

Sporten na orgaantransplantatie van levensbelang:

Door te sporten na je transplantatie kun je langer leven, maar Nederlanders met een donororgaan lopen tegen drempels aan, zoals angst voor hoe hun lichaam op een inspanning reageert en hoe 'gewone' sporters tegen hen aankijken.



Door te sporten na je transplantatie kun je langer leven. Maar Nederlanders met een donororgaan lopen tegen drempels aan, zoals angst voor hoe hun lichaam op een inspanning reageert en hoe 'gewone' sporters tegen hen aankijken. Daarin moet verandering komen, vindt de Stichting Transplantatie en Sport. De organisatie is sinds deze week aangesloten als geassocieerd lid bij sportkoepel NOC*NSF.

Momenteel ligt de gemiddelde levensverwachting bij mensen na een transplantatie op vijftien jaar, bij jong getransplanteerden op twintig jaar. „De hoofdoorzaken van overlijden zijn kanker, een infectie, orgaan-falen of een versnelde vorm van aderverkalking”, zegt Peter van Maurik van de stichting.

„Dat zijn vaak bijeffecten van de medicijnen die je moet slikken tegen afstoting. Sport verkleint het risico op die bijeffecten. Het is echt een levensbehoefte. Onderzoek geeft aanwijzingen dat de levensverwachting met vier tot vijf jaar kan worden verlengd.” In totaal zijn er zo'n 20.000 mensen met een donororgaan in Nederland.

Het belangrijkste verschil tussen 'gewone' sport en transplantatiesport is dat het aanvangsniveau bij de laatstgenoemde doorgaans laag is. „Mensen hebben vaak langdurig in een ziekenhuis gelegen”, zegt Van Maurik. „Het traject naar gewoon sporten op basisniveau kan een tot drie jaar duren.” Bovendien is niet alle sport mogelijk. Zo worden zware contactsporten als rugby afgeraden bij mensen met een donornier, omdat die aan de voorkant van het lichaam zit en beter niet geraakt kan worden.

Drempel

Dat gegeven kan ertoe leiden dat mensen na een transplantatie een drempel zien, signaleert de stichting. „Voor veel getransplanteerden en hun familie is sporten in het begin eng”, zegt Van Maurik. „Ze vragen zich af of hun lichaam het überhaupt wel aankan. En ze kunnen vrezen hoe anderen tegen hen aankijken. Want ook vanuit clubs zijn er soms twijfels. Is er echt geen risico dat die persoon plots neervalt?”

'Ik doe weer wat ik wil'

Dat herkennen Ludwina Burgman en haar zoon Damon (19). Hij kreeg op zijn vijfde, toen hij in kritieke toestand in het ziekenhuis lag, een donorlever. „Hij moest weer opnieuw leren lopen”, vertelt Ludwina. „Toen ter sprake kwam of hij wel aan een sport moest beginnen, aarzelden mijn man en ik enorm. Zou het niet verkeerd gaan? Uiteindelijk hebben we ons toch over die drempel heen gezet en ging hij naar een atletiekclub.”

Bij die club ging het niet altijd goed, merkte Damon. „Als ik dan een keertje mijn niveau niet haalde, was daar niet altijd begrip voor. Er werd door de anderen ook minder naar me omgekeken. Hopelijk gaat dat veranderen door deze aansluiting bij NOC*NSF en komen er meer 'transplantatiejongeren' die gaan sporten.”

Sinds maandag is de stichting officieel geassocieerd lid. Ook tot tevredenheid van de sportkoepel. „We willen laten zien dat sporten ook voor mensen uit die doelgroep heel goed mogelijk is”, zegt woordvoerder Geert Slot. „Deze aansluiting maakt het makkelijker om samen te werken. Je ziet toch dat de sportdeelnamecijfers bij mensen met een chronische ziekte, beperking of na een transplantatie altijd wat achterblijven. Wij hopen dat te verbeteren.”

Controle

Transplantatiesporter Lars van Hulzen (22), woonachtig in Sprundel, vindt dat een mooie ontwikkeling. Hij onderging al op zijn vierde een niertransplantatie, maar is nu volop aan het zwemmen. „Het is echt heel goed mogelijk. Ik doe weer wat ik wil. Het enige is dat mijn spieren wat eerder verzuren door de medicijnen tegen afstoting. En ik moet me eens in de vier maanden melden in het ziekenhuis voor controle. Hij doet het gelukkig nog altijd buitengewoon goed.”



Al vanaf zijn elfde doet hij mee aan de 'World Transplant Games', de Olympische Spelen voor transplantatiesporters. Daarbij haalde hij in totaal zeventien medailles binnen. Zijn beste afstand: de 50 meter. „Dat was fantastisch!”

En waar Damon Burgman op zijn vijfde niet eens meer kon lopen, behaalde hij in 2017 op de 200 meter van de World Transplant Games een zilveren medaille. „Dat was kippenvel als je kijkt waar hij vandaan kwam”, straalt zijn moeder.

door **Martijn Schoolenberg**, Amsterdam (TELEGRAAF)