels als kiezels op het pad naar de voordeur. Nu kan ik dat stukje lopen. Voor sommige vriendinnen was het wennen. Die hebben alleen maar zittende foto's van mij.”

Jessica draagt sinds jaren weer normale broeken. „Aan de binnenkant zet ik een rits, zodat ik mijn prothese makkelijk aan kan krijgen. Ook heb ik nu weer twee schoenen nodig.” De rechtterschoenen van een paar bewaarde Jessica niet, die ging of in de prullenbak of naar een lotgenoot met een amputatie.

Klusje

Ze kan nog wel jaloers zijn op de vanzelfsprekendheid waarmee mobiele mensen zich redden. „Zij hoeven niet telkens na te denken. Voor mij is het vermoeiend. Als ik de prothese aan moet doen, ben ik tien minuten bezig voordat het klusje geklaard is. Hij moet ten slotte om mijn hele been heen. Zonder een prothese ben ik sneller uit de auto dan zonder. Ik kan er ook niet lekker mee gaan zitten.”

Buiten wandelen is bovendien een heel ander verhaal dan binnen lopen. „Buiten zijn er oneffenheden, dus ik moet goed op mijn hiel steunen. Ik moet denken aan hoe ik ga lopen voor ik de eerste stap zet. Eer ik dat onder de knie had, was ik negen weken verder. Het was een traject van vallen en opstaan. Want ja, ik ben een paar keer onderuit gegaan. Het was zelfs een beetje een nadeel dat ik bij aanvang van de revalidatie goed op mijn linkerbeen kon staan. Ik

vertrouw daar dan op.”

Dit jaar heeft ze volop plannen. Ze kijkt heel erg uit naar haar vakantie op Curaçao. „Ik heb al die jaren sinds het ongeluk niet meer gevlogen. Dan is het spannend dat het meteen zo ver weg is; we zijn negen uur onderweg. Ook moet ik er rekening mee houden dat ik in de warmte meer vocht zal vasthouden, waardoor ik mijn prothese niet kan dragen. Ik hoop dat ik 'm dan op de terugreis in de handbagage mee kan nemen.”

En er staan nog meer zaken op de planning. „Ik wil weer de Kaunertaler Gletsjer beklimmen. Zelfs al heb ik me vorig jaar echt afgevraagd waar ik mee bezig was toen ik de tocht ondernam. Heliomare heeft mij gevraagd om al ervaringsdeskundige mee te gaan, aangezien er maar weinig dames zo'n berg op armkracht gaan bedwingen. Ik laat het team niet in de steek.”

Mont Ventoux

Met het team van Hospice Schagen wil ze de Mont Ventoux bedwingen. „Daarvoor zoek ik nog een buddy. Ik heb assistentie nodig als ik een transfer moet maken van en uit mijn handbike. Maar ook als ik pauzeer of een leuke band heb, kan ik hulp gebruiken. Ik wil wel heel graag.”

Dit jaar gaat ze op de sportschool mee spinnen. „Voor mijn ongeluk deed ik fanatiek aan spinnen. De voorwiel van de handbike komt op een zogenoemde Tacx te staan, dat is een fietstrainer. In maart ga ik meedoen met de spinning marathon voor de Bas van der Goor Foundation bij Multifit in 't Zand. Die stichting stimuleert mensen met diabetes om in beweging te komen.”

Als vrijwilligster voor de Dirk Kuyt Foundation heeft ze het druk in haar weinige vrije tijd. Wanneer ze bij evenementen aanwezig is en laat zien waar ze toe in staat is. „Ik ben voorzitter van Rolstoeltennis Alkmaar en kan mensen tonen hoe het is om met een beperking te sporten. Wellicht dat ik zo andere mensen die in een rolstoel zitten kan inspireren om het te proberen. Ik speel ook tennis met valide mensen. Er zijn dan wel wat andere regels. Zo mag ik de bal twee keer laten stuiteren. Het levert leuke gesprekken en reacties op. Ik zit in een rolstoel, maar het leven houdt niet op. Je moet alleen zelf willen. De kracht van doorzettingsvermogen is geloven in je eigen lichaam.”

Lydia Jasper

Prothese zorgt voor kleine overwinningen

‘Dat ik staande op twee benen in mijn eigen keuken een appeltaart heb gemaakt...’



Jessica Derks maakt een wandeling met haar hond Magnum.

FOTO GEORGE STOEKENBROEK



Jessica was vorig jaar in training voor haar tocht in Oostenrijk.

ARCHIEFFOTO GEORGE STOEKENBROEK

‘Gezichten en geen konten meer kijken’