

Dagen van Kracht

Dagen van Kracht

Ina de Man

Titel: Dagen van Kracht – Leven met een Chronische
Aandoening

Auteur: Ina de Man

Coverdesign: Johan Dupont

ISBN: 9789465310961

© Ina de Man

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN. Niets uit deze uitgave
mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden,
in enige vorm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de auteur.

Introductie bij de vierde versie

Sinds ik de eerste versie van dit boek schreef, zijn er meer dan tien jaar verlopen. De eerste versie verscheen als e-book omdat ik het zo snel mogelijk wilde verspreiden onder mijn collega-Fibrowolven. Ik noem ons geen patiënten want dat houdt in dat we een ziekte hebben, maar wij hebben een syndroom. Veel mensen waren op zoek naar wat hen juist mankeerde, soms hadden ze net de diagnose gekregen en wisten niet hoe het nu verder moest. Ik wilde mijn verhaal delen, maar ik wilde ook vertellen hoe ik ermee omging. Welke dingen wel werkten voor mij en welke niet. Al snel kwam de vraag of het boek ook in druk beschikbaar was. Niets is tegenwoordig gemakkelijker dan zelf een boek te drukken en dus kwam er een beperkte oplage in druk, maar je kon het ook op aanvraag laten drukken via de winkel van de Bol.

We zijn nu zoveel jaar later en nog steeds wordt fibromyalgie vaak afgedaan als iets wat tussen je oren zit. Als iets waar alleen luie mensen over klagen. Er is dus nog steeds nood aan degelijke informatie. Maar wat ik vooral belangrijk vindt is dat Fibrowolven of mensen die de symptomen hebben maar niet naar de arts durven gaan, weten dat de pijn die ze voelen niet tussen hun oren zit. Dat de vermoeidheid, waar ze elke dag mee te maken hebben, echt is. Gelukkig is er ook veel ten goede veranderd. Huisartsen zijn over het algemeen mee, sommigen bieden via de huisartsenpraktijk ondersteuning en bijna elk universitair of academisch ziekenhuis in België heeft wel een afdeling waar mensen met chronische pijnklachten terecht kunnen.

Ook in mijn leven is er ondertussen veel veranderd. In 2018 tekende ik een contract bij een uitgeverij, zij zouden mijn jeugdboeken gaan uitgeven. Daarmee kwam ik ook in contact met het uitgeverswereldje en dat heeft me geholpen

om dit boekje een betere indeling te geven. Het is nu ingedeeld in drie grote delen. Ik begin met mijn eigen verhaal, hoe ontdekte ik dat ik fibromyalgie had, hoe keek ik tegen de diagnose aan en hoe heb ik ontdekt hoe ik met deze aandoening een goed leven kon leiden. Deel twee gaat over een aantal praktische zaken. Het is vooral een hoe en wat, maar vooral vanuit mijn eigen perspectief. Ik geef inzichten over hoe ik mijn prikkelbare darm onder controle hou maar ook hoe ik mijn huishouden regel. En het derde deel is het officiële deel. Voor veel mensen is dat minder interessant maar voor de volledigheid geef ik een aantal dingen mee rond onderzoeken, behandelingsmogelijkheden maar ook rond de nieuwe inzichten.

Want hoewel sommigen het nog steeds afdoen als larie en apekool, is een deel van de wetenschappelijke wereld er weldegelijk van overtuigd dat er iets is en zoeken ze nog steeds naar mogelijke oorzaken en behandelingen. Want net als bij een heel aantal andere aandoeningen heeft een patiënt recht om gehoord te worden, recht om behandeld te worden. En recht om hopelijk genezen te worden.

Succes!

Marina

Waarom schrijf ik dit boek?

