→ 'Wijn, CrossFit maakt dat ik al snel een zuchtje wind langs mijn arm van de rijn door de grond kan gaan.'

JOCHEM LEEMANS:

'Ik heb me tegenover **mezelf** bewezen'

Het simpele fietscrossongeluk van Jochem Leemans (32) had grote gevolgen. Toch zou hij de tijd niet willen terugdraaien, anders had hij nooit twee wereldrecords triken verbroken. Wat? Verpúlverd. >

TEKST: MILOU WINDHORST | FOTOGRAFIE: MARTYN DE JONG

➔ *'Inspanning helpt goed tegen de pijn. Als ik mijn dag begin met een uur sporten, stroomt het bloed beter door mijn arm'.*

'Zestien jaar geleden – ik was een jaar of vijftien – ben ik onderuitgegaan tijdens het fietscrossen. We doken met alle rijders een bocht in. Omdat ik te vroeg weer begon met trappen, gleed mijn voorwiel weg. Mijn linkerpols klapte dubbel en kwam tussen mijn stuur en de grond terecht. Ik reed voorop. De zeven jongens die achter me zaten, konden me niet ontwijken en zijn met een snelheid van 35 á 40 kilometer per uur over me heen gereden. Zulke ongelukjes gebeuren vaker, maar nu lag mijn hand er net heel ongelukkig bij. Ik heb nog geprobeerd om de wedstrijd af te maken. Fietscrossen zou mogelijk een olympische sport worden en ik lag aan kop, dus het kampioenschap van Noord-Holland was binnen handbereik. Ik had die overwinning nodig om hogerop te komen en misschien zelfs ooit aan de Spelen deel te nemen. Het probleem was alleen dat ik mijn handschoen niet meer normaal aankon en dat ik echt heel veel pijn had.

Ik ben gelijk naar het ziekenhuis gebracht. Uit de foto's die daar zijn gemaakt, bleek dat mijn pols was gebroken. Ik kreeg gips en daarmee was de kous op dat moment af. De pijnklachten bleven, ook nadat het gips eraf mocht. Zodra het buiten kouder werd, of bij aanraking, kreeg ik meer last. Al die tijd liep ik met een afneembare gipsspalk, die ik alleen afdeed tijdens het douchen. Op bijna al mijn jeugdfoto's sta ik met een mitella om mijn arm en nek gewikkeld. Ik ben regelmatig teruggegaan naar het ziekenhuis voor verder onderzoek in de vorm van MRI- en CT-scans. Na zo'n anderhalf jaar werd de diagnose CRPS (Complex Regionaal Pijn Syndroom, red.) gesteld, een chronische pijnaandoening die wordt veroorzaakt door een botbreuk, kneuzing of operatie. In de praktijk betekent het dat ik altijd pijn heb, en dat die door heel alledaagse dingen erger wordt. Als er bijvoorbeeld een zuchtje wind via een kierende deur langs mijn arm gaat, kan ik al door de grond gaan. Ik draag daarom nog steeds een beschermende koker. Het aantal mensen dat tot nu toe aan me heeft gevraagd wat er met mijn arm is gebeurd? Ontelbaar veel, haha.'

Minder scherpe randjes

'Samen met de artsen heb ik geprobeerd om de pijn met medicatie te onderdrukken, maar dat werkte niet. Al die morfine maakte me geen leuker mens. Ik werd loom en traag van begrip. Soms kon het minuten duren voordat ik antwoord gaf als er tegen me werd gepraat. Ik had minder pijn, maar voelde ook niets anders meer. Bovendien kon de medicatie mijn pijn maar tijdelijk wegnemen, omdat mijn lichaam eraan wende. Daarna kwam het er in alle hevigheid weer doorheen.

