

DAVID.

Na een ernstig auto-ongeluk moet de vierjarige David zeven weken plat liggen in het ziekenhuis. Van een onbesuisd, vrolijk kind verandert hij in een bang, wantrouwig jongetje dat niet meer durft te lopen. Maar dan weet de moeder van een vriendje raad. De Feldenkrais Methode moet David kunnen helpen... Davids moeder Nicoline Maarschalk-Meijer vertelt het verhaal van zijn wonderbaarlijke genezing.

Kan weer lopen!

(Dankzij de Feldenkrais Methode)

Wat de dag van het jaar had moeten worden, werd de schrik van ons leven. David mocht, na zeven eindeloze weken in het academisch ziekenhuis, naar huis. De burens hadden het trappenhuis versierd met crêpepapier en ballonnen, van de begane grond tot en met de derde verdieping waar wij wonen. De vriendin die de andere twee kinderen al die weken had opgevangen, zat klaar met taart. Davids stoel was versierd er hingen ballonnen boven de tafel, iedereen was blij en opgelucht. Met kloppend hart droegen we onze kleine David door het feestelijke trappenhuis naar boven, het huis binnen. Eindelijk was hij veilig thuis. Maar toen we hem bij de voordeur behoedzaam op zijn eigen beentjes zetten, realiseerden we ons met een schok dat het jongetje dat wantrouwig zijn omgeving opnam geen enkele manier deed denken aan het onbesuisde, blije kind dat we van voor het ongeluk kenden. Ondanks het medisch-technische wonder dat in het ziekenhuis tot stand was gebracht, was ons kind invalide gebleven-niet lichamelijk, maar in zijn hoofd.

Sinds het afschuwelijke ongeluk, waarbij de vierjarige David frontaal werd aangereden fijn geperst tussen de auto en een muur hadden we in onbeschrijflijke angst verkeerd: zou hij de enorme klap overleven? Bij aankomst in het nabijgelegen VU-ziekenhuis bleek dat zijn bekken meermalen gebroken was. Maar waren de onderliggende organen ook geraakt? 24 uur intensive care gaf ons enige hoop: er waren geen inwendige bloedingen geconstateerd. De medische staf ging ervan uit dat hij er zonder inwendig letsel er vanaf was gekomen. David werd naar de afdeling kinderheekunde verplaatst en vanaf dat moment begon een wekenlange zit aan bed in de hoop de traumatische ervaring voor David te kunnen omzetten in een toevallig verblijf, waar ook positieve aspecten aan kleefden. We sliepen op een stretcher naast zijn bedje. We waren bij hem als hij insliep, als hij wakker werd, als hij akelig droomde en als hij niet kon slapen omdat nieuwe patiëntjes moesten huilen van de pijn. We voerden hem, we deden spelletjes, lasen voor, vertelden verhaaltjes, en hoewel ons isolement ook iets bijzonders had, leek de zomer tergend langzaam voort te kruipen. Toen het ongeluk plaatsvond, op de historische dag dat Krajicek Wimbledon won, de grote vakantie was net aangebroken. Vriendjes waren afgereisd. Wijzelf zouden die volgende dag ook zijn vertrokken. Zijn favoriete nichtje Barbara kwam gelukkig vaak, dat fleurde hem zichtbaar op. Een vriendin kwam drie keer in de week trouw voorlezen, zodat ik snel een was kon draaien en wat telefoontjes kon beantwoorden. Opa en oma bezochten hem met grote regelmaat. Maar het merendeel van de tijd zaten we daar samen de dagen zo goed te vullen als mogelijk was, met een jongetje vier dat 'paaltjes in zijn lijf' had en niet eens mocht zitten.

Al die weken in het ziekenhuis had David alleen op zijn rug mogen liggen, met ijzeren stellage boven zijn buik waaraan zes pinnen waren bevestigd die door duivelskunstenaar-kinderchirurg in zijn bekken waren geboord. De 'externe fixateur' heette het ding, en het moest ervoor zorgen dat het bekken weer naadloos aan elkaar zou groeien. We waren gezegend met dit staaltje vakmanschap, want van het ongeluk is nu geen spoor meer zichtbaar. Maar de pinnen waren gewoon met boorschroeven bevestigd en riepen eerder

