

Innovatieve techniek helpt Pietsje Hannema menig finish over

'In proteze is in geweldige ûndersteuning'

St.-Jacobiparochie - Pietsje Hannema uit St.-Jacobiparochie verloor haar been. Als eerste vrouw van Nederland kreeg ze een revolutionaire klikprothese. Ze loopt nu hele wandeltochten uit, zoals de Elfstedentocht en de Nijmeegse Vierdaagse. Maar wie denkt dat het een kwestie is van vastklikken en lopen maar, heeft het mis. "De proteze is in geweldige ûndersteuning, mar jo moatte sels keihurd oan it wurk." Bij jezelf blijven is haar devies.

Door Marije Blacquière

Daar zat ze aan de keukentafel. Het was zes jaar nadat ze afscheid had moeten nemen van haar linkerbeen tot boven de knie, een gevolg van een tumor die pas laat werd ontdekt. Vreselijk eenzaam voelde ze zich. Ze was zoveel kwijtgeraakt: haar werk in de zorg dat ze met liefde deed, bijna al haar sociale contacten, het kaatsen, dansen en hardlopen waar ze altijd haar ei in kwijt kon. Maar vooral ook haar vertrouwen. In andere mensen, in de specialisten, in zichzelf. "Mijn eigen identiteit wie ik kwyt. Wa bin ik, wat kin ik?"

Die middag aan de keukentafel veranderde er iets. "Ik sei tsjin mysels: 'Piet, wat wolst no?'" En dat was niet wat ze al die jaren had gedaan: hopen dat de mensen weer voor haar deur zouden staan, dat het leven weer een beetje leuk zou worden. "Ik tocht: 'No hâldst op mei fregjen, mei ferwachtingen, en ynvestearrest yn dyn rinnen en watstó leuk fynst.'" Het roer ging om.



Ze begon met wandelen, maar makkelijk was dat niet. Al die tijd hadden haar spieren niks gedaan. Ze had nu drie jaar haar nieuwe klikprothese, maar had het jarenlang moeten doen met de veelgebruikte kokerprothese, die over de stomp wordt bevestigd maar bij haar veel pijnklachten gaf. Echt bewegen zat er niet in, ook al wilde ze dat maar wat graag. Daarvoor hinderde de prothese haar teveel. Ze kreeg er ontstekingen van en belandde regelmatig in het ziekenhuis. Na ontslag begon de revalidatie dan weer helemaal van voor af aan.

Nieuwe techniek

Toen ze op een dag, aan dezelfde keukentafel, de krant opensloeg, stuitte ze op een artikel over osseointegratie. Deze innovatieve techniek zou een eind kunnen maken aan de problemen die mensen met een kokerpro-

these ondervinden, las ze. Er wordt een metalen pen in het geamputeerde bot geplaatst, waaraan de prothese direct wordt bevestigd. Minder pijn, minder infecties en beter bewegen werden in het artikel genoemd als resultaten. En het mooiste: Nederland behoorde sinds kort tot één van de weinige landen waar deze techniek werd toegepast. Pietsje wist het direct: "Dát wol ik ha!" Ze riep man Sjoerd en hun drie jonge kinderen, vertelde wat ze had gelezen en dat ze het een kans wilde geven. "Mar dan soe ik wol wer fan hûs moatte." Na alle ziekenhuisopnamen en revalidatietrajecten vond ze dat een zware dobber voor haar gezin. Ze zou geopereerd moeten worden in het Radboudumc in Nijmegen en daarna twee keer per week ter plaatse moeten trainen. Er volgde een "moai petear" tussen Pietsje en haar man en kinderen. Ze durfden de stap wel aan, mede doordat ze zich gedragen voelden door dorpsgenoten. "Wy binne de minsken yn ús doarp sa tankber foar de steun doe't ik sa siik wie en in soad fuort wie."

Met een dik medisch dossier onder de arm meldde Pietsje zich niet veel later bij de inloopdag in Nijmegen. Je moest aan allerlei voorwaarden voldoen om in aanmerking te komen, hoorde ze daar, maar in gedachten kon ze in elk vakje een vinkje zetten. En inderdaad, er volgde goed nieuws: "Ik waard útkeazen!" Pietsje hoorde bij een select groepje mensen dat als eerste van Nederland de klikprothese kreeg. Niet dat ze meteen kon komen om de operatie te laten uitvoeren. Er volgde een jaar van onderzoeken, niet alleen lichamelijk maar ook verzekeringstechnisch, want het zou een kostbare ingreep worden. Bijna dreigde het niet door te gaan, maar de artsen in Nijmegen deden

er alles aan om het toch voor elkaar te krijgen. Hun benadering was een verademing voor Pietsje. "Dokters seagen my stean! Se hiene fertrouwen yn myn kinnen."

Teleurgesteld

En dat was tamelijk nieuw. Ze was zo vaak teleurgesteld door medici, vertelt ze. Bij de eerste klachten al, toen ze in het ziekenhuis van het kastje naar de muur werd gestuurd. Toch steekt ze hierbij ook de hand in eigen boezem. "Ik fûn it hiel lestich om foar mysels op te kommen. Om myn mate fan pine oan te jaan. Mei dêrtroch waard ik eltse kear wer nei hûs stjoerd."

