



‘Toen ik bij Adelante binnenkwam kon ik niet lopen, maar uiteindelijk ging ik er lopend de deur uit’

„Het was zeker géén vakantie”, zegt Tijs Hesen (16) uit Grubbenvorst over de periode waarin hij bij Adelante Kind & Jeugd revalideerde. In het najaar van 2021 verbleef hij 3,5 maand in het revalidatiecentrum. „Ik was de hele dag bezig. In de ochtend kreeg ik online lessen vanuit mijn school en voor de rest fysiotherapie. Best zwaar. In het begin ook raar, omdat ik gewend was ’s avonds thuis te zijn. Nu zat ik daar. In een andere kamer, in een ander bed. Met andere mensen. De eerste week dacht ik echt *pfoe*.”

Veel gebracht

Maar het is het allemaal dubbel en dwars waard geweest, zegt de vlot vertellende tiener die, zelfstandig lopend op elleboogkrukken, deze namiddag thuiskomt. „Mijn lichaamshouding is compleet veranderd, ik functioneer een stuk beter. Samen met het team daar heb ik er echt alles uitgehaald.” En meer dan dat. Hij kwam in het centrum in contact met Adelante On Wheels (een club voor paracycling), ontwikkelde zich erg goed in het handbiken en werd door de wielerbond KNWU gescout als talent. „Het heeft me heel veel gebracht.”

Tijs is geboren met cerebrale parese, een houdings- en bewegingsstoornis veroorzaakt door een hersenbeschadiging. De aandoening zit vooral in zijn benen die, naarmate zijn leeftijd vorderde, meer en meer naar binnen gingen staan. Zijn stand werd steeds afwijkender. „Ik had heel erge X-benen en liep krom. Zelfstandig lopen lukte alleen nog maar met van die vierpootkrukjes.” En daar had hij een hekel aan.

Geen rolstoel

Als er niets gedaan werd, zou Tijs binnen afzienbare tijd in een rolstoel belanden. En dat wilde hij per se niet. Hij zei dan ook volmondig ja tegen een zware operatie in het Maastricht UMC+ die hij vorig najaar onderging. Bij deze zogeheten SEMLS-ingreep aan zijn beide benen werden zowel spieren als botten op meerdere niveaus geopereerd. „Ik heb een week in het ziekenhuis gelegen. Vandaaruit ging ik naar Adelante.” De komende dertig tot veertig jaar zal hij niet aan een rolstoel gekluisterd raken. „Misschien wel nooit.”

In het revalidatiecentrum leerde de jongen stapsgewijs meer bewegen. „Toen ik daar kwam, zat ik tot aan mijn lies in het gips.” Opnieuw leren lopen was zwaar, maar Tijs heeft een vechtersmentaliteit, vertelt moeder Lonneke. „De mensen daar waren er voor mij, ze wisten meer van me dan ikzelf”, zegt de tiener. „Met mijn fysiotherapeuten had ik een klik. We hadden allemaal hetzelfde doel: ervoor zorgen dat ik vooruitging. Toen ik bij Adelante binnenkwam kon ik niet lopen, maar uiteindelijk ging ik er lopend de deur uit. Dat is heel bijzonder.”

Makkelijker

Alles gaat een stuk makkelijker, vertelt hij. „Ik sta nu recht, voorheen krom.” Tijs zal altijd een handicap blijven houden maar hij kan tegenwoordig rechtop naast zijn leeftijdsgenoten staan, vult Lonneke aan. „Hoe mooi is dát. Dit doet veel met zijn eigenwaarde.”

Die krijgt ook een boost door zijn sportprestaties. Afgelopen zomer nam hij met het team van Adelante in Oostenrijk deel aan de HandbikeBattle, waarbij teams van revalidatiecentra tegen elkaar strijden. Het steile parcours van twintig kilometer, op een berg met 950 hoogtemeters, legde hij af in 2 uur en 41 minuten. „Tijs was belachelijk snel boven”, zegt zijn moeder. Dit bleef niet onopgemerkt bij de KNWU en hij belandde in het talententeam. Trainde in topsportcentrum Papendal. Inmiddels heeft hij een topsportstatus paracycling bij de Nederlandse sportorganisatie NOC*NSF en mogelijk kan hij volgend jaar meedoen aan internationale wedstrijden. „Eigenlijk absurd allemaal, wat er gebeurt.”