

Wendy Idzenga

# 'NOOIT GEDACHT DAT ADEMHALING ZOVEEL INVLOED HEEFT OP JE GEZONDHEID'

**Wendy Idzenga (48) uit Groningen had het goed voor elkaar. Goede baan, leuk gezin en voldoende energie om in haar vrije tijd een hockeyteam te coachen en marathons te lopen voor het goede doel. Tot ze in 2021 reumatoïde polyartritis kreeg met heftige gewrichtsontstekingen. Reumamedicatie sloeg niet snel aan en dus ging ze op zoek naar andere manieren om de ziekte te bestrijden.**

Ze weet nog precies hoe het allemaal begon, in maart 2021. "Ik was aan het trainen voor de marathon van New York en had veel last van blessures. Op een gegeven moment had ik zoveel pijn dat ik nauwelijks uit bed kon komen. Ik dacht dat het door stress kwam. Ik zat in een intense periode en had het druk op mijn werk. Ik dacht dat die combinatie van stress en intensief trainen mijn klachten veroorzaakte."

Ze werkte in die tijd fulltime als sectormanager bij een groot ingenieursbureau. Daar stuurde ze teams aan door het hele land. Wendy: "Het was een leuke, maar hectische baan. Ik maakte werkweken van 60 tot 70 uur. Daarnaast had ik een gezin, was ik coach van een hockeyteam en liep marathons. Achteraf denk ik wel eens: 'Hoe heb ik dit in vredesnaam ooit allemaal kunnen doen?' Maar je lichaam kan zo'n belasting dus blijkbaar lang volhouden. Als ik terugblik, denk ik dat ik de verbinding met mijn lijf al een tijdje kwijt was. Want die pijn had ik al veel eerder moeten voelen."

Haar huisarts deed bloedonderzoek, schreef pijnstillers voor en adviseerde om het een tijdje aan te kijken. Wendy:

"Ik voelde mij totaal niet serieus genomen. Dus toen ben ik naar een andere arts gegaan in dezelfde praktijk, die mij doorstuurde naar een reumatoloog. De reumatoloog hoefde maar één blik op mij te werpen om te concluderen dat het niet goed was. Er is een echo gemaakt en hij heeft al mijn ontstoken gewrichten bekeken. Zijn oordeel: reumatoïde polyartritis."

Haar eerste vraag aan de reumatoloog was, wanneer ze weer een marathon zou kunnen lopen. Wendy: "Ik was daar zo mee bezig, dat de ernst van de situatie niet bij mij binnenkwam. Tot hij zei: 'Ik denk dat je nooit meer een marathon loopt.' Er kwamen heel veel vragen in mij op. En verdriet. Ik ben naar huis gegaan en heb alles op mij in laten werken."

In eerste instantie was ze van plan om gewoon door te blijven werken, maar dat bleek al gauw niet haalbaar. "Ik werd zo ziek van de methotrexaat, voelde mij zes van de zeven dagen echt ellendig. Mijn energie was heel laag, ik had last van hersenmist en kon helemaal niets. Ik was blij dat het mij lukte om een dag door te komen."

Een bevriende psycholoog raadde haar aan om aandacht te besteden aan het rouwen om de persoon die ze was. "Dus heb ik hulp ingeschakeld via mijn eigen netwerk. Van een psycholoog die topsporters helpt als hun lichaam nee zegt. Daar herkende ik mij in. Ik heb mij ziek gemeld om ruimte te maken voor rouw en herstel."

De zoektocht naar de juiste medicijnen veroorzaakte veel frustratie. "Ik heb verschillende reumamedicijnen geprobeerd, maar die sloegen niet goed aan. Ze ontregelden mijn lichaam volledig. Dat veroorzaakte enorm veel spanning en daardoor sliep ik slecht. Ik heb mijzelf vervolgens de vraag gesteld wat ik

zou kunnen doen om het herstel te bespoedigen. Een kennis van mij experimenteerde met ijsbaden en was met ademhaling bezig. Dat was mijn eerste kennismaking met ademhalingsoefeningen. Dat voelde direct zo fijn! Voor het eerst ervaarde ik rust in mijn hoofd en voelde ik even geen pijn.”

### **Ontspanning en verbinding**

Ze besloot om actief aan de slag te gaan met ademwerk. “Ik had nooit gedacht dat ademhaling zoveel invloed heeft op je gezondheid. Het helpt mij heel erg om mijn lichaam in een ontspannen situatie te brengen en de verbinding tussen lichaam en brein te verbeteren. Die verbinding zorgt ervoor dat je beter luistert naar je lijf. Met een ontspannen lichaam kun je bijvoorbeeld beter slapen. Bij mij verminderde de pijn, ik kreeg meer energie en was weer positief gestemd. En het belangrijkste van alles: mijn reuma is rustig!”

Toen ze voor het eerst bij de reumatoloog kwam, was haar DAS-score torenhoog. Wendy: “Mijn reumatoloog had nooit verwacht dat mijn reuma in zo’n korte tijd in remissie zou komen. Ik heb hem uitgelegd dat ik ademhalingstechnieken gebruik. Ik kan zelf natuurlijk niet wetenschappelijk bewijzen dat die ervoor hebben gezorgd dat mijn reuma in remissie is. Maar het is wel een feit dat ik de reumamedicatie met de helft heb weten te verminderen en dat ik geen enkele pijnstillers meer nodig heb. Ik ben er zelf wel van overtuigd dat dit het resultaat is van ademhaling.”

Ze is zo enthousiast geworden over de invloed van ademhaling dat ze verschillende opleidingen heeft gedaan

en nu als ademcoach werkt. “Ademwerk heeft zo’n grote rol gespeeld in mijn eigen herstel, dat ik die ervaring graag inzet voor andere mensen met een chronische ziekte”, aldus Wendy Idzenga.

Meer informatie over ademhaling kun je vinden op de website van Wendy: [www.wendyidzenga.nl](http://www.wendyidzenga.nl)

*Wendy Idzenga: “Voor het eerst ervaarde ik rust in mijn hoofd en voelde ik even geen pijn.”*



Foto: Renske Meinema Fotografie

JUDITH URBAN