Tot ze in 2004 helemaal niks meer kon met haar been en met spoed naar het UMCG in Groningen werd vervoerd. Daar kreeg ze de diagnose kanker met uitzaaiingen. "Ik tocht: 'It is oer.'" Na een biopsie bleek de diagnose



"Wy wolle de minsken yn ús doarp tankje foar de steun doe't ik sa siik wie en in soad fuort wie."

niet te kloppen, maar ook deze uitslag loog er niet om. Pietsje bleek een zeldzame soort agressieve tumor te hebben. Na vijfendertig bestralingen was haar been bont en blauw en haar voet kon alleen nog in de spitsstand. Ze sloeg alarm, maar de arts ging eerst op vakantie. "Hy skrok 'm dea doe't er werom kaam. Dit hie er net tocht." Amputeren was de enige optie, want anders zou de kanker naar de lies uitzaaien en moest er een nog groter deel worden weggehaald. Was er nou maar wat vaker echt geluisterd, spookte soms door haar hoofd. "Yn Nijmegen diene se dat gelokkich wol." Het voelde voor Pietsje als een warm bad en haar vertrouwen nam langzaam weer wat toe. In november 2010 was het zover. Pietsje ging onder het mes voor de klikprothese. "Ik wie sá bliid. Dit koe net ien my ôfhimme." Zes weken lang mocht ze niks doen, daarna volgde een tweede ingreep. De revalidatie, die daarna begon, viel haar zwaar. Staan, balans zoeken, de pijn was niet te beschrijven. "Ik moast derfan gûle, en ik realisearre my dat der hiel wat gebeure moast foardat ik überhaupt rinne koe."

Pijn verdragen

Na vier maanden revalideren moest ze het thuis verder doen. Terwijl de mensen in haar omgeving hun leven leidden, bestond Pietsje haar dag uit een paar stappen zetten, de pijn verdragen en hopen dat het vandaag een beetje beter zou gaan. "Geduld is net myn sterkste kant", zegt ze, en bovendien moest ze een andere diepgewortelde overtuiging telkens weer onder ogen komen. Ze mocht zich niet aanstellen. Als kind met tien broers en zussen was dat thuis in Tzum het credo als je pijn had: "Mar betiid op béd en dan is it moarn wer oer."

Drie jaar lang voerde ze een strijd met zichzelf. Ze kon wel huilen van de pijn, zowel fysiek als emotioneel. Er was zo vreselijk veel gebeurd en ze kon zichzelf zo moeilijk toestaan om die pijn te voelen. Maar er moest wat gebeuren, dat voelde ze in al haar vezels. Dat was het moment dat ze besloot om zich helemaal te richten op zichzelf en het wandelen. Bij jezelf blijven, werd haar mantra.

Steeds blijer

Het eerste blokje om was meteen véél te ver. "Ik gong myn grinzen foarby." Dus hield ze het eerst bij kleine stukjes, later een rondje over een betonpad in de buurt. Na een paar maanden liep ze een rondje langs Wier. Opnieuw veel te ver, maar wat voelde ze zich

goed. "Ik waard hieltyd blider yn 'e holle." Na drie jaar kon ze achttien kilometer lopen. De klikprothese was inmiddels voorzien van een nieuwe knie, waarbij een ingebouwd computertje feilloos aanvoelt welke beweging er moet worden gemaakt. Pietsje kon er veel langer mee lopen en haar fantoompijn nam af. Haar artsen in Nijmegen stelden haar voor te gaan trainen voor de Nijmeegse Vierdaagse 2017 en zo osseointegratie op de kaart te zetten. "Ik fûn it geweldich! Dat se sá folle fertrouwen yn myn kinnen hienen." De Nijmeegse Vierdaagse lukte. Na een jaar lang intensief trainen liep Pietsje vier dagen lang iedere dag dertig kilometer. Ze werd toegejuicht, mensen huilden van ontroering, ze kwam op tv en in de krant en ze kreeg de bijnaam 'Bionic Woman'. Ook nu was het zaak om bij zichzelf te blijven, voelde Pietsje. "Thús stiet der net ien te jûchjen, moast der net ôfhinklik fan wurde."

Meer tochten

Maar wat voelde het allemaal goed, hier wilde ze wel meer van. Ze begon meer tochten te lopen. Het jaar erop de 30 van Zandvoort en opnieuw de Nijmeegse Vierdaagse, in 2019 de Kennedymars (80 kilometer), weer de Vierdaagse en de Elfstedentocht (207 kilometer in vijf dagen). Daar ontmoette ze Ellen Buurstra uit Lemmer, een vriendin van haar zus. Zij werd haar vaste loopmaatje. "Ik haw it sa mei har troffen. Ik kin mar sa'n fiif kilometer yn it oere rinne, mar sy bliuwt by my. Troch weilannen, oer rasters, der komt sa'n soad by sjen. En sy stiet my by." Het hele traject leidde er ook toe dat Pietsje ambassadrice en pr-medewerkster werd voor Xilloc, de fabrikant van de prothese-adapter 'Nexus'. Haar gebruikerservaringen zijn leidend voor verbeteringen daaraan. Ook laat ze potentiële nieuwe gebruikers zien wat er allemaal mogelijk is, bijvoorbeeld door te wandelklimmen en te vertellen over haar wandeltochten.

Pietsje voelt zich een ander mens. Ja, dankzij de prothese, maar zeker niet alléén. Wie zegt dat ze zo'n geluk heeft, gaat eraan voorbij dat Pietsje keihard heeft moeten werken. Ze moest zichzelf terugvinden, stoppen met vechten tegen wat haar is overkomen, vertrouwen op de prothese en vooral op zichzelf. "De wei derhinne wie sa ferskriklik dreech. En dat it dan wól slagget. Dat is net te beskriuwen."

Zie www.pietsje.nl voor meer informatie, foto's en video's.