



Het leven begint pas echt... als je twee kunstknieën hebt. Meneer Wolf (84) is er in elk geval heel blij mee. 'Komend jaar loop ik voor de tiende keer de Nijmeegse Vierdaagse!'

In zijn zonnige woning in Ooij zit meneer Wolf (84) al helemaal klaar voor het gesprek. Trots vertelt hij dat hij binnenkort – met twee knieprothesen – voor de tiende keer de Nijmeegse Vierdaagse zal lopen. Hij haalt een deelnemerslijst tevoorschijn uit 1956: het eerste jaar dat hij meeliiep. 'Kijk, daar staat mijn naam: A. Wolf. Deze lijst hebben we pas onlangs op internet gevonden. Ik ben er toch zó blij mee!'

Waarom is die lijst zo belangrijk voor u?

'Van die eerste keer dat ik meeliiep, in 1956, heb ik heel lang geen bewijs gehad. De organisatie had niets meer uit die tijd. Een jongen die handig is met computers, heeft deze deelnemerslijst uiteindelijk toch voor mij opgespoord. Daarmee is het bewijs geleverd dat ik komend jaar voor de tiende keer meeloop. Het is de *drive* hè, om die tien te halen. Ik kan niet uitleggen waarom, maar voor mij is dat heel belangrijk.'

Wat kunt u zich herinneren van de eerste keer dat u meeliiep?

'Ik was 21 jaar en zat in het leger. Met de commandotroepen deden we mee aan de Vierdaagse. In die tijd liepen er nog militairen uit allerlei landen mee. Ik weet nog dat we dat heel interessant vonden.'

Liep u het jaar daarna weer mee?

'Nee, nee! Daarna heb ik ruim 50 jaar niet meegelopen. Pas in 2010 weer.'

Waarom zit daar zo'n gat tussen?

'Het werk, hè? Eerst zat ik in de metaal en daarna werkte ik als bedrijfsleider bij een steenfabriek. In die tijd maakte je lange dagen, en je had hooguit twee weken vakantie per jaar. Ik ging wel altijd kijken naar de Vierdaagse. Al die jaren kriebelde het om mee te doen, maar voor sporten was geen tijd. Totdat ik – als donderslag bij heldere hemel – mijn werk kwijtraakte.'

Hoe kwam dat?

'De steenfabriek ging dicht en een soortgelijke baan was voor mij niet meer weggelegd. Door al die jaren zwaar werk was mijn rug te slecht geworden. Leuk is anders, maar ik ben niet iemand die bij de pakken neer gaat zitten. Ik vond aangepast werk en ging weer sporten: voetbal en tennis. Helaas begaven toen ook mijn knieën het.'

Wat was er dan met uw knieën?

'Die deden allebei heel erg zeer. Eerst kreeg ik beencorrecties: ik had van die typische, kromme voetbalbenen. Helaas hielp dat niets, ik had te lang doorgelopen met de klachten. De orthopeed adviseerde me om langzamerhand na te gaan denken over knieprothesen. Daar wilde ik absoluut niets van weten, ik zag enorm op tegen zo'n ingreep. Maar al een paar weken later stond ik weer bij hem op de stoep. De pijn was onhoudbaar. Opereren was onvermijdelijk: met tussentijd van een paar maanden heb ik twee knieprothesen gekregen. Daarna wilde ik zo



KEETIE KREMERS, VERPLEEGKUNDIG SPECIALIST ORTHOPEDIE:

'Als u met een knie- of heupprothese een lange wandeltocht wilt maken, adviseren wij om het rustig op te bouwen. Is de training heel pijnlijk? Begin dan niet aan de tocht. Maar een beetje pijn is normaal: het gebied rondom de prothese blijft gevoelig. Hoe weet u of u over de grens gaat? Neem na inspanning een pauze. Als de pijn daarna weg is, hoeft u zich geen zorgen te maken. Gaat de pijn niet over van rust, dan is het misschien teveel geweest. Wilt u een specifieke sportprestatie leveren? Met een sportfysiotherapeut kunt u toewerken naar uw sportdoel.'

160 km

WANDELEN MET TWEE KNIETPROTHESSEN



Pijnvrij ben ik niet, maar op de foto's zien de prothesen er nog prima uit.

snel mogelijk weer op de been zijn en besloot: zodra mijn knieën goed genoeg zijn, ga ik uiteindelijk de Vierdaagse lopen!

En?

'In 2010 heb ik voor het eerst weer meegedaan. Op advies van mijn arts heb ik toen maar 30 kilometer per dag gelopen. Ik voelde me een beetje een slappeling. Volgend jaar 40, dacht ik. Vanaf dat moment heb ik inderdaad ieder jaar de 40 kilometer gelopen. Die vier dagen zijn voor mij één groot feest. Ik geniet enorm van het wandelen, maar het sociale contact onderweg is ook heel belangrijk. Iedereen praat met iedereen. Hoewel. Tegenwoordig heb je ook mensen met van die witte dopjes in. Die spurten zonder een woord te zeggen naar de eindstreep. Dat is niet mijn ding. Om mij heen lopen altijd mensen.'

WANDELTIIPS

www.4daagse.nl

www.natuurmonumenten.nl/routes

www.dewandeldate.nl

wandel.nl

www.staatsbosbeheer.nl/routes

www.wandelnet.nl

www.wandelzoekpagina.nl

www.klommenpaden.nl

www.frankwandelt.nl

www.appwandelen.nl

www.anwb.nl/vrije-tijd

Hoe bereidt u zich voor?

'Om mee te doen aan de Vierdaagse moet je veel, heel veel, trainen. Iedere week maak ik wandeltochten, vaak in groepsverband en soms ook in mijn eentje. Hoewel ik weet dat het niet echt hoeft, vind ik het prettig om een maand voor de Vierdaagse naar een verpleegkundig specialist orthopedie te gaan voor een medische *check up*. Dan worden er foto's gemaakt van mijn beide knieën en bespreken we hoe het gaat.'

Voelt u tijdens het lopen dat u knieprothesen heeft?

'Nou, laat ik het zo zeggen: mijn knieën zorgen er wel voor dat ik ze niet vergeet. Pijnvrij ben ik niet, maar op de foto's zien de prothesen er nog prima uit. De pijn zit dus hoogstwaarschijnlijk bij de aanhechtingen van de spieren. Ik maak me daar geen zorgen over, maar lastig is het wel.'

Toch piekert u er niet over om te stoppen. Waarom niet?

'Ik houd niet van opgeven. Dat is de aard van het beestje, denk ik. Maar belangrijker nog: als we bij ons in de steenfabriek een machine veertien dagen niet gebruikten, hadden we daarna de grootste moeite om hem weer aan de praat te krijgen. Met een lichaam werkt het net zo, volgens mij. Als ik niet beweeg, word ik steeds slomer. Je moet me eens uit bed zien komen als ik een weekje niet gewandeld heb: dan lijk ik wel een oude, stramme man. Regelmatig bewegen houdt mij soepel en gelukkig. Tijdens een wandeltocht denk ik heel vaak: wat is het leven toch mooi. Ik ben een bevoorrecht mens, met mijn twee kunstknies.'