associaties op met een timmermanswerkplaats dan met Davids eigen lijf. Al gauw begon David zijn "middenstuk" te beschouwen als iets vreemds waar iedereen ver vandaan moest blijven. Wanneer de 'paal-zoals hij de pinnen hardnekkig bleef noemen moesten worden schoongemaakt, moest hij met vier man in bedwang worden gehouden. Hij krijste zo hard als hij kon, sloeg wild om zich heen en trapte zo raak dat de hoofdverpleger en ik op een moment beiden met een mitella liepen. Naarmate het verblijf in het ziekenhuis langer duurde, nam de onwilligheid alleen maar toe. De confrontatie met het beschadigde lichaamsdeel werd op het laatst waarschijnlijk ondraaglijk, maar zoiets bedenk je pas achteraf. De rest van de dag maakte David een montere indruk en deed zoals ik van hem gewend was: grapjes maken tegen iedere voorbijganger, verstoppertje spelen met de dokter als die op zijn ronde langskwam, en video kijken met voortdurend wisselende zaalgenoten. Het leven in het ziekenhuis begon zijn loop te nemen en achteraf bezien realiseer ik me dat we zo druk waren een zo 'gewoon' mogelijk dagelijks leven voor David te creëren, dat we allemaal om het gehavende bekken met de ijzeren stellage heen gingen leven. David was weer gewoon David, behalve eens per dag wanneer de 'paaltjes' moesten worden schoongemaakt en hij steeds weer als een wild beest in nood reageerde op de confrontatie met het feit dat hij in de praktijk alleen nog maar een bovenkant had.

Intussen kwamen de vriendjes een voor een terug van vakantie. Zijn trouwe vriendin Zsa Zsa en Jimmy, zijn vriend van het eerste uur, moeders hen konden brengen zo gebeurde het dat jimmy's moeder, Frances* Schorer, met het beroep dat ik maar niet onthouden kon, met regelmaat aan het bed van David zat. Hoewel ze er niet beroepsmatig zat, kon ze niet anders dan zich afvragen hoe het met David af zou lopen. Frances: "Als iemand zeven weken plat ligt, wordt veel essentiële informatie aan het neurologische systeem onthouden. Als je loopt, zit, opstaat, slaapt, weer opstaat en is er een continue afstemming verschillende krachtenvelden. De mens biedt voortdurend door middel van spierkracht weerstand aan de zwaartekracht. Dankzij dit ingenieuze evenwicht houdt hij zich staande, maar dat vergt wel voortdurende afstemming. Je ziet dan dat bejaarden, die na een lang ziekbed op mogen, in eerste instantie vaak flauwvallen. Alle impulsen zijn dan doodgewoon te veel. Ik vroeg me af wat voor concept er bedacht zou worden om David de samenhang van zijn bewegingen te leren. Na zeven weken plat liggen is kind volkomen gedesintegreerd. In zijn lijf heeft zich niet alleen de vreselijke pijn maar ook de schrik van het ongeluk en de daaropvolgende behandeling met de stalen pennen door zijn lichaam, röntgenfoto's, de angst om nooit meer te kunnen lopen en het geschonden vertrouwen in volwassenen die hem niet tegen het ongeluk hebben kunnen beschermen, Kortom, je kunt spreken van een groot trauma dat niet alleen het doen ook het denken van het kind beheerst. Terwijl wij in verwachtingsvolle spanning het eerste moment afwachtten waar David weer zou mogen staan, was Frances zich beroepshalve bewust van de vreselijke ontreddeering waaraan ons kind prooi zou vallen. Dat moment bleef niet lang uit: op een dag kwam de fysiotherapeut om David te helpen met zitten. Het lukte. David was trots en de stap van leunen tegen het bed en zelf zitten was hanteerbaar. Hij genoot van zijn teruggewonnen zelfstandigheid. Maar academisch ziekenhuisbedden zijn duur en niet bedoeld voor langdurige revalidatie. De volgende dag kwam de fysiotherapeute terug David mocht – even – naast zijn bedje gaan staan. Vol verwachting keek ik hem aan, maar David barstte in tranen uit. Hij was ontroostbaar. Vol ongeduld probeerde de fysiotherapeute en ik hem op zijn voetjes te dwingen, maar David bleef, als hoopje ellende, haast bewegingloos zitten huilen op de rand van zijn bed. De schrik sloeg me om het hart. Op mijn netvlies staat het moment gegrift dat hij, bijna geluidloos fluisterde: "Je weet toch dat ik iet meer kan lopen." Zo klein als hij was, ervoer David de dwang die in alle enthousiasme op hem werd uitgeoefend als een vorm van wrede mishandeling, dat voelde ik heel duidelijk. Sprakeloos zag ik de situatie aan. Maar de

