

Nooit gedacht dat we dit zouden kunnen

Negen personen met multiple sclerose (MS) en hun begeleiders stapten in september 2012 de Salkantay Trail naar Machu Picchu in Peru. Een zware tocht, maar vooral ook een bevestiging dat personen met MS ondanks fysieke beperkingen tot heel veel in staat zijn. “Dankzij deze trekking heb ik weer meer zelfvertrouwen om reisplannen te maken,” vertelt Hilde. Reisgenoot Didier is gemotiveerder dan ooit om te fietsen: “Ik voel dat bewegen goed is voor mijn lichaam.”



Sinds 2009 neemt de MS-Liga Vlaanderen allerlei initiatieven om mensen met MS maximaal in beweging te krijgen. De Liga werkt daarvoor samen met de vzw Move to Sport. “Ons doel is mensen samen laten bewegen en eventueel sporten, met respect voor ieders mogelijkheden,” stelt Luc De Groote, directeur van de MS-Liga Vlaanderen.



Didier Beghin: “In april 2009 vernam ik dat ik MS heb. Ik wou mijn wandelschoenen meteen weggooien. Gelukkig heb ik dat toen niet gedaan. Ik ben ontzettend blij dat ik kon meegaan naar Peru.”

“De andere randvoorwaarden zijn deskundige begeleiding, een aangepaste accommodatie en een betaalbare prijs.”

In 2011 stelde Paul Van Asch, kinesitherapeut en voorzitter van Move to Sport, aan de MS-Liga Vlaanderen voor om met een trekking aan de buitenwereld duidelijk te maken dat mensen met MS meer zijn dan hun ziekte, dat ze tot meer in staat zijn dan wat anderen en zichzelf soms denken. Paul koos als bestemming het Andesgebergte in Peru.

“Ik wou een actie ondernemen die tot de verbeelding spreekt. Een tocht over eeuwenoude door de Inca's aangelegde paden op hoogten van rond de 4 000 meter voldeed perfect aan die voorwaarde. Bovendien leerde ik via een medewerker uit Peru een project ken-



Tijdens de expeditie kregen de avonturiers af te rekenen met zon, regen, wind, hagel en sneeuw. “We kregen echt alle seizoenen geserveerd!”



Zowel de deelnemers als de begeleiders waren onder de indruk van het groepsgevoel. "Er was zo'n goede sfeer dat we 's avonds de lastige momenten snel vergaten."

nen in zijn geboorteland waarvoor ik graag geld wou inzamelen: de bouw van een degelijk en veilig schoolgebouw voor de kinderen van Catacaos, een dorpje in het noorden van Peru."

● Complete verrassing

Paul Van Asch en de MS-Liga Vlaanderen sloegen de handen in elkaar en overhaalden bedrijven om de tocht te sponsoren. In overleg met het Nationaal MS Centrum in Melsbroek selecteerde Paul tien Vlamingen met MS om mee te gaan naar Peru.

Onder hen Hilde Delvaux (48). "Ik was enorm verrast toen Paul me uitnodigde," vertelt Hilde. "Negen jaar geleden kreeg ik de diagnose MS. Daarvoor genoot ik

in mijn vrije tijd dikwijls van avontuurlijke wandelvakanties. Machu Picchu stond al lang op mijn verlanglijstje, maar ik had die mysterieuze erfenis van de Inca's intussen geschraapt omdat ik dacht dat de tocht ernaartoe door mijn ziekte onhaalbaar was geworden voor mij."

Ook voor Didier Beghin (30) kwam het nieuws als een complete verrassing. Met trektochten had hij geen ervaring. "Maar ik had wel goede wandelschoenen," lacht Didier. "In april 2009 vernam ik dat ik MS heb. Ik wou mijn wandelschoenen meteen weggooien. Gelukkig heb ik dat toen niet gedaan. Ik heb wel loopschoenen moeten kopen. Na een sportmedisch onderzoek bij een inspanningsfysioloog kreeg ik een gepersonali-



Hilde Delvaux: "Tijdens de tocht had ik geregeld last van evenwichtsproblemen en tintelingen in de benen. Toch zette ik door, want ik had het volste vertrouwen in de medische begeleiding."



Even op krachten komen na een uitputtende klim.



De Salkantay Trail gaat tot op een hoogte van 4.700 meter. De groep stapte de route van zestig kilometer in vijf dagen.

seerd loopschema. Dat heb ik vrij goed kunnen volgen. Alleen een ontsteking aan de pees van mijn linkerknie heeft me even parten gespeeld. Na een korte rustperiode kon ik de draad weer oppikken en me verder voorbereiden op het grote avontuur.”

● Grote inspanning

Hildes voorbereiding bestond vooral uit wandelingen en een fitnessstrainingsprogramma met crosstrainer, loopband, roeistoel en hometrainer. “Lopen is fysiek niet meer mogelijk omdat ik problemen heb met mijn evenwicht,” legt Hilde uit. “Op de crosstrainer is het risico dat ik mijn evenwicht verlies veel kleiner. Ook wandelen, vraagt een grote inspanning. Toen ik aan de voorbereiding begon, kon ik nauwelijks een uur wandelen. Ik wist dat ik heel hard zou moeten trainen om te kunnen meegaan, want in het Andesgebergte zou ik zes tot acht uur op één dag moeten stappen, met zelfs een wandeldag van tien uur. Vlak voor onze eerste gezamenlijke oefenwandeling kreeg ik een MS-opstootje te verduren. Bij de eerste oefenwandeling van tien km met de groep moest ik na vijf km al afhaken. Het was eind mei 2012. Ik had nog maar drie maanden om mijn fysieke conditie op te krikken. Wat als ik een nieuwe opstoot zou krijgen?”

