

Herstellen na een mislukte parachutesprong

John Grottendieck genoot volop van het leven, tot die ene zomerdag in Frankrijk. Zijn parachutesprong eindigde in een vrije val en werd hem bijna fataal. John liep zwaar hersenletsel op maar hij vocht om te herstellen. ‘Mijn redding? Ik wilde weer kunnen werken.’

‘Toen ik na meer dan drie weken uit een kunstmatig coma ontwaakte, was ik mij nergens van bewust,’ zegt fietsenmaker John Grottendieck (43). Hij was zijn kortetermijngeheugen kwijt. John had geen besef van tijd en plaats, laat staan van de reden wáárom hij in Lille in een ziekenhuisbed lag. ‘Ik realiseerde me totaal niet de ernst van mijn situatie. Ik dacht dat ik diezelfde week weer uit een vliegtuig zou springen, maar mijn vriendin zei: “Wacht daar nog maar even mee...”’

Vrije val

Het is 19 augustus 1998 en John is in Noord-Frankrijk op vakantie met een groep parachutisten. Met een maatje doet hij die bewuste dag mee aan een formatiewedstrijd. Hij is redelijk ervaren en heeft al ruim 250 parachutesprongen op zijn naam staan. Op een hoogte van zo’n 3600 meter springen zij uit het vliegtuig: terwijl het stel een valsnelheid van maar liefst 200 km per uur heeft, weten zij allerlei bijzondere vormen en figuren in de lucht te maken. ‘Het verliep allemaal goed en nadat we elkaar loslieten, zweefden we ieder aan onze eigen parachute naar beneden.’

Maar op zo’n vijftien meter boven de grond ging het mis. ‘Ik maakte een verkeerde bocht en hing ineens naast in plaats van onder mijn parachute. Ik kwam in een vrije val terecht en ging met een snelheid van 70 km per uur de grond in.’ John kwam recht op zijn hoofd terecht: ‘Tja, en dat is niet goed voor de lak,’ lacht hij cynisch, ‘ik stuiterde echt letterlijk twee keer op mijn hoofd.’ Naast een meervoudige bekkenbreuk en een nekbreuk, liep hij ernstig hersenletsel op. John: ‘Mijn hersenstam was beschadigd, ik had een herseninfarct en hersenkneuzingen. Mijn enige geluk was dat er toevallig een arts ter plaatse was. Ik had mijn tong ingeslikt en stikte bijna, gelukkig kon hij mij op tijd reanimeren. Ik weet echt niets meer van de hele gebeurtenis, maar dat is ook het mooie van hersenen: alles wat je je niet moet herinneren, wordt gewist.’

Intensieve revalidatie

John is fietsenmaker en heeft sinds een jaar een eigen zaak in Den Haag. Hij is een gedreven mens, een doorzetter. Het is amper merkbaar dat hij negen jaar geleden zulk ernstig her-



senletsel heeft opgelopen. ‘Nadat ik uit het coma ontwaakte, werd ik overgebracht naar het Leyenburg-ziekenhuis in Den Haag. De diagnose? Een doemscenario. Ik zou wellicht nooit meer uit de rolstoel komen. Ik moest alles opnieuw leren, zoals lopen, articuleren, concentreren. Mijn coördinatie, motoriek en zicht waren er slecht aan toe. En ik was mijn kortetermijngeheugen zelfs kwijt.’

De drang naar onafhankelijkheid heeft hem echter veel kracht gegeven bij de intensieve revalidatie. ‘Ik wilde zo snel mogelijk weer kunnen werken en mijn eigen geld verdienen, dat was echt mijn motivatie. Afhankelijk zijn van een uitkering en de hulp van anderen past niet bij mij.’ In de Sophia Revalidatie Den Haag leerde hij opnieuw lopen en werkte hij aan het herstel van zijn coördinatievermogen en motoriek. Daarnaast heeft hij op eigen initiatief karateles genomen. ‘Je moet daarbij veel schoppen en balanceren. Het is een hele goede manier om aan je evenwicht te werken.’

Zelfstandig

John loopt even weg, als een klant zijn fietsenwinkel binnen➤

komt. Een kapot achterlicht, hij repareert het direct. 'Ach, ik reken een euro, ik houd er niet van mensen af te zetten.' Ten tijde van het ongeluk werkte hij als vertegenwoordiger bij een fietsenimporteur. 'Dat werk hield natuurlijk meteen op,

'Als het niet kan zoals het moet, dan moet het zoals het kan.'

ik heb nog wel even intern bij het bedrijf gewerkt. Maar dat was vooral op therapeutische basis, echt werken kon ik nog niet. Ik vergat van alles en kon maar één ding tegelijk.' Na een aantal andere banen als monteur bij verschillende fietssmakers, besloot hij zelfstandig te worden.