Vijf jaar na mijn ongeluk werd er operatief een neurostimulator in mijn lichaam geplaatst, die bestaat uit een kastje met een draadje dat via mijn onderrug en ruggenmerg naar mijn nek loopt en stroomstootjes afgeeft om de scherpe randjes van de pijn af te halen. Het verdooft een soort. Sinds twee jaar heb ik een slimme neurostimulator, deze houdt ook bij of ik lig, loop, sta of zit en geeft op basis daarvan een andere stroomsterkte af. Ik heb minder pijn en slaap iets langer, dus ik ben er ontzettend blij mee. Voorheen werd ik telkens na maximaal een uur of anderhalf wakker van de pijn. Dat kan door de simpelste dingen komen, zoals de dekens die langs mijn arm "schuren". Zulke nachten kunnen mijn dagelijks leven pittig maken, omdat ik nooit in mijn diepe slaap terechtkom en daardoor niet voldoende uitrust en herstel. Bovendien slaap ik de ene keer makkelijker in dan de andere.

Gelukkig kan ik overdag bijslapen, ook op mijn werk. Daar is een apart kamertje met een bed voor me ingericht, zodat ik me kan terugtrekken als het niet gaat. Door die slimme stimulator kan ik de uren dat ik aaneengesloten slaap steeds tot twee á tweeënhalf rekken.'

Loslaten

'Sinds drie jaar is de CRPS van mijn pols naar mijn vingers verspreid. Ik kreeg ineens klachten en ging terug naar het ziekenhuis voor overleg met de artsen. Ze vroegen me of ik gekke dingen had gedaan die de pijnklachten in mijn vingers konden veroorzaken. Ik kon niets bedenken. Later stond ik in mijn nieuwe badkamer te douchen en dacht ik: o ja, toen ik die oude tegels eraf heb staan tikken, heb ik een paar keer op mijn vingers geslagen. Omdat ik al CRPS in mijn pols heb, ben ik er vatbaarder voor dan anderen. Iets onschuldigs als klussen kan bij mij al genoeg zijn om het ook op andere plekken te krijgen. Een tijdje ben ik heel voorzichtig geweest, maar op een gegeven moment heb ik mijn angst dat de CRPS zou uitbreiden losgelaten – ik wil wel een beetje kunnen leven. Het liefst zou ik mijn arm laten amputeren. Met moderne protheses is een hoop mogelijk, maar aan een operatie zijn helaas serieuze risico's verbonden. De CRPS zou opnieuw kunnen uitbreiden naar andere plekken in mijn lichaam als de chirurg het bot doorzaagt. Gelukkig kan ik hulpstukken als een vork of klemmetje aan mijn beschermkoker koppelen, zodat ik toch zelfstandig kan blijven.'

Meters maken

'In het revalidatiecentrum kwam ik erachter dat inspanning goed helpt tegen de pijn. Als ik mijn dag begin met een uur sporten en dan een hartslag van gemiddeld 140 slagen per minuut aanhoud, stroomt het bloed beter door mijn linkerarm. Soms >

'Ik heb mijn angst *LOSGELATEN* – ik wil wel kunnen léven'

staat het me weleens tegen. Ik heb niet elke dag zin om op die manier op te staan, maar op die momenten geef ik mezelf gewoon een schop onder mijn kont. Ik weet dat ik direct spijt krijg als ik een training oversla, want dan heb ik daar de rest van de dag last van. Omdat ik zeker wilde weten dat de intensiteit van mijn trainingsschema verantwoord was en ik mijn lichaam niet overbelastte, heb ik de hulp van Sport Assistance in Breda ingeschakeld. Daar laten ook professionele wielrenners en schaatsers hun conditie testen en allerlei metingen doen. Mijn herstelcapaciteit bleek zo goed dat het zonde was om daar verder niets mee te doen. We besloten dat ik zou meedoen aan het wereldkampioenschap ligfietsen. Toen dat vanwege corona niet doorging, zocht ik een nieuwe stip aan de horizon – een nieuwe uitdaging. Mijn goede vriend Arnold Ligtvoet kwam met het idee om het wereldrecord van de honderd kilometer en honderd mijl op de trike te verbreken. We googelden op welke tijd dat stond en dachten allebei: dat kan beter. Arnold heeft een aangepaste RaptoBike voor me gebouwd. Daar ben ik toen mijn eerste meters op gaan maken.'