Tegen begin september lukte het Hilde om drieënhalve tot vier uur per dag te wandelen. “Eigenlijk was dat niet genoeg, maar toch kreeg ik de kans om mee te gaan. Ik ben de organisatie daar ontzettend dankbaar voor. Ik had het volste vertrouwen in de begeleidingsploeg. Ik wist ook dat ik op een van de paarden kon gaan zitten als het te zwaar werd. Ik had het daar in het begin wat moeilijk mee, maar heb me er uiteindelijk mee verzoend. Ik had die paarden af en toe nodig om mijn krachten te sparen en de groep niet nodeloos te vertragen.”

● Genuanceerder beeld

Tien personen met MS volgden het voorbereidings-traject. “Eén persoon zag de persaadacht niet zitten omdat nog niet veel mensen in haar omgeving wisten dat zij MS had,” vertelt Paul. “Omdat we ons verhaal uitgebreid in de media wilden brengen, besliste die persoon uiteindelijk om thuis te blijven. We vertrokken op 22 september met negen deelnemers en tien begeleiders, onder wie ikzelf en ook Luc.”

Waarom was die media-aandacht zo belangrijk? “Er bestaan nog ontzettend veel misverstanden over MS,” benadrukt Didier. “Projecten als deze kunnen helpen om een genuanceerder beeld te schetsen van wat de

Meer info:

www.msmachupicchu2012.be
www.facebook.com/MsTrekkingMachuPicchu2012

Secretariaat MS-Liga Vlaanderen vzw,
 Boemerangstraat 4,
 3900 Overpelt,
 tel. 011 80 89 80
secretariaat@ms-vlaanderen.be,
www.ms-vlaanderen.be.



Wie het moeilijk had, kon uitrusten op een van de paarden.



De deelnemers aan de MS Trekking hopen dat andere mensen met MS kracht putten uit hun ervaringen.



De laatste treden naar de top: de begeleiders vormden met hun wandelstokken een erehaag voor de mensen met MS.

ziekte precies inhoudt. Een correcter en realistischer beeld ook zodat meer mensen beseffen dat iemand met MS evenveel waard is als een ander.”

Aan media-aandacht alleszins geen gebrek. Het initiatief haalde tientallen kranten, magazines en televisiezenders. De deelnemers hielden een druk bezochte blog bij en meer dan zevenhonderd sympathisanten werden fan van de MS Trekking Machu Picchu 2012 op Facebook. Het mooie is dat die sensibilisering onverminderd doorgaat. “Samen met de deelnemers aan de MS Trekking organiseerden we vorig jaar in mei een 1st Walk for MS in Lier,” legt Paul uit.

“Ook die kreeg heel wat persaandacht en werd bijgewoond door meer dan duizend mensen: mensen met MS, hun kinderen, familie, vrienden, kennissen... Dit jaar komt er een tweede editie op zaterdag 18 mei. De deelnemers aan de MS Trekking zijn opnieuw betrokken bij de organisatie en dragen als ambassadeurs mee de boodschap uit die we overal in Vlaanderen willen verspreiden: ook iemand met MS kan doelen bereiken waarvan hij of zij dacht dat ze onbereikbaar waren geworden.” “Binnen ieders mogelijkheden weliswaar, dat kan ik niet genoeg benadrukken,” vult Luc aan. “Het is niet voor iedereen weggelegd om vijf dagen rond te trekken in het hooggebergte.”

● Betere conditie

Zowel Hilde als Didier voelen dat bewegen hen goed doet. Zijn ze na de tocht blijven trainen? Hilde: “Jazeker, maar dan wel minder intensief. Ik ga één tot twee keer per week naar een fitnesscentrum waar ik vijf kilometer op de crosstrainer en tweeënhalf kilometer in de roeier afleg. Ik train ook een half uur op de loopband met een klimpercentage van vijftien procent. Ik doe ook regelmatig stretch- en yogaoefeningen en zo veel mogelijk verplaatsingen te voet. Mijn betere conditie houdt opstoten niet tegen, maar ik voel dat ik minder diep wegzak en na een opstoot sneller recupereer.”

Didier vindt dat hij na de tocht iets te lang heeft gewacht om weer te sporten. “Ik had maanden naar die tocht toegeleefd en was supergemotiveerd om me erop voor te bereiden. Terug thuis viel die motivatie weg. Ik moest als het ware een nieuwe reden vinden om weer te bewegen. Lopen en wandelen zijn niet echt mijn ding, maar ik heb gelukkig de draad van het fietsen weer opgepikt. Ik heb het gevoel dat ik nu iets meer karakter heb om door te bijten. Slecht weer? Vroeger was dat een reden om mijn fiets onaangeroerd te laten. Sinds de tocht laat ik me niet meer afschrikken door wat regen of wind.”

Move to Sport

De vzw Move to Sport leidt kinesitherapeuten, personal trainers en sportcoaches op om personen met MS professioneel te begeleiden bij het bewegen en sporten buiten het medische milieu. Op de website van Move to Sport vind je een overzicht van bewegings- en kinesitherapeuten die je kunt aanspreken voor advies of begeleiding in jouw regio. Al deze personen hebben een certificaat ontvangen na deelname aan vormingsmomenten van Move to Sport.

Luc De Groote, MS-Liga Vlaanderen: “MS is een ziekte met 1001 gezichten. Initiatieven zoals de MS Trekking en de Walk for MS maken dit toonbaar. Ook in 2013 willen we aan zo veel mogelijk mensen uitleggen wat MS precies is.”

www.movetosport.be

