

'Ik ben zó blij dat ik in Engeland heb gerevalideerd'

Haar verhaal begint op een maandagochtend in 2008 in het zuiden van Engeland. Nicole den Dulk is racepaardentrainer en die ochtend bootsen ze een race na. Het meisje achter haar verliest de controle over haar paard, Nicoles paard wordt getackeld, ze slaan samen over de kop. Resultaat: gebroken ribben, verbrijzelde rugwervels en een complete dwarslaesie T4. Vrijwel meteen begint haar revalidatietraject. DOOR ROBIN WUBBEN

Nicole (nu 41 jaar) zegt achteraf dat het een geluk is dat haar ongeluk in Engeland gebeurde. 'Ik werd naar het ziekenhuis in Salisbury gebracht, waar in hetzelfde gebouw het beste revalidatiecentrum van het land zit', blikt ze terug. 'Nadat ik bij de eerste hulp was geweest, werd ik meteen naar dat centrum gebracht. Daardoor werd ik aan de ene kant geholpen door de doktoren - ik moest zelfs nog geopereerd worden, maar aan de andere kant begon gelijk mijn revalidatie. Mijn benen werden doorbewogen, met gewichtjes kon ik iets doen met mijn armen... Het was een ideale combinatie en het maakte mijn traject een stuk korter. Normaal ga je eerst naar een ziekenhuis en pas als je hersteld bent, ga je naar een revalidatiecentrum.'

Gepusht

Het revalidatietraject in Engeland ging heel snel. Hoe eerder ze weer buiten zou staan, hoe beter. 'Als je het mentaal aankunt, mag je dingen gaan doen. Ze volgen jouw snelheid', zegt Nicole. 'Je leert heel snel zelfstandig zijn. Je wordt gepusht, op een goede manier. Natuurlijk: je mag best een keer huilen en je rot voelen, maar blijf niet in je bed. Voor mij werkte dat heel goed. Al snel had ik door dat ik nog van alles kon. Na een

kleine drie maanden was ik al een weekend thuis. Ik had wel hulp nodig, maar ik was wel thuis.'

'Kan ik'

Pas toen ze later weer in Nederland ging wonen, ontdekte ze de voordelen van haar revalidatie in Engeland. 'Ik wilde graag kennismaken bij een revalidatiecentrum in de buurt. Mocht er dan ooit iets met mij gebeuren, dan wisten ze in elk geval wie ik was', legt ze uit. 'De gemiddelde revalidatieduur is in Nederland ook wel wat korter geworden, maar in die tijd revalideerden mensen met wat mij is overkomen één tot anderhalf jaar. Ik was in Engeland na ruim drie maanden al ontslagen! De vrouw met wie ik dat gesprek had, kon dat niet geloven, sterker nog: ze wilde me meteen opnemen om me verder te helpen. Maar dat was helemaal niet nodig! Ik moest bewijzen dat ik alles kon wat ik zou moeten kunnen. We hebben echt de hele lijst afgelopen en steeds zei ik 'kan ik, ja, kan ik ook, ja hoor' en zo ging het maar door. Toch geloofde ze me niet. Pas toen ze mijn Engelse arts had gesproken, draaide ze wat bij.'

Protocollen

'In Engeland willen ze gewoon dat je zo

snel mogelijk weggaat. Kun jij het fysiek en mentaal aan, dan mag je dingen proberen. Wil je na een maand gaan zwemmen, mag dat. Wil je drie keer per week zwemmen, mag dat. In Nederland staat pas na een hele tijd de eerste keer zwemmen op het programma. Hier worden echt de protocollen gevolgd. Per maand staan bepaalde activiteiten op het programma en als je sneller gaat: jammer, maar het programma kan niet sneller. Als je heel hard je best doet, wordt je traject er niet korter van.' 'Of het in Nederland nou te voorzichtig gaat, of in Engeland te snel, weet ik niet. Ik kan de vergelijking niet op basis van mijn ervaring maken. Wat ik wel weet, is dat het voor mij heel goed was dat het snel ging. En dat ik in mijn eigen tempo mijn grenzen kon verleggen', concludeert de paralympisch dressuuramazone. 'In Nederland wordt naar je medisch dossier gekeken en op basis daarvan krijg je een standaardprogramma. Hier volgen ze veel meer de regeltjes dan de patiënt. Het is toch gek dat iemand langer in zo'n centrum moet blijven omdat de regeltjes zo zijn?'

Niks minder

Voor Nicole was haar revalidatie in Engeland bepalend voor haar leven nu. 'Ik ben altijd een doorzetter geweest, heb altijd gekeken naar wat er wél kan, maar dat ik in mijn revalidatie zó snel zag wat er mogelijk was, heeft me zeker gemotiveerd', erkent ze. 'Ik denk nooit: had ik het ongeluk maar niet gehad. Ik doe nu niks anders, of niks minder dan voor mijn ongeluk. Ik reis, ik sport, maak plezier. Het enige verschil is dat ik eerst liep en nu zit. Een rolstoel hoeft je nergens in tegen te houden.'

Dit artikel verscheen eerder in Support Magazine van april 2021.

Naam	Nicole den Dulk
Geboren	23 april 1980
Sport	Paradessuur
Woonplaats	Elen, België
Prestaties	Brons Paralympische Spelen Rio, 2016; wereldkampioen, 2018; Europees kampioen met Nederlands team, 2019



Rijden op je stem

Nicole vertelt hoe ze terecht kwam in de paradessuur: 'Naast mijn werk als paardentrainer heb ik altijd dressuur gereden. Na mijn ongeluk en terugkeer naar Nederland ben ik gaan handbiken en heb ik les genomen bij een aangepaste manege. Zo bleef ik wel het paardengevoel houden. De twee sporten die mij in Engeland waren aangeraden waren ook handbiken, om fit te blijven, en paardrijden, omdat dat een van de weinige momenten is dat je geen rugleuning hebt. Dus het is supergoed voor je balans. In het begin was het heel emotioneel omdat ik voorheen goed kon rijden, en nu voelde het alsof ik niks meer kon. Daarom heb ik me eerst gestort op het handbiken; ik heb ook WK's gereden. Heel leuk, maar ik miste de paarden. Ik kon ook steeds meer op een paard: ik begon met vijf mensen die me liepen en uiteindelijk reed ik zelfstandig. Je rijdt normaal met je benen en zit, en dat kan ik niet meer. Maar paarden zijn heel slim en als je goed consequent traint kun je ze heel goed op je stem laten reageren, met een zweepje als 'been'. Vanaf het moment dat ik merkte dat je een paard van 600 kilo ook op je stem kunt rijden, kon ik weer genieten.'