

Fit journey

TWEEDE KANS

Na een klaplong en twee kankerdiagnoses zou Jelle van Duijn (30) de rest van zijn leven op een rolstoel zijn aangewezen. Toch herstelde hij bijna volledig. Hij volgde de opleiding tot calisthenics-trainer en wil nu andere ex-kankerpatiënten helpen.

TEKST: MILDOU WINDHORST | FOTOGRAFIE: MARTYN DE JONG | MET DANK AAN: CALISTHENICS AMSTERDAM

“Voor dat ik ziek werd, had ik een heel stabiel leven. Ik studeerde bouwkunde aan de Haagse Hogeschool, trainde drie keer per week in de sportschool en ging in de weekenden vaak stappen met vrienden. Sport was toen al een belangrijk onderdeel van mijn leven. Ik ben lang en smal gebouwd, daar was ik vroeger best onzeker over. Ik voelde me slungelig. Mijn oom is fanatiek bodybuilder, bij hem zag ik wat spiermassa met je uitstraling kan doen. Dat wilde ik ook. Sindsdien ben ik altijd blijven fitnessen. Begin 2015 kreeg ik voor het eerst klachten. Mijn zaadbal voelde raar; er zat een hard, pijnlijk stukje in. Volgens de huisarts was het littekenweefsel, waarschijnlijk een overblijfsel van de cyste die ze op mijn zeventiende hadden weggehaald. Ik werd weer weggestuurd. Toen ik in februari met vrienden een weekend in Eindhoven was en 's ochtends onder de douche aan mijn bal voelde, wist ik dat het foute boel was. De uitstulping was gegroeid en er zat geen gevoel meer in. Bij terugkomst heeft de huisarts me doorgestuurd naar het ziekenhuis. Daar werd een echo gemaakt. Ik bleek teelbalkanker te hebben.

Ik bevroor toen ik de diagnose hoorde. En nu? Ga ik hier dood aan? Er was nauwelijks tijd om alles te verwerken, want ik moest direct zaad inleveren om te laten invriezen voor later. De volgende dag zou ik al worden geopereerd. Ineens stond mijn wereld op zijn kop. Mijn 'zieke' bal werd weggehaald, daarmee zou de kous af zijn. Wel stond ik onder strenge controle. Elke week moest ik bloed laten prikken, zodat het op tumormarkers kon worden gecheckt. Daaraan konden de artsen zien of er kankercellen in mijn lijf zaten. Eens in de maand kreeg ik daarnaast een CT-scan om te kijken of er uitzaaiingen waren. Dan moest ik aan een infuus en werd er contrastvloeistof toegediend, zodat eventuele kankercellen zouden oplichten. Ondanks dat ik erg was geschrokken, leek er vooralsnog weinig aan de hand te zijn. Ik ging dan ook verder met mijn leven alsof er niets was gebeurd.”

OPGEBRAND

“Zodra ik was hersteld van mijn operatie, ben ik begonnen bij mijn nieuwe werkgever, als schadepinspecteur van gebouwen. Het bloedprikken en de scans deed ik in mijn lunchpauze, daarna ging ik gewoon door naar mijn volgende afspraak. Ik had liever niet dat mensen wisten dat ik ziek was, want ik wilde me sterk houden. Dat lukte niet als anderen me als zwak zagen. Mijn ziekte was aan de buitenkant niet zichtbaar, dus ik kon het goed voor mijn omgeving verborgen houden. Vanbinnen deed het meer met me dan ik wilde toegeven. De constante onrust en spanning die het wachten op testuitslagen met zich meebracht, plus het feit dat ik mezelf nooit de tijd had gegeven om de diagnose te verwerken, braken >

