

Het verhaal van toen

# “Om me heen hoorde ik alleen maar applaus”

In Vriendin-nummer 42 van 2008 vertelde Stefanie hoe zij een longembolie overleefde. Sindsdien had ze een doel: de marathon van New York lopen.

“Op een ochtend in mei 2006 belde mijn moeder de huisarts. Ik was de hele nacht duizelig en benauwd geweest. Ik had al een medische voorgeschiedenis: een jaar eerder had ik last van spierpijn en benauwdheid gehad. Er werd gevreesd voor een longembolie, een afsluiting van de longslagader, maar op de scans was niets te zien. Het leek ook niet logisch bij mijn levensstijl: ik was jong, sportte veel, at goed en rookte niet. Een ambulance bracht me naar het ziekenhuis. Mijn longen werden gescand en bleken voor 75 procent afgesloten, wat duidde op een massale longembolie. In die toestand kun je normaal gesproken niet meer praten. Mijn lichaam was waarschijnlijk heel sterk door het vele sporten. Ik werd snel naar de intensive care gebracht en kreeg zoveel bloedverdunners toegediend, dat er een kans was dat ik een maagbloeding of een hartinfarct zou oplopen. Dat risico moest worden genomen, anders zou ik sowieso overlijden. Mijn ouders stonden doodsangsten uit op de gang. Later werd ik wakker en was ik er nog. Wat was ik blij dat het goed was afgelopen! Daarna heb ik nog weken in het ziekenhuis gelegen ter controle en moest ik langzaam revalideren. Mijn lichaam was gesloopt, ik kon nog geen boterham zelf smeren. Artsen maakten zich zorgen over mijn herstelperiode, maar ik was koppig. Ik moest en zou terugkomen op het niveau van vóór de longembolie. Iedere dag stelde ik mezelf nieuwe doelen. Rechttop zitten, even uit bed, een paar passen zetten en

weer terug en zo steeds verder. Mijn concentratie trainde ik door voetbal en tennis te kijken op tv. Gewoon de bal volgen, meer niet. Het was heel vermoeiend voor me. Langzaam krabbelde ik op. Omdat mijn baas inmiddels een nieuwe fysiotherapeut had aangenomen, had ik geen baan meer. Op mijn oude stageplek ben ik voorzichtig weer begonnen met werken en ook besloot ik rustig te gaan sporten. Ik bleef doelen stellen: eens zou ik de marathon van New York rennen. Als ik dat zou halen, was ik voor mijn gevoel weer terug op mijn oude niveau.”

“Samen met mijn goede vriendin Ingrid werkte ik aan mijn doel. Sinds de longembolie is het lastig om mijn conditie op peil te houden. Als ik een keer niet heb getraind, merk ik meteen dat ik mijn niveau van de keer ervoor niet haal en opnieuw moet opbouwen. Ik had een trainingsschema om mee te kunnen doen aan de marathon van 2010. Niet alleen rende ik zelf of samen met Ingrid rondjes, ik deed ook mee aan wedstrijden. Eerst vijf kilometer, daarna tien, uiteindelijk een halve marathon van eenentwintig kilometer. Daarna was ik altijd helemaal leeg, maar toch schopte ik mezelf de volgende dag weer de straat op om verder te trainen. Ik was tenslotte nog lang niet bij die 42 kilometer die de marathon lang is. Het was een drukke tijd. Ingrid en ik waren bezig om een eigen sportgezondheidscentrum op te zetten dat in november 2010 open moest en 's avonds gingen we lopen. Gaandeweg bleek dat we helemaal niet in november open konden. Dan was de marathon namelijk! Omdat we zoveel zin hadden in die wedstrijd en in een goede loopflow zaten, besloten we ons bedrijf een paar weken later te openen en ons eerst te richten op New York. We zouden een week naar New York gaan, samen met mijn ouders. Eerst om de marathon te lopen, daarna om ook nog een paar dagen wat van de stad te zien. In het vliegtuig moest ik bloedverdunners prikken, want tijdens zo'n lange vlucht heb ik een verhoogde kans op trombose. Ook voor en na de reis

moest ik dat nog doen, om de kans op een nieuwe embolie zo klein mogelijk te houden. Ingrid en ik hadden een afspraak: samen uit, samen thuis. Als één van ons zou stoppen, zou de ander dat ook doen. Op de dag van de marathon werd ik heel enthousiast wakker. Meestal moet ik 's ochtends even met rust gelaten worden, nu praatte ik juist honderduit. Om half zes 's ochtends werden we met een busje naar Staten Island gebracht, een eiland vlak buiten het centrum van New York. Daar is de start, bij een grote brug. Tot de start moesten we wachten op een grasveld. De beroepsrenners begonnen als eerste, wij mochten pas om kwart voor twaalf beginnen. Tot die tijd dronk ik wat sportdrankjes en probeerde ik mijn spieren warm te houden. Van tevoren was ik bang dat ik de uren niet door zou komen, maar het bleek daar erg gezellig. Muzikanten speelden, je kon een kerkdienst bezoeken en alle mensen waren aardig tegen elkaar. Iedereen zat daar met hetzelfde doel. Het was zo gaaf om de andere renners te zien weggaan bij het startschot. Daarna was het wachten tot Ingrid en ik eindelijk mochten. Toen we eenmaal in de rij stonden, hadden we het heel koud. We droegen oude kleren, die we weg konden gooien zodra we de brug over waren en een beetje warm waren gerend. Die brug is namelijk al een kilometer lang. Toen het schot viel en wij mochten rennen, bleef ik tegen mezelf zeggen dat ik dit nooit mocht vergeten. Vanaf de brug zagen we Manhattan liggen. Daar ergens, 42 kilometer verderop, was de finish. Daar moesten we heen! Zodra we het vaste land bereikten, zagen we heel veel mensen langs de weg staan. Iedereen riep dat we helden waren, aan alle kanten hoorden we succeswensen. Dat was zo fantastisch! Die mensen stonden daar al de hele dag en voor iedere renner riepen ze iets opbeurends. De tocht bestond uit veel lange bruggen, die koud en winderig waren en waar geen publiek mocht staan. Ik keek iedere keer uit naar het moment dat we weer aan land waren, want dan werden we toegejuicht. Dat sleepte me er echt doorheen.

