

## Blog 3 – Pijn

Ik heb meerdere onzichtbare beperkingen en/of uitdagingen. In de komende blogs zal ik ze afzonderlijk proberen te beschrijven:

### Pijn:

Een van die onzichtbare beperkingen is pijn. Ik denk dat ik sinds mijn eerste menstruatie te maken heb gehad met pijn. Mijn menstratiepijn was vaak zo heftig dat ik elke maand twee dagen ziek was. Daarnaast had ik ook sinds die tijd regelmatig last van spieren en gewrichten.



### In mijn kindertijd:

Omdat de pijn zelden zichtbaar was kreeg ik regelmatig te horen dat het vast wel meeviel, dat ik wel heel kleinzielig was of de opmerking: "Jij hebt ook altijd wat." Ja, dat was zo! Als kind in de puberteit is het heel verwarrend als je iets ervaart waarvan iedereen lijkt te zeggen dat het niks voorstelt. Uiteraard heeft een puber ook de neiging om dingen zwaarder op te pakken dan het is, maar ik voelde me in die tijd erg in de war: "Wanneer is pijn erg genoeg om erover te mogen praten?"

### Leren negeren:

Mijn oplossing was om steeds verder mijn grenzen te verleggen. Ik was erg actief bij volksdansen en paardrijden en de positieve invloed van deze hobby's was de pijn meer dan waard. Bovendien voelde ik me best stoer als ik na een mooie buitenrit stram liep van de spierpijn. Soms hoorde ik dan: "Je hebt toch alleen na de eerste paardrijlessen spierpijn?" Maar ik had verder een goede conditie en genoot met volle teugen van dansoptredens en het paardrijden en klussen op de manege.

### Problemen op de werkvloer:

Tot ik begon met werken. In mijn studententijd had ik twee weken een bijbaantje bij een supermarkt achter de kassa. Toen moest ik stoppen vanwege een tennisarm. Ik zat ook gelijk bij een keuringsarts, want zo snel? Dat kwam zelden voor. Later, toen ik al in de kinderopvang werkte, stootte ik mijn voet tegen een deurpost. Hier had ik ook al eens een paard op gehad, maar nu ontstond er zoveel pijn dat ik maanden met krukken heb gelopen.

Niemand wist precies wat er was en verschillende artsen en therapeuten die ik bezocht hadden allemaal een andere mening. De diagnose: "posttraumatische dystrofie". "Niks hielp en omdat ik mijn baan dreigde te verliezen heb ik opnieuw door de pijn heen leren lopen. Ik heb het lopen opgebouwd tot ik uiteindelijk de Nijmeegse Vierdaagse kon starten. Nou ja, dat was weer te veel van het goede natuurlijk! Met hielspoor kwam ik thuis. Uiteindelijk kwamen er zo steeds meer pijnklachten bij waarbij in 2016 de diagnose fibromyalgie is gesteld.

### Pijn als vangnet?

Eerlijk gezegd had ik een haat/liefdeverhouding met de pijn. Soms kwam een blessure goed uit als ik op psychisch vlak rust nodig had. Het was vrij eenvoudig om mijzelf te overbelasten en zo rust af te dwingen. Heel goed voor mijn lijf was dat niet, maar dat vangnet had ik hard nodig. Aan de andere kant moest ik met steeds meer hobby's stoppen terwijl die onmisbaar waren. Het werd de hoogste tijd om naar deze noodsignalen van mijn lichaam te gaan luisteren.

### Tip:

Ik heb inmiddels geleerd om met de pijn samen te werken. Dit werkt beter dan ertegen te vechten en helpt om de balans te bewaren. Te veel pijn betekent rust, te veel toegeven aan de pijn maakt het de bekende roze olifant. (Inderdaad, die zie je nu voor je). Er is nu meer in mijn leven dan alleen de beperking.