Donderdagmorgen, 21 januari om 8 uur. De wekker gaat en ik voel me geradbraakt. Ik heb gelukkig wel heel de nacht doorgeslapen maar ik ben niet uitgerust. Met veel moeite overtuig ik mijzelf om mijn pijnlijke ledematen uit bed te schuiven. Ik zet mijn voeten op de koude vloer. Zelfs de aanraking van de vloer op mijn voetzolen doet pijn. Het vergt al mijn kracht om mijn geteisterd lichaam in een verticale positie te brengen. Zo blijf ik een paar minuten staan om de pijn te laten zakken. Vandaag is één van de erge dagen, mijn Fibrobeest heeft de kop weer opgestoken. Maar duivels zijn er om bestreden te worden. En ik weet gelukkig dat dagen als vandaag een uitzondering zijn geworden.

Ik heb fibromyalgie, een ziekte die voor het gros van de mensen even onbekend is als Lupus of de Ziekte van Refsum. Ze behoort tot de groep van onzichtbare aandoeningen en staat in het rijtje naast CVS (Chronisch Vermoeidheid Syndroom) en ME (Myalgische Encefalomyelitis). Je kan ze niet zien, je kan ze niet opsporen, je kan ze niet zichtbaar maken in het bloed of door middel van een MRI. In België lijden naar schatting 200.000 mensen aan deze aandoening en ze is pas sinds 2002 erkend. Toch erkent het RIZIV ze niet als ziekte, waar ze dat wel doet voor Chronisch Vermoeidheidssyndroom. Sommige huisartsen doen ze af als nonsens en blijkbaar zijn er zelfs psychiaters die ze afdoen als 'luie mensen ziekte'.

Ik kan u verzekeren, lui zijn we allerm minst. Het merendeel van de Fibrowolven die ik heb leren kennen, zijn net mensen

die nooit opgeven. We zijn gefrustreerd door het onbegrip en de onwil om ons te helpen. Fibromyalgie is jaren afgedaan als 'het zit tussen de oren'. Veel patiënten krijgen dan ook te horen dat ze wat flinker moeten zijn en wat meer op de tanden moeten bijten. Of ze worden met een kluitje in het riet gestuurd en lopen van de ene onzinnige behandeling naar de andere, waarbij sommigen rechtuit gevaarlijk zijn.

Ik leef nu al sinds de eeuwwisseling met mijn Zwart Beest en in die tijd jaar heb ik mijn best gedaan om het mij zo comfortabel mogelijk te maken. Daarover gaat dit boek. Ik wil niet beweren dat ik de magische formule gevonden heb om van mensen met FM weer splinternieuwe mensen te maken die over een huis kunnen springen. Maar misschien hebben de trucjes, die ik gaandeweg heb toegepast op mezelf, wel nut voor iemand anders in hun min of meer uitzichtloze situatie.

Over het algemeen gaat het goed, kan ik de meeste dingen terug doen. Ik kan heel beperkt sporten en dan vooral wandelen, fietsen, zwemmen, Ik kan op reis gaan maar moet er wel op letten dat ik er uitgerust aan begin en dat ik na de reis een paar dagen neem om ervan te bekomen. Tot aan mijn pensioen kon ik werken, zij het halftijds. Ik moest er alleen op letten dat ik mij niet liet overbevragen (ik kan nog steeds slecht nee zeggen) maar ik deed mijn job super graag en ik zou mij waarschijnlijk heel miserabel gevoeld hebben als ik geen sociale of werk gerelateerde contacten meer zou hebben. Die zorgden ervoor dat ik mij mentaal ook nog goed voelde. En zeg nu eerlijk.... pijn doet het toch. In de zetel thuis werd ik daar elke seconde aan herinnerd. Als ik aan het werk was dan was ik gefocust op iets anders en waren mijn hersenen afgeleid.