Vanaf het hoogste punt van de brug kon ik de rennende mensenmassa voor ons zien. Het leek wel of iedereen danste, zo'n mooie beweging zat er in de groep.”

“Ik heb zoveel mogelijk geprobeerd om foto's te maken tijdens de tocht. Voor een recordtijd ging ik niet, de beleving op zich vond ik al te gek. Op Fifth Avenue, een grote winkelstraat, zouden mijn ouders staan bij het 27-kilometerpunt. Daar aangekomen zagen Ingrid en ik enorm veel publiek en ergens een oranje en een Friese vlag. We vonden mijn ouders snel! We stopten even voor wat sportvoeding en een peptalk. We spraken af dat we hen weer zouden zien bij het 41-kilometerpunt, één kilometer voor de finish. Zij konden via een korte route naar die plek komen. Ondertussen kreeg ik last van blaren. Dat was vreemd, want normaal gesproken heb ik daar nooit last van. Bij iedere verzorgingspost probeerde ik zo recht mogelijk te lopen, want de verplegers halen je uit de race als je zichtbaar een kwaal hebt. Twaalf kilometer voor de finish besloot ik dat ik beter kon wandelen dan rennen. Ingrid vroeg of ik wilde stoppen, maar er was geen haar op mijn hoofd die daar aan dacht. Ik had die dertig kilometer toch niet voor niets gelopen? Regelmatig zei ik dat ik niet meer kon, maar ik ging verder. Op karakter, want mijn lichaam kon eigenlijk echt niet meer. Iedere stap deed pijn. Mijn ouders stonden al die tijd bij het 41-kilometerpunt te wachten en hadden anderen uit de Nederlandse groep al voorbij zien komen. Ze vroegen zich af of we misschien uit de race waren gestapt. Tot wij er toch aankwamen. Ik zag hoe mijn ouders over het hek klommen en naar ons toe liepen. Mijn vader zei: 'Al moet ik je tillen, je gaat die finishlijn halen!' De laatste kilometer hebben ze naast ons gelopen. In Central Park was de finish. Toen ik de finishboog in zicht kreeg, had ik het ineens heel koud. Om ons heen hoorde ik alleen maar applaus. Ingrid pakte mijn hand vast en zo liepen we over de streep. Ingrid hilde en ik dacht van tevoren dat ik ook zou huilen,



maar op dat moment gebeurde het niet. We werden verblind door alle flitsende fotografen. Organisatiemedewerkers sloegen een isolatiedeken om ons heen en we kregen een medaille om ons nek. Snel ging ik op een bankje zitten, maar toen deden mijn voeten juist nog meer zeer. Ingrid en ik bekeken onze medaille en bleven maar zeggen hoe gaaf het was dat we ons doel hadden gehaald.”

“Terug in het hotel zat er onder allebei mijn voeten één grote blaas. Ingrid wilde even douchen en vond dat ik dat ook moest doen. Het deed zoveel pijn om water op mijn voeten te krijgen dat ik heel even mezelf met water heb afgespoeld en toen weer ben gaan liggen. De dagen daarna pakte ik elke dag mijn voeten in met gaas, zodat ik toch nog door de stad kon strompelen om te shoppen. Terug in Nederland legde ik mijn medaille op mijn nachtkastje. Maar ik voelde me niet anders dan de tijd daarvoor, terwijl ik gedacht had dat de medaille me een bijzonder goed gevoel zou

geven. Al snel stelde ik nieuwe doelen: blijven rennen en mijn eigen tijden verbeteren. Ook wil ik dat het sportgezondheidscentrum van Ingrid en mij lekker blijft lopen. In het begin hadden we veel tegenslagen, toen de apparaten en spullen die we nodig hadden bijvoorbeeld niet goed werden geleverd en de vergunning niet bleek te kloppen. Maar nu we zijn geopend, gaat het heel goed. Het bedrijf heet *Di sano*, dat staat voor: met z'n tweeën voor gezondheid. We hebben al aardig wat klanten. Over tien jaar zou ik nogmaals in New York die marathon willen lopen. Dan bestaat ons sportgezondheidscentrum tien jaar. Een mooie, sportieve manier om dat te vieren en tegelijkertijd bijzonder om weer te doen wat ik afgelopen jaar ook deed: sporten op het niveau van vóór mijn longembolie.”

Wil jij een ervaring delen of je mening geven? Altijd welkom op [www.vriendin.nl/vriendschap/openhartig](http://www.vriendin.nl/vriendschap/openhartig).