

Topsport



Ik verheug me op de Olympische Spelen in Rio.
Het is toch altijd fantastisch om te zien hoe de meestal jonge mensen vechten voor een medaille.
Je ziet aan hun gezonde getrainde lichamen, dat ze veel geoefend hebben en aan hun gezicht zie je het optimisme en het geloof dat "het" dit keer gaat lukken.
Van deze atleten kunnen mensen met de ziekte van Parkinson veel leren.

Prachtige beelden op de TV van de Olympische spelen. Allemaal topsporters; de een nog beter dan de ander.
We zien de prachtige sprongen van de poolstok-hoogspringers en de Spiren van de zwemmers en zwemsters.

En natuurlijk Daphne.
Een echte topsportster. Zij heeft niet alleen een goede techniek en concentratie, zij traint regelmatig en eet gezond, gaat op tijd naar slapen en hij plant alles goed en bereid alles goed voor.
Want dat is allemaal nodig voor een topprestatie, net zoals "gefocust" zijn, waarover in de media steeds weer wordt gesproken: doelgericht en geconcentreerd bezig zijn.
En waarvoor doe je dat allemaal?
"Voor jezelf": zegt Daphne.

Je moet afzien om een gouden medaille te halen.
Onze zwemster Ranomi weet dat als geen ander!
Jarenlange training en oefening zijn meestal nog niet genoeg.
Van alle onderdelen komt de marathon wel erg dicht in de buurt van afzien (sommige atleten blijven gewoon op de grond liggen na de finish) en dus in de buurt van hoe je je voelt met de ziekte van Parkinson.

Peter en ik proberen ons, ondanks traagheid en trillen of dystonie, tot bewegen te zetten; dat kost vaak heel veel moeite.
Maar het moet, want anders worden je beenspieren te zwak en kun je misschien op den duur niet meer lopen.
Of je rugspieren verslappen en daardoor kun je krom gaan lopen en dat is weer slecht voor je longen.
Als je eenmaal op gang bent en beweegt, lijkt het bewegen weer wat makkelijker te gaan.
Wij moeten het net zoals Daphne voor ons zelf doen. Wij moeten ook doelgericht bezig zijn en regelmatig en gezond eten. En natuurlijk regelmatig medicijnen nemen.
Elke dag bewegen, ook al gaat dat moeilijk door coördinatioestoornissen of onevenwichtigheid. Hoe meer ik erover nadenk hoe meer ik beseft dat de ziekte van Parkinson nooit een Olympisch onderdeel zal worden, maar dat het op ons niveau wel even hard werken is als voor de topsporters op hun niveau.

Dus,; Succes gewenst voor Ranomi en Daphne en alle andere Nederlandse atleten.

En topsporters: Ga door met zwemmen, fietsen, wandelen, gymmen of in ieder geval bewegen. Wij krijgen dan wel geen medaille en doen het puur uit lijfsbehoud, maar we krijgen er kwaliteit van leven voor terug.