Ondertussen ben ik met pensioen, niet vervroegd maar ik ben op mijn normale pensioengerechtigde leeftijd gestopt. Gelukkig had ik iets achter de hand om de leegte, die niet-werken met zich meebracht, weer op te vullen. In 2020

verscheen - na 30 jaar op de plank te hebben geleden - mijn eerste jeugdthriller. Sindsdien volgde er elk jaar een nieuw boek, de jeugdboeken werden afgewisseld met nu en dan een cosy mysteryverhaal en dit jaar (zegge en schrijven 2025) verschijnt mijn vijfde jeugdboek. Ik trek met mijn boeken ook vaak naar beurzen en ik organiseer signeersessies in boekhandels. En omdat ik het zo enorm belangrijk vindt dat onze kinderen plezier hebben in lezen en houden van boeken, ga ik ook vaak in de twee laatste jaren van het lager onderwijs praten over schrijven en lezen en geef ik ook workshops rond schrijven. Het is een tweede carrière voor mij en dat zou niet mogelijk zijn geweest had ik niet geleerd om Fibrobeest in zijn hok te houden, als ik niet geleerd had om mijn beperking te aanvaarden en nieuwe manieren te vinden om plezier en voldoening te halen uit mijn activiteiten.

Ik heb bijna een normaal leven. Meestal. Maar soms zijn er dagen waarop het huilen mij nader staat dan het lachen. Waarop elke spier in mijn lichaam schreeuwt om laving, om zalving, om verlossing die ik ze niet kan geven. Gelukkig weet ik wat die dagen veroorzaakt en wat ik kan doen om de symptomen zo veel mogelijk te beperken. En ik heb ook leren aanvaarden dat die dagen er zijn en dat het morgen weer beter wordt.

”

Aanvaard je beperkingen
maar put energie uit
je sterktes

— M.J. Cooreman —

DEEL I

Mijn Verhaal

Ik zit in de woonkamer en mijn man zit naast me. Hij wacht tot het WK veldrijden voor Profs van start gaat. Ondertussen speelt hij een spelletje (met geluid) op zijn iPad en op televisie is er het nieuwsoverzicht, begeleid door klassieke muziek. Ondertussen razen op straat de auto's voorbij. Ik heb moeite om het niet uit te schreeuwen. Om niet te roepen: stop met dat lawaai, stop met die prikkels, stop met.... Ik wil rust. Maar ik roep niet. In plaats daarvan zet ik mijn hoofdtelefoon op en sluit de wereld buiten. Ik zet mijn eigen muziek op, die kan ik controleren. Die kan ik stiller en luider zetten wanneer ik wil. En geleidelijk aan wordt het weer rustig in mijn hoofd. Nee, ik heb geen depressie, ik heb fibromyalgie. De onzichtbare ziekte waarvan iedereen zegt dat ze er wel eens van gehoord hebben, maar waarvan niemand weet wat het inhoudt voor patiënten.

Voorgeschiedenis

Mijn naam is Marina, ik ben 66 jaar en werkte tot vorig jaar als trainer en docent. Een zware job met vaak lange uren, veel in de wagen zitten, veel reizen. Ik gaf de cursussen in 4 talen dus het was niet alleen fysiek een zware uitdaging, ook mentaal viel het switchen tussen talen niet te onderschatten.

Rond de eeuwwisseling begon ik last te krijgen van allerlei kwaaltjes. Spierpijn die erger werd met rust in plaats van

beter, migraine, last van de darmen. Op zich allemaal onschuldige kwaaltjes, maar er was een patroon. Ze waren allemaal gelinkt. De oorzaak van een episode was niet steeds dezelfde, maar bij elke aanval had ik wel steeds last van spierstijfheid, mijn darmen die op z'n kop stonden, migraine en spierpijnen. Later werden dat spierkrampen, last van koude en opvliegers. Doorslapen was er niet meer bij, ik werd constant wakker maar had geen idee waarom, en 's ochtends stond ik geradbraakt op.

In 2000 ging ik voor het eerst naar de dokter met mijn klachten. Ik vond het niet normaal dat ik zoveel spierpijn had, zelfs bij geringe inspanning. Het leek wel of al de spieren in mijn lichaam pijn deden na een lichte inspanning, zelfs die spieren die ik niet had gebruikt. Het zou waarschijnlijk een griepje zijn dat ik onder de leden had. Niet dus, want ik had geen koorts. Er werd bloed afgenomen, dat zou wel uitwijzen wat het probleem was.

