

# Van onze coaches



## En soms heb je gewoon pech

### *Je werkt hard aan je gezondheid.*

Je beweegt voldoende, je slikt op tijd je medicijnen, je let op je voeding, op je ontspanning, op de manier waarop jij je activiteiten indeelt, je slaapt voldoende. Kortom je doet er van alles aan om de kans op een terugslag of achteruitgang zo klein mogelijk te maken. Je hebt er een soort 'way of life' van gemaakt.

En dan ineens is er wel de terugslag zomaar als donderslag bij heldere hemel. Je baalt enorm en hebt geen idee hoe dit nu zo gekomen is. Je haalt al je activiteiten van de afgelopen dagen terug, je analyseert je rot over hoe dit toch zo gekomen is.

### *Wat is er.....*

*Je blijft maar malen in je hoofd.*

*Wat is er gebeurd de afgelopen dagen,  
wat heb ik over het hoofd gezien, .....*

*heb ik iets raars gegeten*

*heb ik toch teveel gedaan*

*heb ik te weinig rust genomen*

*heb ik .....*

Wat je nog meer frustrereert is dat je niks kunt vinden wat de reden van je terugslag zou kunnen zijn. Dat komt voor. Soms heb je nu eenmaal gewoon pech. Dan kun je blijven zoeken, analyseren en doorgaan met denken tot je er urenlang van wordt. Wat ook nog eens niks oplost. Natuurlijk is het fijn als je weet waar de terugslag van komt, alleen blijkt dat niet altijd te achterhalen.

Je hebt dan het idee dat je weer helemaal terug bij af bent. Moeheid, pijn en/of ontstekingen voeren weer de boventoon en dat had je allemaal zo lekker onder controle. Dat je er flink de smoor in hebt op zulke momenten is volkomen normaal. Daar is helemaal niets vreemds aan.

### *Wat te doen als je in deze situatie bent beland?*

#### *5 tips.*

1. Voel je boosheid, verdriet of ander gevoelens, laat ze toe. Het kan heerlijk aanvoelen daar even volkomen aan toe te geven. Sterker nog, hoe meer je durft te voelen hoe sneller deze gevoelens ook weer verdwijnen.
2. Hoe meer ervaring je hebt met je artrose hoe sneller je er achter bent wat de reden van je terugslag is. Heb je zelf wat gedaan wat achteraf onhandig is geweest, of heb je een bewuste keuze gemaakt om ergens naar toe te gaan wetende dat je daar een terugslag van krijgt. Daar hoeft je meestal niet lang over na te denken. Dat weet en voel je redelijk snel.
3. Meestal weet je dan ook wat bij jou het beste werkt om weer te herstellen. Neem daar de tijd voor en verwen jezelf met zaken waar je op dat moment behoefte aan hebt.
4. Heb je geen idee waar de terugslag mee te maken heeft? Laat het dan ook zitten. Stop in het blijven zoeken geen energie meer en richt je op het herstel. Het komt regelmatig voor dat een paar weken later er toch een lichtje gaat branden.
5. Heb je nog weinig ervaring dan kun je hier flink mee worstelen. Gun jezelf experimenteertijd die nodig is om je lichaam te leren kennen in de veranderde omstandigheden. Ga testen wat voor jou het beste werkt. Breng in kaart hoe jij het beste herstelt en op het niveau komt waarop jij de minste klachten hebt.

### *Ervaringen helpen*

Als je een terugslag hebt, ben je nooit helemaal terug bij af. Dat lijkt alleen zo. Je hebt er weer een ervaring bij. Uit je rugzak met ervaringen, informatie en tips pak je wat je nodig hebt. Bedenk wat de 1e stap is wat je NU kunt doen om de situatie te verbeteren. Ook met kleine stapjes kom je vooruit.

Dat kan bijvoorbeeld zijn dat je je arts belt voor overleg of juist met een boek op de bank gaat zitten of liggen. Luister naar wat je lichaam te vertellen heeft. Voelen levert je in deze situaties vaak meer op dan blijven denken.

Wat doe jij wanneer je met een terugslag te maken hebt waar je geen oorzaak voor kunt vinden?

Weeg af waar jij je energie in wilt stoppen en wat je aan je voorbij laat gaan. Stop de energie in zaken die voor jou van waarde zijn en besteed zaken waar je geen energie in wilt stoppen zoveel mogelijk uit.

*Tekst: Annemiek de Crom*



**Poly-Artrose  
Lotgenoten**  
Vereniging