

IK DOE DIT NIET WEER

'Ik ga wel even langs de slager als ik terugrijd naar huis', spreek ik af. Vanaf de parkeerplaats is het honderd meter lopen. Geen probleem. Maar vijftig meter verder is de Marokkaanse winkel met de lekkerste olijven van de stad. Op de heenweg is die extra afstand geen bezwaar. En ik ben gek op olijven. Dus op naar de Marokkaan.

De rij voor de kassa is zoals altijd lang en als ik een kwartier later weer op straat sta, begin ik mijn knieën te voelen. De auto staat opeens wel heel ver weg. Elke stap doet pijn. Het maakt niet uit hoe lekker de olijven en de andere dingen waarvoor ik gezwicht ben zijn. De tas is alleen maar veel te zwaar. Nergens een bankje te bekennen.

'Ik doe dit niet weer', denk ik halverwege de auto. Opeens realiseer ik me dat het wel eens de laatste keer zou kunnen zijn dat ik daar loop terwijl ik verga van de pijn. Want over drie weken is de operatie al. En als ik na een tijdje weer mobiel ben...

Dan loop ik zonder problemen naar de Marokkaan voor olijven en met plezier nog even verder naar de markt voor verse vis.

Dat idee houdt me op de been en ik loop verder naar de auto.

PIJN

Pijn is niet goed voor de genezing. Het idee dat patiënten na een operatie even de tanden op elkaar moeten zetten is achterhaald. Als zij teveel energie moeten steken in het omgaan met de pijn in hun lijf, vermindert dat hun weerstand en vertraagt het hun herstel - aldus een bericht in de Volkskrant van 15 juni.

In een experiment geven patiënten die geopereerd zijn op een speciaal meetlatje de mate van pijn aan die zij ervaren. De dosering pijnstillers wordt daarop afgestemd. Voor zover je pijnbeleving objectief kunt meten, schijnt deze methode redelijk effectief te zijn. Deze methode wordt inmiddels in verschillende ziekenhuizen toegepast.

Anesthesiemedewerkers bezoeken dagelijks patiënten op de chirurgische afdelingen om de pijnbestrijding te regelen. Steeds vaker gebruiken ze speciale pompjes waarmee patiënten zichzelf met een druk op de knop pijnstillende medicatie kunnen toedienen. Tijdens de experimenteerfase zakte in een jaar tijd bij 80 procent van de patiënten de pijnscore onder de vier op een schaal van een tot tien, lees ik in het artikel.

Dus de tijd dat je dacht jezelf een dienst te bewijzen door de kiezen op elkaar te zetten en met zo weinig mogelijk medicatie de pijn te trotseren, is voorbij.

'Het valt best mee zuster, ik red het wel zonder', zullen ze van mij niet horen.

Ik heb begrepen dat ze in het ziekenhuis waar ik geopereerd wordt ook met zo'n zelfbedieningspompje werken.

Liever te vaak gedrukt dan te veel geleden.

STARTPROBLEMEN

Al zou ik het graag anders willen, het eerste waar ik 's ochtends mee geconfronteerd wordt is mijn nieuwe knie. Ik heb nog steeds startproblemen. De knie strekken, de kuit oprekken, de rug rechten, daar begin ik de dag mee. Terwijl ik naar het linkerbeen geen omkijken heb, moet het rechterbeen elke ochtend opnieuw in vorm komen. Het lijkt wel of het de hele nacht veel te diep geslapen heeft: niet vooruit te branden.

Na het ontbijt komt fase twee. Want niet alleen het strekken, ook het buigen moet dagelijks geactiveerd worden. Op de rand van de tafel probeer ik de buiging van de vorige dag weer te bereiken. Dat valt niet mee, hoewel het 's middags nog moeilijker gaat. Dan is de knie meestal wat dikker dan 's ochtends.

En dan ben ik er nog niet. Omdat ik weer aan het werk ben, zit ik gauw een uur achtereen voor de computer. Daar word ik stram van. Weliswaar kost het minder moeite dan 's morgens om het been weer soepel te krijgen, maar het gaat niet vanzelf.

Hoe lang zal ik die startproblemen nog houden?

Ik vraag M. hoe lang ze bij hem duurden. Hij kan zich die startproblemen echter niet herinneren. Kennelijk heeft niet iedereen er last van en behoor ik helaas tot de ongelukkigen die ermee behebt zijn.

De fysiotherapeut komt het vaker tegen bij knieprotheses. Volgens haar kan het wel een paar maanden duren voor het over is.

AUTO-MOBIEL

'Ik ga even droogrijden', denk ik voordat we in de auto stappen. Ton gaat boodschappen doen en ik zal een stukje meerijden tot het huis van vrienden en vervolgens teruglopen. Met krukken.

Gas geven en de rem intrappen gaan wonderwel. Dus waarom de auto niet gekeerd?

Nu is keren bij ons huis ook zonder nieuwe knie geen sinecure. Minimaal drie keer voor- en achteruit en opletten dat de neus de muur niet raakt en de uitlaat niet in de struiken blijft hangen.

Bij het starten blijkt meteen dat de subtiele motoriek van de rechtervoet nog niet is wat hij geweest is. De motor joelt als een formule-1 wagen. Gelukkig zijn de meeste bureaus nog met vakantie. Ramen en deuren blijven dicht.

Met meer dan normaal lawaai lukt het de auto te keren. Dan moet een stukje rijden in het dorp ook geen probleem zijn. Dus de afstand tot waar ik uitstap rijdt ik zelf.

Dat gaat goed. Maar het rechterbeen reageert nog iets te traag als zich onverwachte situaties zouden voordoen, naar mijn idee. Een drukke rondweg zit er nog niet in.

Eerst maar eens met een rijder naar de stad. Die kan het stuur overnemen als het nodig is.