Trainen en eten

'Mijn trainingsschema was behoorlijk intensief. Bovenop het uur dat ik 's ochtends al sportte, deed ik twee intervaltrainingen per week. Die duurden gerust twee uur en driekwartier per sessie. Op zondag stond vaak een duurtraining á drie of vier uur op het programma. Ik ben heel perfectionistisch – als ik iets doe, doe ik het góéd – en wilde niet hoeven afremmen voor passerende auto's, rode stoplichten of open bruggen. Die zouden mijn tijden verpesten. Ik trainde dus voornamelijk thuis, boven op zolder. Dat was oersaai, maar wel heel effectief.
Er viel nauwelijks tegen al dat trainen op te eten. Tegen het einde van mijn trainingsperiode was ik van 73 naar 62 kilo gegaan. Ik was echt heel droog. Mijn vriendin zei: "Je kunt onderhand solliciteren bij Corpus, dat museum over het menselijk lichaam."
Tijdens mijn trainingskamp in de Alpen kwam mijn lichte lichaam goed van pas; ik hoefde elf kilo minder de berg op te slepen. Ik was vaker de Alpe d'Huez opgefietst, maar nog nooit in minder dan een uur tijd. Voor de beeldvorming: de route is 13,9 kilometer lang, met 1.118 hoogtemeters en 21 haarspeldbochten. Ook La Marmotte – 174 kilometer, 5.000 hoogtemeters – heb ik twee keer gefietst. De tweede keer was ik veertig minuten sneller. Toch maakte ik me zorgen over mijn aanstaande recordpoging, want ik trapte in Nederland hogere wattages dan in de Alpen – een indicator dat ik kracht verloor. Gelukkig was er een simpele verklaring voor: in de bergen daalde ik veel af, waardoor ik niet constant kracht leverde en mijn metingen niet "klopten".'

> 'Als ik een training ***OVERSLA***, heb ik daar de rest van de dag last van'

Record na record

'Tussen mijn trainingskamp en wereldrecordpoging zaten vijf dagen – vijf dagen waarin ik denk ik wel een miljoen keer de weersvoorspellingen heb gecheckt. Een beetje regen is niet erg, maar belangrijk was wel dat het zo goed als windstil zou zijn. En hoe vaak gebeurt dat nou in Nederland? In mijn laatste voorbereidingstijd heb ik nog één binnentraining gedaan, daarna moest ik rust houden en mijn krachten sparen – het lastigst van allemaal. De avond voorafgaand aan de grote dag heb ik in een hotel in Venlo geslapen. Ik wilde niets aan het toeval overlaten, dus ik heb alles zelf meegenomen: van mijn eigen eten tot zelfs mijn eigen pannen. Mijn fiets heb ik op mijn hotelkamer gestald. Op de dag zelf regende het pijpenstelen: op het asfalt stonden bellen van de druppels die erop vielen. Het is niet meer droog geworden, maar waaien deed het niet. Onderweg kreeg ik twee keer een lekke band. Na het verwisselen checkte ik elke keer mijn tijd bij de volgauto, om er zeker van te zijn dat ik nog op koers lag. Honderd kilometer verder bereikte ik mijn eerste doel: ik was met een gemiddelde snelheid van 41,39 kilometer per uur – tegenover de 37,5 kilometer per uur die voor het oude wereldrecord stond – over de finish gekomen. Mijn nek was inmiddels kapotgeschuurd door alle steentjes die er tegenaan knalden, maar voor het tweede record was het nog maar "een rondje Ringvaart", een training die ik vaak fiets. Ik zou wel gek zijn om het niet af te maken. Vaak gaan recordpogingen om een halve of hele kilometer per uur verschil. De tweede, de honderd mijl, verbrak ik met een gemiddelde snelheid van 41,14. Ik weet nog dat ik dacht: ik doe dit nooit meer, maar ik ben zo blij dat het is gelukt. Ik heb me bewezen tegenover mezelf. Daarna heb ik een tijd geen sportief doel meer voor ogen gehad. Inmiddels speel ik met het idee om van Nieuw-Vennep naar Hamburg naar Berlijn en weer terug naar Nieuw-Vennep te fietsen. Dat zijn 1.400 á 1.500 kilometers, in een dag of drie, vier. Misschien komt het er deze zomer van.'

'Ik doe nooit meer een wereldrecordpoging... maar ik ben zo blij dat het is gelukt! Ik heb me bewezen tegenover mezelf.'