Het is even stil, John zoekt soms naar woorden want zijn geheugen laat hem af en toe in de steek. 'Optoloog,' herinnert hij zich even later weer. 'Ik ben zelf naar een optoloog gegaan. Ik wilde per se mijn rijbewijs terug, maar ik kon niet meer scherp zien en zag dubbel met mijn linkeroog. Dankzij een lichttherapie is mijn zicht hersteld en mag ik weer autorijden.'

Lange monologen

Het ongeluk heeft niet alleen invloed gehad op zijn lichame-

lijke gesteldheid, ook heeft het zijn sociale leven en karakter beïnvloed. 'Ik zat helemaal in mijn eigen wereld, onbewust hield ik vaak ellenlange monologen. Ik praatte alleen maar over mijzelf en realiseerde mij niet dat ik nooit luisterde. Tja, en dan haken vrienden op een gegeven moment wel af.'

Tijdens groeps gesprekken heeft John zijn cognitieve vaardigheden verbeterd. 'Ik heb bijvoorbeeld geleerd vragen te stellen en gericht te luisteren.' Of ook zijn karakter is veranderd, vindt John moeilijk te zeggen: 'Mijn moeder meent van wel. Zij zegt altijd: "John, je bent veel liever geworden."' "

Dat hij niet meer kon drummen, vond John een van de ergste gevolgen van het ongeval. 'Ik zat in een band en we traden minimaal een keer per maand op. Dat was echt gaaf! Maar zonder coördinatie kun je echt niet drummen.' Na bijna negen jaar heeft hij het weer opgepakt: 'Ik oefen iedere dag een half uur en sinds kort zit ik weer in een band. Het is zo leuk om via muziek met mensen contact te maken.'

Met zijn intensieve inzet om te herstellen, heeft John al veel bereikt. Niet alleen kan hij weer drummen en heeft hij zijn eigen bedrijf, ook kan hij weer genieten van zijn grote passie. 'Ik heb jaren moeten wachten, maar ik ben goedgekeurd door een sportarts en mag weer parachutespringen.' <<

Wist u dat...

Dagritme

Het immuunsysteem is onderworpen aan een dagritme. Om te onderzoeken op welk tijdstip geneesmiddelen bij multiple sclerose (MS) het meest effectief waren, werden in een proefopzet de medicijnen óf gedurende de dag óf 's nachts gegeven. De patiënten bleken zich beter te voelen bij het geven van de medicatie 's nachts, en er bleken minder bijwerkingen op te treden. *Journal of Neurology Neurosurgery & Psychiatry*, 78, nr. 8, augustus 2007

Watermanagement

Onderzoekers zijn erin geslaagd door middel van metingen in het afvalwater van een stad een schatting te maken van het drugsgebruik door de bewoners. Eerder waren dergelijke schattingen extreem moeilijk en waarschijnlijk uiterst onbetrouwbaar. De onderzoekers verfijnden de gebruikte laboratoriumtechnieken en onderzochten het

afvalwater van tien steden in de USA op veertien drugs. Metingen van vrijetijd drugs als cocaïne vertoonden pieken in de weekeinden.

www.sciencenow.org, 22 augustus 2007

Ouwe knorrepot?

Met het ouder worden is het brein minder vatbaar voor negatieve emoties. Een aantal proefpersonen in de leeftijd van 18 tot 81 jaar werd met een EEG onderzocht op hun emotionele reacties op verschillende beelden. De jongere hersenen vertoonden grote elektrische activiteit bij emotionele beroering. De oudere varieerden minder en vertoonden ook minder verschillen tussen positieve en negatieve emoties.

www.sciencenow.org, 31 augustus 2007

Gehoorbeschermers

Zenuwcellen uit het gehoor geven

geluid door aan het brein. Het blijkt dat na het ontvangen van een hard geluid door de receptoren aan de oppervlakte van een neuron, deze minder gevoelig worden voor daarop volgende geluiden. Deze tijdelijke vermindering van de gevoeligheid voor geluid optimaliseert wellicht het verwerken van grote hoeveelheden geluidsgegevens.

Nature, 449, nr. 7160, 20 september 2007

Met de muziek mee

Muziektherapie vermindert de negatieve symptomen bij psychiatrische patiënten en verbetert het interpersoonlijke contact. Deze positieve effecten kunnen ertoe bijdragen dat de vermogens van de patiënt om zich in een sociale omgeving te bewegen, ook na ontslag uit het ziekenhuis blijvend worden versterkt.

Acta Psychiatrica Scandinavica, 116, nr. 5, november 2007