

Het was een warme zomerdag in 2020 toen Peter van Burk (32) zijn leven voorgoed zag veranderen. Een duik in ondiep water resulteerde in een hoge dwarslaesie, en hij werd geconfronteerd met een nieuwe realiteit. 'De klap heb ik denk ik niet gevoeld, opeens was het een gevecht om boven te komen.'

DOOR DORIS STEIJGER

# 'Actief blijven, nieuwe dingen leren en doorzetten'

Door het ongeval is Peter volledig verlamd vanaf zijn borstbeen tot zijn voeten. De diagnose dwarslaesie bracht veel onzekerheid met zich mee. Hij moest zijn lichaam opnieuw leren kennen en accepteren dat veel dingen nooit meer hetzelfde zouden zijn. 'In het begin kan je niets. Poepen, plassen, jezelf omdraaien in bed: alles moet je opnieuw leren.' Peters revalidatieproces duurde een jaar, een lastige periode waarin hij veel steun kreeg van vrienden

en familie. 'Zonder al die steun had het veel langer geduurd voordat ik weer een beetje de motivatie had kunnen vinden om er wat van te proberen te maken.' Maar die motivatie kwam er en zo begon hij aan een reis van herstel en ontdekking.

## Uitlaatklep

Peter besloot dat de passie voor sport die hij van jongs af aan had ondanks zijn fysieke beperkingen niet zou vervagen.

Vooral hardlopen en zwemmen deed hij graag, maar ook allerlei andere sporten beoefende hij met plezier. 'Sporten heb ik altijd fijn gevonden. Ook voor mijn mentale gezondheid is het goed om mezelf lekker in het zweet te werken.' Als tiener worstelde Peter met zichzelf en voelde hij zich vaak overweldigd door stress en onzekerheid. Sporten werd zijn uitlaatklep. 'Ik leerde dat de manier om een leuk leven te leiden is: actief blijven, nieuwe dingen leren en doorzetten. Je hebt aan het eind van de dag een beter gevoel als je ergens hard voor hebt gewerkt.'

## FES-fietsen

In zijn zoektocht naar sport kwam Peter terecht bij het Nederlandse team voor FES-fietsen. FES staat voor functionele elektrostimulatie, een techniek waarmee verlamde spieren door middel van elektrische pulsjes in beweging worden gebracht en gestimuleerd. Peter heeft er veel aan, bijvoorbeeld doordat decubitus wordt voorkomen. Hij vertelt: 'Elke dag

moest ik foto's maken van mijn billen om te zien of er geen plekjes aan het ontstaan waren die konden wijzen op decubitus. Op een gegeven moment had ik 300 foto's van mijn behaarde billen op mijn telefoon staan. Het is bekend dat elektrostimulatie wonden kan helpen voorkomen, dus ik dacht: dan hoef ik niet meer steeds foto's van mijn billen te maken.' En naast het voorkomen van decubitus zijn er meer voordelen: 'Ik vind het heerlijk om te doen en ik voel me er goed bij. Tijdens de trainingssessies kan ik mezelf in het zweet werken en heb ik weer het gevoel van sporten.' En wat hij ook zegt, met een blik op de toekomst: 'Door de complexiteit van een dwarslaesie zal er niet snel zicht op genezing zijn, maar langzaam komen wel verbeteringen dichterbij. Ik vind het een mooi idee dat als zich een mogelijkheid aandient mijn benen er klaar voor zijn.' Daarom doet Peter zelf ook mee aan het medische onderzoek naar FES: 'Ik wil me graag inzetten voor onderzoek om zo anderen vooruit te helpen.'

## 'Ook mijn duikongeluk had voorkomen kunnen worden'

Op pagina 34 staat een artikel over het gevaar van duiken in ondiep water. Peter had graag meegewerkt aan de foto bij dat artikel. 'Ik was er graag bij geweest, maar moest werken toen de foto werd gemaakt. Ik vind die foto belangrijk omdat mijn duikongeluk, zoals de meeste duikongelukken, voorkomen had kunnen worden.' Zijn ongeluk gebeurde op 15 juni 2020, een prachtige zomerdag: 'Na mijn werk ging ik een rondje hardlopen en toen ik het Binnen-IJ passeerde, besloot ik ook nog even te gaan zwemmen.' Op het grasveld bij het water zaten mensen, vanwege de coronamaatregelen op ruime afstand van elkaar. Om afstand te bewaren tot de anderen besloot Peter om het water in de duiken op een iets andere plek dan hij gewend was. Overal langs de kade waar hij dook was het water zes meter diep, maar op deze plek was het ondiep. Vanaf de kant was dat niet zichtbaar en er stonden geen waarschuwborden. Peter: 'Hoevel bij de gemeente bekend was dat op deze plek veel wordt gezwommen, stond er geen bord met een waarschuwing voor diepteverschillen. Gelukkig zie ik tegenwoordig dat er op de meeste zwemplekken beter wordt gewaarschuwd.'

## Volle bak

Sporten in de vorm van FES-fietsen heeft Peter een gevoel van controle gegeven. Voor hem is dat niet slechts een wens, maar een levensnoodzaak. 'Ik heb het leven al vaker moeilijk gevonden. Nu wil ik op een of andere manier het idee hebben dat ik zelf nog ergens touwtjes in handen mag hebben. Het idee van een uiteindelijke euthanasie heeft wel steeds in mijn hoofd gezeten.' Maar hij bedacht dat hij het leven nog de moeite waard vindt en besloot

een bijzondere verbintenis aan te gaan: 'Ik heb altijd al een hond gewild en nu heb ik mijn hulphond Jan. Ik heb besloten: samen met hem ga ik er volle bak voor. Wanneer Jan overlijdt, ga ik weer evalueren of ik zo nog eens een jaar of dertien wil leven, met een nieuwe hond. Tegen die tijd zal ik er vast wel weer heel anders over denken.' En tót die tijd genieten Jan en hij van het leven, zegt Peter glimlachend, terwijl hij kijkt naar Jan die met een enorme tak achter zich aan gesleurd vrolijk komt aanlopen.