Toen ik de resultaten kreeg, keek ik toch wel een beetje verbaasd! Ik was zo gezond als een visje! Maar waar kwam al die spierpijn dan vandaan? Het begon me niet alleen overdag maar ook 's nachts parten te spelen.

Reuma misschien? Er werd opnieuw bloed afgenomen, dit keer werd er gezocht specifiek op reuma factoren. Weer was de uitslag negatief, er werden geen reuma markers gevonden. Maar misschien was het dan toch mogelijk dat ik artritis had. Ik kreeg Voltaren voorgeschreven om de ontstekingen te counteren. Alleen, Voltaren is ook een pijnstiller en de pijn in mijn spieren en gewrichten werd minder.

Ik liep van de ene dokter naar de andere. Griep, artrose, depressie.... Een hele rist aandoeningen passeerden de revue maar na de nodige testen om daar uitsluitsel over te krijgen, was het verdict telkens hetzelfde: je mankeert niks, het zit tussen je oren. Op de duur ga je dat zelf geloven. Als er

werkelijk iets mis is met je lichaam, dan moeten daar toch sporen van te vinden zijn?

Maar geen enkel onderzoek bracht ook maar iets aan het licht. Er was één positief aspect aan al die onderzoeken. Ik wist nu wat ik zeker niet had. Maar de symptomen bleven. In de winter kon ik soms de sleutel van de deur niet meer omdraaien omdat mijn vingers zo'n pijn deden. Als het koud was kwam ik niet buiten, ik bleef naast de verwarming zitten. Ik nam pijnstillers, soms meer dan goed was voor mij. Maar ik zag geen andere manier om mijn job te blijven uitoefenen en vier kinderen groot te brengen.

Toevallig kwam ik terecht bij een revalidatiearts, die een EMG of een Electromyogram liet uitvoeren. Een uiterst pijnlijk onderzoek maar het bevestigde wel haar vermoedens. Toen de assistent klaar was met het EMG, vuurde ze een vragenlijst op mij af. De meeste vragen moest ik met ja beantwoorden. Na nog een grondig lichamelijk onderzoek had ze haar diagnose klaar: fibromyalgie.

Ik was opgelucht, ik wist wat ik had. Maar toen ik haar vroeg wat de behandeling was voor FM, kreeg ik te horen dat die er niet was, dat ik er maar mee moest leren leven. Maar dat was ik niet van plan. Ik had een diagnose, ik wist wat ik had. Ongetwijfeld was ik niet alleen. Ongetwijfeld waren er nog mensen met deze onzichtbare aandoening die wel een manier gevonden hadden om hiermee om te gaan en een min of meer normaal leven te lijden. Het was dan ook een grote teleurstelling voor mij toen ik ontdekte dat de meeste patiënten hun werk hadden moeten opgeven. En dat was ik geenszins van plan.

Naast de constante pijn en vermoeidheid, die enorm veel energie vreet, was mijn omgeving een probleem. Hoe leg je aan iemand uit dat je een ziekte hebt terwijl iedereen kan zien dat je er stralend gezond uit ziet? Hoe leg je uit dat de ene dag

al wat beter gaat dan de andere? Voor mijn omgeving was het eenvoudig: als je ziek bent dan zie je dat aan je uiterlijk... bleek, waterachtige ogen, gewichtsverlies, haarverlies... enfin, u kent het wel. Als je langs de buitenkant niets kan zien, dan mankeer je aan de binnenkant ook niks, dat is zo'n beetje de teneur.

Waar ik echt de muren van kon oplopen waren uitspraken als: 'Oh, maar dat heb ik ook hoor. Gewoon wat flinker zijn, slaap eens wat langer of maak eens een flinke wandeling en je zal zien dat je je direct beter voelt'. Ik kon daar echt zo ongelofelijk kwaad om worden. Dachten ze nu echt dat ik daar zelf nog niet aan gedacht had? Dacht men nu echt dat ik zelf nog niet alles geprobeerd had wat ook maar enigszins logisch was om van die vervelende vermoeidheid, pijn en krampen af te komen? Dachten ze nu echt dat ik het zo leuk vond om uitstapjes te moeten missen, feestjes te moeten afzeggen omdat ik na een week lesgeven gewoon niet meer uit mijn zetel geraakte?

