





Hetty van Riessen (50), stadsherderin met reuma

‘Pijn en ziekte zijn niet **wie je bent**’

Hetty van Riessen had nooit kunnen bedenken dat ze schaapherdster zou worden. Als meisje droomde ze ervan om als verpleegster mee te vliegen met de ‘flying doctors’. Reuma gooide roet in het eten, maar gaf ook nieuwe inzichten: “Zelfs zaken die uit wanhoop worden geboren, kunnen positief zijn.”

Hetty heeft reumatoïde artritis, een ontstekingsziekte aan de gewrichten die het kraakbeen zwaar aantast. Rond haar vijftiende, tijdens een kampeervakantie met haar ouders, deelde de aandoening de eerste klap uit. Maar eigenlijk moet dit verhaal niet over haar aandoening gaan, zegt ze. “Pijn en ziekte zijn niet wie je bent. Ik vind het fijner om te praten over hoe je je idealen evengoed kunt realiseren.” Vandaar dat Hetty in de jaren na de diagnose bleef volharden in haar ambities. Na haar opleiding tot verpleegkundige bleek dat vak fysiek te zwaar en liet ze zich omscholen tot medisch secretaresse op de

moest ik stoppen.” Hetty meldde zich bij een verhalen-vertelclub. Prompt opende zich weer nieuw perspectief. “Ze vroegen me het kerstverhaal voor te dragen bij de schaapskooi, tussen de schapen. Die beesten pasten bij me, dat voelde ik meteen. Ik ontmoette in die tijd ook mijn partner Johan, een man met een agrarische achter-

grond. Samen verzorgden we als vrijwilligers de stadskudde van zestig schapen.”

Nieuwe tegenslag

Opnieuw volgde echter tegenslag. De enkelprothese van Hetty liet los, zodat ze op de rolstoel aangewezen raakte. Haar orthopedisch chirurg verwijderde de pro-

‘Evengoed kun je je idealen realiseren’

operatieafdeling. In 2001 bleek haar enkel door de reuma totaal versleten, het kraakbeen was nagenoeg verdwenen. Ze kreeg een enkelprothese die haar ruim tien jaar goed hielp; ze ging er zelfs mee op wintersport en daalde ermee de zwarte pistes af.

Verhalen vertellen

“Met de prothese kon ik goed uit de voeten, maar door de reuma lukte werken niet meer.” Ze besloot te verhuizen en kwam in contact met Stichting Aap, de opvang van exotische dieren. Ze hielp er met het opzetten van een educatief programma en verzorgde rondleidingen. “Maar al dat lopen werd ook teveel en na een paar jaar





these. “Hij heeft de enkel met bot uit mijn bekken verstevigd en vervolgens alles goed vastgeschroefd. Tijdens de revalidatieperiode van een half jaar kon ik gewoon helpen bij het ‘aflammeren’ van de schapen in het voorjaar. De enkel kan ik nu niet meer buigen, maar ik ben op die plek van de pijn

verlost en ik kan er behoorlijk mee lopen.” Er is nu geen belemmering meer voor een verdere verdieping in het vak van de schapenhouderij. Hetty en Johan volgden cursussen en liepen stages. “Als het mee zit, leidt een aanbestedingsprocedure misschien wel tot onze eigen schaaps-

kudde van 250 dieren voor het duurzaam en ecologisch verantwoord begrazen van het gemeentelijk groen. Zoiets bedenken is toch niet?”

① www.zorgvoorbeweging.nl/voet-en-enkelartrose

Artrodese bestrijdt de pijn

Artrodese is het ‘vastzetten’ van een gewricht. Als een gewricht bij elke beweging pijn doet en andere opties zijn geprobeerd, is dit een manier om de pijn weg te nemen, aldus orthopedisch chirurg dr. Daniel Haverkamp. Voor heupen en knieën wordt de methode door de komst van prothesen bijna niet meer gebruikt. Voor de enkel ligt dat anders. Een enkelprothese gaat vaak na een jaar of tien los zitten, meestal in combinatie met grote beschadigingen aan het bot. Herplaatsing van een prothese is dan vaak niet meer mogelijk. Voor jonge gezonde mensen, die alleen een probleem in de enkel hebben, is daarom vastzetten de beste oplossing. De prothese komt meestal wel in beeld bij patiënten met een chronische aandoening zoals reuma. Het blijkt dat een goed beweeglijke enkel gunstig uit-pakt op het ver-

loop van de ziekte in de overige gewrichten. “We willen reuma-patiënten zo lang mogelijk pijnvrij in beweging houden”, zegt Haverkamp. Voor Hetty van Riessen was na verwijdering van de versleten prothese de artrodese de enige optie. “Bij haar moesten we vijf centimeter bot overbruggen, waarvoor we bot uit haar bekken met schroeven en platen hebben vastgezet op de plaats van de enkel. Ze heeft nu geen enkelgewricht meer, maar ook geen pijn. Patiënten kunnen zich vaak verrassend goed redden met een enkel die niet kan bewegen.” Jaarlijks ondergaan in Nederland ongeveer 250 patiënten een enkel-artrodese. De beroemdste enkel-artrodese is wellicht die van oud-topvoetballer Marco van Basten, vertelt Haverkamp. “Hij kan nog steeds heel aardig een balletje hooghouden.”