

JAN MAAS
LOOPT VIERDAAGSE
MET KNIETPROTHESE

‘Wandelen
geeft mij
heel
veel
levens-
vreugde’



“Op mijn twaalfde had ik al last van mijn rechterknie. Op mijn zestiende scheurde ik mijn kruisband; ik zat er toen ruim zeven weken mee in het gips. Amper uitgerevalideerd begon ik met mijn eerste baan, als metselaar in de bouw. In het weekeinde voetbalde ik bij Astrantia, hier in ons dorp. En ik liep ook nog 22 keer de Nijmeegse Vierdaagse.”



Zo beschouwd heeft de knie van Jan Maas (61) uit Middelaar het nog heel lang volgehouden. Maar op 17 februari 2016 werd het steeds onwilliger gewricht na bewezen diensten vervangen door een knieprothese van staal en kunststof. En zie: Jan Maas was eind juli alweer present tijdens de extra feestelijke honderdste Vierdaagse in de zomer van 2016. Dertig kilometer per dag, zegt hij bijna verontschuldigend

over de afstand die in zijn beleving niet echt meetelt.

Jan Maas is een kind van het dorp Middelaar. Toen hij begon als metselaar, was dat een bouwvakkersdorp pur sang. Hij begon in 1971 bij een bouwbedrijf in Milsbeek, draaide voor 900 of meer stenen per dag zijn hand niet om. Sinds in 2013 de crisis uitbrak in de bouw, staat hij op non-actief. Soms heeft hij nu het gevoel dat hij zich moet verdedigen voor zijn actieve levensstijl. “Met die knieprothese kan ik hele dagen wandelen. Dat is goed voor mijn conditie, mijn benen worden er sterk van. Maar metselen gaat helaas niet meer. “Orthopedisch chirurg dr. Hu heeft mij geopereerd. Hij zegt dat ik er rekening mee moet houden dat ik lichamelijk niet meer geschikt ben voor de bouw.”

Keetie Kremers, verpleegkundig specialist van de afdeling orthopedie van het CWZ onderstreept dat: “Een knieprothese is voor veel mensen een geweldige uitkomst. De pijn is op den duur weg en je kunt je ermee redden in het dagelijks leven en er soms zelfs lange wandelingen mee maken, zoals meneer Maas. Maar op je knieën zitten, extreem buigen onder zware belasting, dat gaat niet.”

Toch is Jan Maas blij met zijn prothese. Want van de zeurende kniepijn die hem zijn leven vergezelde, is hij nu verlost. Door

de jaren heen heeft hij telkens moeten inleveren. Tussen zijn 19e en 30e droeg hij nog trots het geel-zwart van het eerste elftal van Astrantia. “Maar het werd steeds minder met mijn knie. Op advies van mijn huisarts ging ik in een lager elftal spelen, daar hoefde ik minder te trainen. Op mijn 37-ste werd de pijn daar ook te heftig en werd ik elftalleider. Om zelf in beweging te blijven ging ik wandelen. Ja, fanatiek, dat wel. Zo ben ik nu eenmaal. Kijk, de Vierdaagse is ook van ons, hier in Middelaar.”

Met zijn geleidelijk aftakelende knie voltooide Jan 22 keer de Vierdaagse. “Je went er ook aan, zeg maar. En door te blijven bewegen heb je er ook minder last van. In 2010 was ik als eens bij de orthopedisch chirurg. Maar 54 jaar vond hij toen nog te jong voor een prothese. En ja, mijn werk ging ook door hè? Ik bouwde aan woningen in Milsbeek, bungalows in Mook, huizen in Valburg, Oss, Renkum. Man, overal waar ik wandel kan ik huizen aanwijzen die ik heb gemaakt.”

Zijn knie begaf het in de zomer van 2015. “De Vierdaagse heb ik nog volbracht, maar ik had die zomer meer pijn, al op de eerste dag. In het najaar zakte mijn knie tijdens een lange wandeling vanuit Ravenstein ineens naar binnen. Enfin, toen was het klaar: het was tijd voor een prothese. Het verhaal dat ik te horen kreeg in de voorbereiding op de operatie kwam helemaal uit. Na de operatie meteen je bed uit en na twee dagen weer naar huis. Maar het herstel is toch een hele klus, gelukkig was ik daar goed op voorbereid.”

**‘Mijn knie wordt
elke maand
nog wat beter’**

Verpleegkundig specialist Elcke Karthaus: “Patiënten zijn na een protheseoperatie snel weer thuis. Daarom lijkt het allemaal weinig voor te stellen. Maar het herstel begint pas thuis en gaat niet vanzelf. Er staat een periode van vele maanden voor het herstel. Het is dan belangrijk om te luisteren naar het lichaam.” Jan Maas: “Zo gauw het kon, ben ik veel gaan fietsen, dat is minder belastend voor je knie en de pezen. Zo heb ik mijn conditie op peil gebracht voor de 100-ste Vierdaagse. Mijn knie is nog een beetje stijf, maar wordt elke maand nog wat beter.”