Mijn omgeving bleef jarenlang een probleem, tot ik maandelijks een magnesiumbaxter kreeg. Want nu was het duidelijk dat ik iets mankeerde...je krijgt niet voor je plezier elke maand een naald in je hand geprikt. Vanaf toen wilde mijn omgeving ook meer weten over deze ziekte, die niemand zag maar die blijkbaar een grote impact had op mijn leven.

Mijn vrienden en kennissen waren niet de enige sceptici. Sommige artsen beweerden zelfs koudweg dat zoiets als fibromyalgie niet bestond. Het was uitgevonden voor vrouwen die te lui waren om hun huishouden te doen (echt hé!) Gelukkig heeft geen van mijn artsen ooit zo'n stompzinnige uitspraak gedaan, maar ik hoorde ze wel van mijn lotgenoten. Die artsen die wel gehoord hadden van

fibromyalgie, moesten jammer genoeg bekennen dat ze ook niet wisten hoe ze mij konden helpen.

Ik begon het internet af te schuimen naar studies over dit syndroom. Wat waren mogelijke oorzaken? En vooral, wat maakte het erger en wat maakte het beter. Ik moest en zou een manier vinden om een gelukkig leven op te bouwen met een stoorzender die fibromyalgie heet. Ik begon in mijn agenda dagelijks te noteren wat ik deed, wat ik at en wat ik niet deed. Langzaamaan begon er zich een patroon te vormen.

We zijn nu meer dan twintig jaar verder. Voor het grootste deel heb ik de aandoening onder controle. Ik ben niet genezen, dat kan niet. Maar ik weet nu heel goed wat de symptomen erger maakt en wat zorgt voor verlichting. Ik werkte de laatste vijf jaar nog halftijds, dat wilde zeggen dat ik een paar weken voltijds werkte en dan een paar weken thuis was. Ik woog mijn lichamelijke prestaties heel zuinig af. Soms liet ik me al eens gaan, tenslotte is leven zonder af en toe eens een pleziertje ook geen leven. Maar ik wist op voorhand dat ik dan de volgende dag voldoende rust moest nemen en waarschijnlijk een pijnstillertje. Maar dat had ik ervoor over, omdat ikzelf de controle behield over mijn lichaam en mijn pijn. Omdat ik ook wist dat de pijn 's anderendaags kwam van het feestje van de dag ervoor. Omdat ik niet meer ongerust hoefde te zijn wanneer de spierkrampen weer opdoken.

Ondertussen ben ik met pensioen en kan ik mijn tijd en mijn energie indelen zoals ik zelf wil. De enige eisen die nog aan mij gesteld worden zijn mijn kinderen en kleinkinderen. En uiteraard alles wat met het schrijven van boeken te maken heeft. Maar het gaat goed met mij, ik leef een rijk leven, ondanks fibromyalgie. Het is geen waterdicht systeem dat ik heb, gewoon omdat zoveel factoren bepalen hoe je je voelt. Als ik wat stresserig ben dan heb ik sneller last. Opwindend verhoogt de drempel ook. Maar ik weet het, en ik weet hoe ik ermee om moet gaan.

Tien jaar geleden werd het dan ook tijd om mijn ervaringen te delen met andere Fibrowolven in de hoop dat ook zij verlichting zouden vinden voor deze ziekte, die een gezond en energiek persoon kan veranderen in een zielig hoopje mens dat niks meer kan.

Dit boek vertelt mijn verhaal, de ups en de downs, de do's en de don'ts. Het is zeker niet mijn bedoeling om het standaardwerk over fibromyalgie te schrijven, daar zijn anderen beter gekwalificeerd voor. Wat ik vooral met dit boek wilde doen was een soort van handleiding schrijven voor lotgenoten die nog geen manier hebben gevonden om met deze ziekte toch een zo normaal mogelijk leven te leiden.