me na anderhalf jaar op. Ik kreeg last van burn-outverschijnselen: stress, hartkloppingen, angstgevoelens, vermoeidheid, hoofd- en buikpijn... Mijn lichaam trok aan de bel. Hoewel ik dacht dat ik het zelf kon oplossen, ben ik uiteindelijk toch met een psycholoog gaan praten. Samen zijn we gaan kijken naar wat de ziekte mentaal bij me had aangericht, in plaats van op het fysieke aspect te focussen. Ik kwam erachter dat ik het vertrouwen in mijn lichaam was kwijtgeraakt, iets waar veel kankerpatiënten last van hebben. Stukje bij beetje kreeg ik dat door de therapie weer terug. Begin 2017 voelde ik ineens een stekende pijn in mijn rug. Er was geen aanleiding voor – ik stapte gewoon uit bed. Ik trainde door en besloot de situatie even aan te kijken. Een paar dagen later kreeg ik toevallig de uitslag van mijn maandelijkse CT-scan, daarop was te zien dat ik een klaplong had. Ik heb vier dagen met een tube in mijn ribbenkas in het ziekenhuis gelegen. Het deel van mijn longen dat kapot was moest vacuüm worden gezogen, zodat het weer kon uitklappen. Het teruggewonnen vertrouwen in mijn lichaam was voor een groot deel weggevaagd. Misschien dat ik daarom het sporten zo snel mogelijk wilde oppakken, om weer fit en sterk te worden. Ik moest het rustig opbouwen, zodat de wond niet zou openscheuren. Ik begon met elastieken en een TRX-band en deed een beetje calisthenics, oefeningen met eigen lichaamsgewicht. Dat was fijn – lekker in de buitenlucht trainen, waar en wanneer ik wilde.”

VERLAMD

“Aan het einde van datzelfde jaar was het opnieuw raak: ik voelde een zeurende pijn in mijn lies. Ik maakte me zorgen, maar ik had die week ook zwaar getraind – misschien had ik iets verrekt. Mijn klachten werden echter niet minder. De pijn had zich bovendien naar mijn onderrug en bovenbenen verspreid. Ik ging naar mijn huisarts, die vermoedde dat ik een hernia had. Ergens wist ik dat dat het niet was, maar ik denk dat ik geen zin had om weer die hele ziekenhuismolen in te gaan en dat ik daarom mijn kop in

‘Ik had liever niet dat mensen wisten dat ik ziek was. Ik wilde me sterk houden’

het zand stak. Het gevoel in mijn benen veranderde. Ik kreeg spasmes en zag mijn spieren trillen. Als ik mijn hoofd van links naar rechts bewoog, voelde ik het steken in mijn onderrug. Ik heb een week zittend geslapen, want liggen was door de pijn geen optie. ‘s Nachts was het op zijn ergst. Ik legde zakken bevroren fruit op mijn benen en slikte tramadol, maar niets hielp. Ik heb gebeden dat de pijn zou stoppen, want het was niet te doen. Mijn huisarts was bezig een MRI te regelen. Blijkbaar was het druk, want hij kreeg het op korte termijn niet voor elkaar. De reden dat iedereen zo afwachtend was, had te maken met de uitslagen van mijn CT en bloedtest; die zagen er die week nog goed uit. Op een gegeven moment kon ik niet meer zelfstandig van de bank afkomen en moest ik me via de meubels in huis verplaatsen. Het voelde alsof ik op mijn botten liep. Toen het gevoel in mijn benen volledig was verdwenen en ik ze niet meer kon aansturen, was mijn vriendin het zat – mijn onderlichaam was gewoon verlamd. We zijn toen naar de spoedeisende hulp gereden, waar ik alsnog een MRI kreeg. Vreselijk was dat. Ik moest zo stil mogelijk blijven liggen, maar liggen deed onbeschrijflijk veel pijn. Ze hebben me met banden moeten vastbinden. Ik heb het letterlijk uitgeschreeuwd. Ik weet nog precies hoe het voelde, maar ik wil er niet aan terugdenken. Het was een traumatische ervaring.”