fysiotherapeute was onvermoeibaar: kordaat tilde ze hem op en zette hem pardoos op de grond. We hielden vast, probeerden hem aan te moedigen, vertrouwen te geven dat hij het echt kon "Lieverd, je bent weer helemaal beter riepen we om beurten- "Houd het randje van je bed maar vast, dan kun je zien dat je echt kunt staan." Hij deed het zonder enige vreugde. Zo vrolijk als hij zelf was gaan zitten, zo ongelukkig stond hij op zijn benen hulpeloos om zich heen te kijken. Nog even bleef hij zo staan, toen moest hij weer in zijn bedje. "Niet meteen teveel belasten," was het devies. Ik zoende hem was zó gelukkig dat hij weer zou kunnen staan en lopen, 's Middags kwam de therapeute weer. David mocht een paar passen lopen, aan het handje. Hij deed zijn uiterste best, in de wetenschap dat hij zijn moeder erg gelukkig mee maakte. Aarzelend vonden zijn voeten hun weg. Onbegrijpelijk, dacht ik, hoe in een paar weken tijd iedere vanzelfsprekendheid van zijn motoriek verdwenen is. Met grote moeite zette hij een paar stappen zelf. Toen wilde hij zijn vader bellen om hem in het verlossende moment te laten delen. Nooit vergeten wij het ogenblik dat papa de klapdeuren doorkwam en David hem, met alle energie die hij uit zijn kleine lijfje kon persen op de ziekenhuisgang tegemoet kwam "Papa, kijk, ik kan lopen!" tranen schoten ons in de ogen: het moment van de verlossing was daar. We waren eindelijk bevrijd van de angst die ons steeds in de greep had gehad. David kon lopen en mocht, eindelijk, naar huis. We kochten ijs. De andere kinderen kwamen kijken. Alle ellende was achter de rug. In de euforie hebben we waarschijnlijk niet erg op David gelet. Hij was immers beter. De klap kwam, op de stralende ochtend, van 17 augustus onder alle slingers en ballonnen, te harder aan. Natuurlijk kwamen Jimmy en zijn moeder langs. "Wat ga je nu doen met David?" vroeg Frances. Ik had geen idee. Er was fysiotherapie voorgeschreven en technisch was David hersteld. Maar mijn illusie dat hij ooit nog de oude zou worden, was volkomen vervlogen. Frances gaf ons hoop: David zou naar alle waarschijnlijkheid kunnen herstellen, maar niet uit zichzelf. Ook na lange tijd hem waarschijnlijk niet lukken zich volle honderd procent van het trauma te ontdoen dat zich diep in zijn functioneren had genesteld. De angst voor pijn of beschadiging zou altijd zijn motoriek blijven beheersen als hij zijn bewegingen niet vanuit de basis zou leren opbouwen. Als wij dat wilden was Frances bereid om te kijken wat ze met de met de Feldenkrais Methode kon doen. Natuurlijk was het afwachten of zij als moeder van Jimmy beroepsmatig met David kon werken, maar dat bleek geen probleem. Integendeel: David ervoer de trainingen niet als bedreigend en werkte zonder scrupules mee. Twee weken lang kwam Frances iedere dag met David werken de eerste keer ruim drie kwartier, op het laatst niet meer dan 20 minuten. Frances: "Het kind had een enorme optater gehad geestelijk en lichamelijk. En dat manifesteerde compleet toen hij terug kwam in zijn eigen wereld waarin hij zichzelf niet meer was. Hij bewoog als een zielig oud mannetje en zo voelde hij zich waarschijnlijk ook. Gekwetst en beschadigd. Technisch is er door het ziekenhuis een fantastische prestatie geleverd, maar de geestelijke klap van het ongeluk heeft zich in zijn lijf opgeslagen en daar kun je medisch niets aan doen. Een mens is niet in één klap heel: niet voor niéts spreekt men van een helingsproces. Bij heel worden is meer betrokken dan dat ene botje of dat ene stukje spier. Het gaat erom dat dat je weer onderdeel wordt van het geheel dat je daarmee als mens heel wordt. Dat iemand weer vertrouwen heeft in zijn eigen lichaam als geheel en niet meer gehinderd wordt door een diepgewortelde angst voor plaatselijke pijn en onvermogen. Het is heel belangrijk om een kind veel inspraak te geven bij de begeleiding. Dat geeft bovendien een groot gevoel van veiligheid. Ik ben ook begonnen met een duidelijke afspraak te maken met David dat hij mij bij de geringste pijn, zelfs bij ieder onprettig gevoel. Moest waarschuwen "pijn mag niet" heb ik hem gezegd "Bewegen moet altijd leuk en prettig zijn".