Ik heb fibromyalgie. Wees niet boos als

- ✿ Ik mijn telefoon niet opneem of niet onmiddellijk op je berichten reageer*
- ✿ Ik onze plannen op het laatste moment afzeg ik de ene dag vol energie zitten en in bed lig de volgende*
- ✿ Het lijkt of ik ver weg ben met mijn gedachten als je tegen mij praat. Het is ofwel de pijn of de brainfog*
- ✿ Mijn energievoorraad plots verandert*
- ✿ Ik plots moet vertrekken als we samen iets doen*
- ✿ Ik regelmatig moet rusten*

Ik ben nog steeds graag jouw vriend, maar door mijn aandoening ben ik niet meer dezelfde persoon die ik vroeger was.

Het Begin - Mijn Fibrodagboek

'De ochtend kondigt zich aan zoals zoveel ochtenden. Pijnlijk, stijf, vermoeid. De dag was zwaar, ik was naar mijn klant in Luik geweest, twee uur in de auto, dan 8 uur op een stoel en aan een tafel die helemaal niet geschikt waren om 8 uur aan te werken en nog eens twee uur naar huis. Ik besef dat dit zelfs voor een gezond persoon een hele opgave is, maar iemand met fibromyalgie weet dat, naast de vermoeidheid die zo'n dag normaal met zich meebrengt, de boetedoening de dagen erna hels zal zijn.

De nacht was kort en de pijn altijd tegenwoordig. Telkens ik mij omdraaide in ons bed, kreunden mijn pijnlijke spieren en bindweefsels en werd ik wakker. Regelmatig afwisselen van kant bracht de afgelopen uren nog soelaas, nu echter niet meer. Het heeft geen zin om te blijven liggen of te proberen om opnieuw in slaap te vallen. Geen enkele positie is nog comfortabel, geen enkele houding geeft nog rust.'

Alles begon bij mij met het opduiken van allerlei symptomen die ik niet kon verklaren en die - op het eerste zicht - niets met elkaar te maken hadden. Er was de pijn, maar er was met momenten ook de volslagen onverklaarbare storm in mijn darmen. Omdat voor al die aparte symptomen geen oorzaak gevonden werd, besloot ik om eens te kijken naar WAT ik juist allemaal deed en welke ongemakken of pijn ik ervoer. Misschien zou dat leiden naar een mogelijke oorzaak.

Mijn Fibrodagboek

Ik ben iemand die leeft met een agenda, ik heb iets nodig waarop ik kan vertrouwen. Zoniet vergeet ik de meeste afspraken en dat kan ik mij niet veroorloven. Dus toen ik op zoek ging naar wat er met mij mankeerde, leek die agenda de beste plaats om te registreren wat ik voelde. Ik kocht een A5 planner met voor elke dag een bladzijde.

Het registreren van al mijn symptomen, maar ook van alles wat ik deed en at, was er in de eerste plaats om mij toe te laten om een reden te vinden voor mijn pijn. Maar in tweede instantie bood het mij wel een onomstotelijk bewijs dat er iets mis was. En het gaf me een goede basis om aan de dokter te tonen dat dit geen klein pijntje was maar iets serieus.

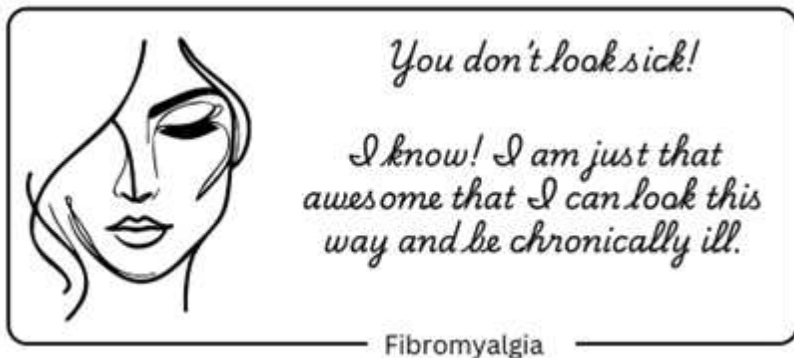
Na een beetje research besloot ik om de volgende symptomen op te lijsten:

