

## Operatie

Written by Hugo

Tuesday, 17 January 2012 13:02 - Last Updated Sunday, 18 March 2012 16:45

---

Donderdag 12 januari ben ik 'onder het mes gegaan' zoals dat zo geruststellend heet, al was er volgens mij sprake van een soort van medische beitel - een stukje gereedschap waarmee botpuntjes worden verwijderd.

Om 7u30 meldde ik me bij de Bergmankliniek in Naarden, de privékliniek waar de Nederlandse topper op dit gebied, orthopedisch chirurg Henk van der hoeven, zijn praktijk heeft. Drie kwartier later lag ik in de operatiekamer en vertelde een humoristische man me: "Jij gaat zometeen lekker slapen hè! Geniet ervan". Ik dacht nog 'mij krijgt hij er niet onder, mijn geest is te sterk voor die narcose', maar verzetten had geen zin, binnen twintig seconden was ik vertrokken. Toen ik een klein uur later wakker werd, was het gebeurd. Mijn rechtervoet zat in een heleboel verband en ik moest nog een paar uur blijven liggen tot de narcose volledig was uitgewerkt en ik weer naar huis mocht.

Van der Hoeven kwam me vertellen dat de operatie geslaagd was. Net zoals in 2010 en 2007 (maar toen beide keren aan de linkerenkel), werd er een duidelijk botpunt geconstateerd. Dat stuk bot groeide aan/op de hiel; waarschijnlijk is dat een proces van jaren en heeft het te maken met jarenlang hard trainen en jarenlange trekkracht van de achillespees aan het hielbeen. De achilles is sterk, die knapt niet zomaar, maar wat er wel gebeurt (in mijn geval) is dat het hielbeen extra botweefsel gaat aanmaken om de trekkracht van de achilles te kunnen weerstaan. Dat extra botweefsel drukt vervolgens in de achilles, net zoals een kiezelsteentje in je achilles zou drukken wanneer je dit in je schoen stopt. Maar goed, dat extra botweefsel heeft Van der hoeven dus verwijderd. Daarnaast zat er ook een ontstoken slijmbeurs en die heeft hij er ook meteen uitgehaald. Opgeruimd staat netjes.

Sinds de operatie verblijf ik bij mijn ouders (Hilda is in Kenia), omdat ik me moeilijk kan verplaatsen. Nou ja, verplaatsen gaat nog wel, maar dingen dragen terwijl je met krukken loopt gaat wat lastig. Het grootste deel van de dag zit ik op een stoel, met de voet omhoog. Ik heb een soort stevige laars omgekregen die ervoor moet zorgen dat ik mijn enkel in 90 graden houd, en die laars gaat alleen 's nachts af. Verder gebruik ik dus krukken. Nu is het eerst wachten tot de wond helemaal dicht is, dat is het belangrijkste. Het lijkt erop dat dat bijna het geval is en als het zover is, kan ik proberen het heel voorzichtig te belasten door erop te gaan staan. Ik heb er gelukkig helemaal geen pijn aan. Dat vind ik best apart. Ondanks dat ik pijnstillers gebruik, had ik verwacht wel wat te voelen van een snee in mijn enkel, zeker omdat het behoorlijk diep is. Tenslotte voelde ik de pijn aan de achillespees ook, zelfs mét pijnstillers.

Volgende week ga ik weer langs Van der Hoeven, hopelijk kan hij dan de hechting eruit halen.

## Operatie

Written by Hugo

Tuesday, 17 January 2012 13:02 - Last Updated Sunday, 18 March 2012 16:45

---

Naar verwachting kan ik binnen 4-6 weken beginnen met hardlopen, en daarvoor al met fietsen. Ik ga er dus vanuit dat ik eind februari weer kan gaan lopen. Vervolgens moet je echt de tijd nemen voor de opbouw, maar als alles volgens plan verloopt (en vergelijkbaar met de eerste twee keer) dan kan ik hopelijk in augustus of september weer een wedstrijd lopen.