Ik herinner me dat Frances begon met David languit op de grond te leggen. Ze hield twee lege frisdrank-flessen in de lucht. "Dit zijn je voeten," zei ze. Met haar handen bootste ze

iedere denkbare voetbeweging na. Ze legde de flessen in zijn knieholte en drukte tegen zijn voetzolen. Voorzichtig liet ze hem de verschillende voetbewegingen voelen. «Voelen is de basis van iedere handeling; Feldenkrais legt de connectie tussen* bewust worden en bewegen. In die volgorde.» Toen alle voetbewegingen vertrouwd waren, kwamen de enkels aan bod.

Ze duwde tegen de enkels en liet David ervaren hoe dat doorwerkt in het bekken en de onderrug. Frances: "Ik liet hem weer de samenhang voelen die hij kwijt was geraakt. De connecties tussen voeten, benen, en onderrug. Ik liet zien dat als ik zijn voet beweeg, zijn lichaam kan verschuiven en dat dat effect heeft op zijn schouder, zijn arm, zijn nek, op alle details van het lichaam. Ik probeerde dat zo subtiel mogelijk te doen om schrikreacties te voorkomen. Tenslotte moest ik alles integreren. Ik trok aan zijn voet en liet hem voelen dat zijn hoofd daardoor beweegt. En dat er honderd verschillende manieren zijn om te liggen, rollen en te bewegen. Door zoveel mogelijk te laten voelen, geef je informatie die iemand nodig heeft om op zijn lichaam te kunnen vertrouwen".

Al Snel merkten we dat David verrast was om te ondervinden wat hij nog kon, We zagen een zeker enthousiasme in hem terugkeren. Hij durfde – weliswaar voorzichtig nieuwe dingen aan. Staan vond hij al gauw niet meer griezelig. Lopen eigenlijk wel. Hij moest door minder bedreigende bewegingen, zoals rollen, ervaren dat zijn lijf wel degelijk stevig genoeg was om hem te dragen. Gestaa ging hij vooruit. De laatste dag voordat we van de school een korte 'inhaal-vakantie' aan zee mochten houden, liep David aan het handje de drie trappen af naar de straat, en terug. Hij liep nog als een oude heer, maar het wantrouwen was uit zijn blik verdwenen. "Ik ben benieuwd," zei Frances voor we vertrokken. "Er moet iets gebeuren deze vakantie. Er is zo ontzettend veel ingestopt, daar zou nu iets uit moeten komen. Let goed op!"

Tijdens de vakantie zagen we hem vooruit gaan, maar van spectaculaire gebeurtenis was geen sprake. Tot na een week vakantie de bal plotseling de zee in waaide en David zonder na te denken, over de keien het water in holde om zijn bezit te redden. Het gebeurde zó abrupt dat het even duurde voor we ons realiseerden wat er gebeurd was. David was weer een gewoon kind geworden dat kon rennen en ballen op de hobbelige keien. Hij was plotseling niet meer bang! Pas de volgende ochtend toen ik wakker werd, schoot me iets heel anders te binnen. David was de zéé in gerend! Nog nooit had hij een voet alleen in het water durven zetten. Hij was als de dood voor de zee. Hij had blijkbaar zo'n vertrouwen in zijn lichaam gekregen dat hij zich ook in het water dacht te kunnen redden. Er is een woord dat wij nooit meer vergeten en dat is 'Feldenkrais'

Hoe werkt de Feldenkrais Methode? De Feldenkrais Methode werd ontwikkeld door de in Rusland geboren natuurkundige Moshe Feldenkrais. Hij kreeg last van een onherstelbare voetblessure en trachtte zijn bewegingen te analyseren. Hij ging terug naar de manier waarop een zuigeling stap voor stap zijn bewegingen eigen maakt. Zo leerde hij op een nieuwe manier lopen, efficiënt en zonder pijn. Hij toetste hierna zijn ontdekking ook op anderen. De methode richt zich op de mens als geheel en gaat er van uit dat de "senso motoriek-het samenspel tussen wat je hoort, ziet, voelt, ruikt en de beweging- de basis is van ieder voelen denken, doen. Er bestaan geen foute, maar wel inefficiënte bewegingen en daar ondervinden mensen op den duur last van. Zelfvertrouwen en vertrouwen in het lichamelijk eigen functioneren zijn van groot belang. De Feldenkrais-practitioner schept voorwaarden om de senso motoriek zo goed en efficiënt mogelijk te laten functioneren.