BEVRIJDING

“Een tumor in mijn ruggenwervels, dat was de uitslag. Dit keer sloeg het in als een bom. Op mijn CT hadden ze dat niet – of heel moeilijk – kunnen ontdekken, omdat de kanker in mijn botten zat. De onverdraaglijke

pijn die ik voelde, was het gevolg van een aantal beknelde zenuwen in mijn rug. Heel even ben ik bang geweest om dood te gaan, maar ik schakelde al snel over naar de overlevingsstand. De prognose was redelijk, al zou ik wel in een rolstoel belanden. Vrede had ik er niet mee, maar ik ging er het beste van te maken. Ik zou alsnog aan mijn pull-ups gaan werken, dan maar met een rolstoel. Ik wilde leven, dus ik had geen andere keuze. De volgende dag ben ik geopereerd. Om overal goed bij te kunnen, hebben de chirurgen mijn rug voor een groot deel opengemaakt, botten doorgezaagd en spieren weggehaald. Toen ik na de operatie voor het eerst uit bed werd geholpen, was het alsof ik op heel andere benen stond. Natuurlijk voelde ik dat er in me was gesneden, maar die helse zenuwpijn was weg. Dat was zo’n bevrijding. Daar stond ik dan, in mijn papieren ziekenhuisonderbroek en met een looprek, een stoma en een katheter. Maar wat was ik blij dat ik weer kon staan. Omdat ze tijdens de operatie niet de hele tumor konden wegsnijden – dat was te riskant, zo dicht bij mijn zenuwen in de buurt – heb ik nog vier chemotrajecten moeten doorlopen. Per traject kreeg ik een week lang elke dag een kuur, om vervolgens twee weken thuis te herstellen. Mijn lichaam trok het relatief goed, dus voor zover ik kon ben ik al die tijd blijven trainen om weer kracht op te bouwen. Met een infuus in mijn arm en een kapstok vol medicijnen aan de hand ging ik naar de sportkamer om squats te doen. Sport heeft me echt geholpen om de dagen in het ziekenhuis door te komen. Ik ben in die tijd ook het Instagramaccount @holistic_strength gestart - enerzijds om mijn omgeving op de hoogte te houden van mijn situatie, anderzijds om



JELLE STAAT TEGEN DE VERWACHTING VAN ARTSEN IN WEER FIER OVEREIND

bewustzijn te creëren over de impact die kanker op elk aspect van je leven heeft.”

CHEMOBREIN

“Pas een jaar nadat ik mijn laatste chemokuur kreeg, besepte ik wat er de afgelopen jaren allemaal was gebeurd. Iedere lotgenoot die ik heb gesproken ervaart hetzelfde; op het moment zelf ben je alleen maar bezig met overleven. Zodra je lichamenlijk bent hersteld en in rustiger vaarwater terechtkomt, ontstaat er ruimte voor de emoties die je hebt onderdrukt. Ik kreeg ineens allemaal flashbacks uit die tijd en heb opnieuw psychologische hulp ingeschakeld. Het is me opgevallen dat voornamelijk vrouwen erover durven te praten, mannen niet. Daarom vind ik het belangrijk om het taboe en de schaamte rondom kanker en mentale gezondheid te doorbreken. Ik ben bijna volledig hersteld, maar heb nog steeds last van een zogenaamd chemobrein. Ik ben snel moe, raak makkelijk overprikkeld en verwerk informatie lastiger. Ik heb een bouwkundige achtergrond, maar snap van bepaalde sommen niets meer. Toch ben ik vooral dankbaar dat ik nu gezond ben. Eind 2019 heb ik de opleiding tot calisthenicstrainer gedaan. Het is zo cruciaal dat je tijdens ziekte blijft sporten als je ertoe in staat bent. Hoe fitter je bent, des te beter je bijvoorbeeld een chemokuur kunt opvangen én des te voorspoediger je validatie zal verlopen. Onlangs volgde ik daarnaast de cursus Nutrition & Cancer aan de Wageningen Universiteit, want voeding is minstens zo belangrijk. De kennis die ik het afgelopen jaar heb opgedaan, wil ik bundelen in een leefstijlproduct waarmee ik hopelijk andere ex-kankerpatiënten kan helpen om zowel fysiek als mentaal weer fit te worden. Want je bent niet genezen zodra je het ziekenhuis uitloopt. Voor de buitenwereld misschien wel, maar daarna volgt een misschien nog veel heftigere periode voor de persoon zelf. Het voelt alsof ik een tweede kans heb gekregen. Ik sta dicht bij mezelf, luister naar mijn lichaam en weet nu wat echt belangrijk is. Dat gun ik anderen ook.”