

Gast Blog

Maarten Koeman

Mijn LevensLoop

Het is zondag 6 november 1988. Tot nu toe gaat het echt geweldig, ik weet mijn tempo ondanks de heuvels goed vast te houden en de finish is nu niet heel erg ver meer. Bij Columbus Circle sla ik rechtsaf, opnieuw het park in. Nu is het eigenlijk alleen nog maar rechtdoor, maar wel met vervelend vals plat. Het publiek staat rijen dik en moedigt mij luidkeels aan. Wat is dit ontzettend gaaf... Nu zie ik dan toch echt het finishdoek en vol trots en vol emotie loop ik er na 3 uur 54 minuten onderdoor; ik heb net de New York City Marathon volbracht...

Voorjaar 1985. Ik ben in het Emma Kinderziekenhuis. Eerder dit jaar lag ik hier opgenomen en nu laat mijn arts mij weten dat hij mij opnieuw wil opnemen. Maar ik wil dat niet en zeg hem dat. Afgelopen maart is mijn vader overleden. Ik zit vol verdriet en zie mezelf niet hier alleen op een kamer liggen. Ik ben 17 en weet dat ik met CF niet heel erg oud zal worden, de levensverwachting voor een CF'er ligt in '85 rond de 18-20 jaar. Ik voel me de laatste tijd zieker worden en realiseer me dat er iets moet veranderen.

Dat verdomde slijm moet ik zien los te krijgen, de fysiotherapeut lukt het in ieder geval niet. Dus denk ik goed na en kom tot de conclusie dat ik moet gaan hardlopen. Sporten en CF. Nu niet meer dan logisch, maar in de jaren dat ik opgroeit wordt sporten ontraden. Dat zal je vermoeien, ten koste van



je weerstand. Nou zijn in die tijd veel mensen met CF veel te ziek om te sporten. Ik ken dan ook niemand met CF die sport. Er is geen arts, ook de mijne niet, die het woord "sporten" in de mond neemt. Laat staan aanraadt. Ik vertel mijn arts dat ik wil gaan hardlopen. Hij weet dat ik eigenwijs ben en gaat akkoord. De eerste training loop ik een paar keer één minuut, langer houd ik niet vol. Ik moet veel hoesten en weet dat het goed is.

Ruim drie jaar later loop ik de marathon van New York. Het geeft zo'n gigantische kick en het voelt als zo'n overwinning op CF dat ik in de jaren daarna nog acht marathons loop. Al die jaren besef ik me hoe bijzonder het is dat ik marathons kan lopen terwijl CF-vrienden overlijden. Ik realiseer me heel goed dat ook ik zieker zal worden. En dat gebeurt. In 2000 hoor ik dat

mijn lever er slecht aan toe is. Ook krijg ik dat najaar longbloedingen en moet ik mijn geplande marathon in New York annuleren.

September 2003 onderga ik een levertransplantatie. Het zal jaren duren voordat ik me goed genoeg voel om het hardlopen weer op te pakken. Een marathon, 42 kilometer en 195 meter, is echt geen optie meer, ik houd het bij 10 kilometer en daar ben ik al lang blij mee. Mijn lever doet het prima, ik heb niet heel vaak longklachten en heb dan ook nauwelijks kuurtjes nodig. Ik zie meer toekomst dan ooit.

Maar dan... augustus 2018 word ik op de fiets aangereden, een automobilist ziet me op een rotonde over het hoofd. Ik beland met onder andere een klaplong, twaalf gebroken ribben, twee gebroken nekwervels, een gebroken schouderblad en sleutelbeen in het ziekenhuis. Mijn longfunctie is met 26% afgenomen en ik heb zeker een jaar lang de ene na de andere intra-veneuze antibioticakuur nodig. Het kost me ál mijn doorzettingsvermogen, maar het lukt me uiteindelijk om weer tot een klein half uur hardlopen te komen. Net als in 1985 weet ik met hardlopen mijn gezondheid te stabiliseren. Wanneer ik nu, beduidend langzamer dan toen, mijn trainingsrondje loop, geniet ik nog steeds van alles wat het lopen me gebracht heeft en ben ik heel erg blij dat sporten tegenwoordig door CF-artsen wordt aangemoedigd. •