- Had ik pijn, waar en hoeveel?
- Was ik stijf en zo ja, wanneer en hoe erg?
- Had ik geslapen? Hoe was de kwaliteit?
- Wat had ik gegeten?
- Wat voelde ik nog meer?
- Welke activiteit had ik in de loop van de dag gedaan.

Het nadeel van zo'n dagboek is natuurlijk dat je super gefocused bent op alles wat je voelt. En ik was er mij bewust van dat een deel van die dingen niks met fibro te maken hebben. Maar ik kreeg op z'n minst een lijst van dingen die heel vaak terugkwamen. En vaak in combinatie met iets anders. Zo ontdekte ik dat een paar dagen slecht slapen gegarandeerd een golf van pijn veroorzaakte. Maar omgekeerd ook dat ik slecht sliep doordat ik wakker werd van de pijn. Een geval van de kip en het ei?

Na een tijdje kreeg ik naast een lijstje met ‘problemen’ ook inzicht in wat ze mogelijk veroorzaakten en wat ze beter maakten. Door op te schrijven hoe mijn dag verliep ontdekte ik ook zaken die wel goed gingen, dingen die de pijn verbeterden, houdingen of activiteiten waardoor ik meer energie kreeg.

Dat dagboek werd van onschatbare waarde in mijn weg naar een nieuw leven. Naarmate ik meer ging opschrijven werd het lijstje met symptomen steeds langer. Ik was er dan ook van overtuigd dat de meeste pijntjes of onaangenaamheden niet gerelateerd waren met fibromyalgie, maar ik vergiste mij. Hoe meer ik met Fibrowolven sprak, hoe meer fora ik bezocht, hoe duidelijker het werd dat heel wat zaken, die ik voelde zich ook manifesteerden bij hen.



Pijn

Het meest omvattende was natuurlijk de pijn. Dat was trouwens de eerste indicatie dat er iets aan de hand was. En die pijn, die vooral in de spieren zit, is voor een deel ook verantwoordelijk voor een hoop andere problemen zoals hoofdpijn en stijfheid.

Spierpijn

Mijn spieren voelden soms aan of ik de dag ervoor een marathon had gelopen, al mijn bewegingsspieren deden dan pijn. Opvallend was dat die pijn zich over heel mijn lichaam uitstreckte. Voeten, benen, heupen, ribben, schouders, armen.... Alles deed evenveel pijn en ook evenveel langs links en langs rechts. Op echt slechte dagen deden ook mijn vingers en mijn kaken pijn. Een logische reactie bij pijn is dat je de lichaamsdelen die pijn doen gaat vermijden. Want, zo weten we uit wat we geleerd hebben, pijn is een alarmsignaal van je lichaam dat er iets niet in orde is. Verspreide spierpijn komt ook voor bij griep maar dan maak je ook koorts en dat was bij mij dus niet het geval.

Het probleem van aanhoudende pijn is ook dat ze je energieniveau serieus naar beneden haalt. Het is alsof je constant tegen een infectie vecht, je lichaam is constant in alarm modus, dus is het ook niet verwonderlijk dat je 's avonds doodmoe in de zetel ploft.

Soms weet ik niet hoe ik nog moet zitten, hangen, liggen ... Te lang in dezelfde houding zitten zorgt dat mijn heupen pijn doen. Benen op elkaar zorgt voor pijnlijke knieën. Te lang rechtstaan zorgt voor pijn vanaf mijn bekken naar beneden. Het enige wat werkt is rustig op en neer wandelen, in beweging blijven en regelmatig rusten. Maar probeer op die manier maar eens naar een film te kijken!