



Fysiotherapeut Peter Raaijmakers trok zich het lot aan van Q-koorts-patiënten. Hij wilde wel eens weten of bewegen een positief effect kon hebben op de vermoeidheidsklachten van QVS-patiënten. Eind 2014 startten in samenwerking met Radboudumc de eerste beweeggroepen op zijn praktijk in Schaijk. De in Veghel wonende Maurice Visser volgt sinds een aantal weken het beweegprogramma in de fysiotherapiepraktijk van Raaijmakers.

Na een lang traject van onderzoeken naar vermoeidheid en andere lichamelijke klachten bleef een diagnose uit. Pas toen Maurice Visser wisselde van huisarts, die hem wel wilde prikken op Q-koorts, kwam er duidelijkheid. Sinds 2011 weet hij dat hij QVS-patiënt is en ondervindt daar nog dagelijks de effecten van.

Ik heb de volgende dag meteen gebeld

Maurice verloor na 19 jaar werken zijn baan en wilde de stap naar zelfstandig ondernemer maken. 'Dat was achteraf gezien niet verstandig. Als ik meteen had geweten wat QVS en de eventuele gevolgen van een besmetting konden zijn, dan had ik die stap nooit genomen. Een vriend van me attendeerde me op het bestaan van Q-support. Ik heb de volgende dag meteen gebeld en voor het eerst in al die jaren van onbegrip, was er begrip en een luisterend oor.'

Intake

Na het intakegesprek met Q-support benaderde de procesregisseur hem over de beweeggroep. 'Voordat ik ziek werd, was ik bovengemiddeld fit. Na de besmetting viel dat allemaal weg door alle klachten. Nu, na vijf jaar van niet sporten, ben ik klaar met die vermoeidheid en pijn en is de tijd gekomen om dat weer op te pakken.' Het intakegesprek bij de fysiotherapeut in Schaijk was prettig, maar de vraag over zijn doelstelling voor het bewegen was een lastige. Alle opbouw in conditie was welkom. 'Eerst maar eens kijken wat je kunt en hoe dit voelt was de start.'

De eerste lessen

'De eerste les was schrikken, ik had geen enkele ervaring met een fysiopraktijk en ik voelde me daar in het begin niet thuis. Allemaal mensen die slecht bewegen en op een tempo dat voor mijn gevoel onvoorstelbaar traag was. Waar was ik beland?' Het werd hem al snel duidelijk dat hij nog steeds geen vrede had gesloten met zijn eigen beperkingen. 'De tweede keer schrikken was mijn totale gebrek aan conditie en ik was genoodzaakt mee te doen in het tempo van alle andere aanwezigen. Ik kreeg al snel respect voor andere aanwezigen die door middel van fysio aan hun lichaam werkten. 'Grappig', dacht ik bij mezelf, ik ben hier dus wel thuis en de enige die zich schaamt voor mijn prestaties ben ikzelf!'

'De begeleiding is prettig', vertelt hij. 'Je doet alle oefeningen op je eigen tempo en in een volgorde die voor jezelf het prettigst is. De oefeningen staan in een schema, waarbij er



door de fysiotherapeut goed op de houding wordt gelet. Door aan te geven wat wel en niet gaat, ontstaat de begeleiding die je persoonlijk nodig hebt.

Door de pijn heen

‘De grens is wel snel bereikt, maar er zit wel vooruitgang in. De pijn in het lichaam wordt niet minder, wel merk ik dat er kracht terugkomt. Ik train in de ochtend en moet er rekening mee houden dat ik de rest van de dag niets plan. Psychisch merk ik verschil omdat er nu momenten gedurende de dag zijn dat ik meer helder ben en de mist in mijn hoofd minder wordt. Genoeg om vooral door te gaan en te streven naar meer verbetering.’ Zo vertelt Maurice verder. De komende tijd gaat hij het

proberen om twee uur per week te trainen in de hoop dat alles in een stroomversnelling gaat komen.

Verantwoordelijkheid nemen

Op de vraag of hij het belangrijk vindt om je eigen verantwoordelijkheid te nemen als straks het beweegprogramma is afgelopen, antwoordt hij: ‘In mijn geval zal dat geen probleem zijn, aangezien ik voor mijn Q-koortsbesmetting ook sportief was. Wat wel lastig is, is de vermoeidheid. Ik heb nu een stok achter de deur om te gaan bewegen, ook al voel ik mij niet goed. Een gevolg van QVS is juist het door de vermoeidheid niet kunnen uitvoeren van taken die voor anderen gewoon zijn. Een ritme en geplande afspraken helpen juist mee om die vermoeidheid even opzij te zetten.

Maurice is blij met het programma. Hij vindt het een mogelijkheid om uit een isolement te komen, om op vaste tijdstippen aan je eigen lichaam te werken en hij heeft hoop op structurele verbetering van zijn klachten. Zijn tip voor de fysiotherapeut is dan ook: ‘Het zou een mooie gelegenheid zijn om mensen die hier aan meedoen, op vaste tijdstippen bij elkaar te brengen, zodat ze ervaringen met elkaar kunnen delen. Je kunt elkaar stimuleren, motiveren en ondersteunen. Daar leert ook de begeleidende fysiotherapeut van.

Het wordt beter, geloof me

Als QVS patiënt is een bepaalde motivatie om ergens mee bezig te zijn heel belangrijk en daarmee de ‘dwang’ om er te zijn, een reden om door te zetten.’ Hij hoopt dat Q-support het beweegprogramma wil verlengen tot het einde van het jaar. ‘Ik denk dat ik mag zeggen dat de bewegingstherapie bijdraagt aan de kwaliteit van leven voor een QVS-patiënt. Voor mij in ieder geval!’ Voor eenieder die twijfelt om zich hiervoor aan te melden, kan hij maar een ding zeggen. ‘Het is vechten tegen pijn en vermoeidheid, maar het kan alleen maar beter worden en het wordt beter, geloof me.’