



Het consult

"Een marathon lopen hoeft voor mij niet meer"

Voor Stefanie Haumont (32) uit Oudsbergen was lopen jarenlang een ideale uitlaatklep. Toen ze na intensieve trainingen last kreeg van haar heup, leek dat eerst een gewone sportblessure. De klachten namen echter toe en onderzoek bracht een aangeboren afwijking aan het licht. Uiteindelijk kreeg ze een heupprothese. Haar lichaam zoekt nu naar een nieuw evenwicht na jaren van compensatie. De pijn is minder, maar nog niet volledig verdwenen. Een maand na een infiltratie ging ze op controle bij pijnarts dr. Laurens Peene in het Multidisciplinair Pijncentrum op campus Sint-Barbara in Lanaken.

"Voor mij is vijftig procent minder pijn ervaren een succes", begint dr. Laurens Peene in de consultatieruimte van het Multidisciplinair Pijncentrum. "Niet alleen omdat de pijn afneemt, maar vooral omdat Stefanie opnieuw beter kan functioneren in het dagelijks leven."

Stefanie kreeg een infiltratie in het sacro-iliacaal gewricht, tussen bekken en heiligbeen. En die blijkt effect te hebben. "Het ging de voorbije weken beter. Al heb ik af en toe nog last van uitstralende pijn in mijn bovenbeen", zegt Stefanie. Dr. Peene knikt. "Blijf kinesithérapie volgen en werk verder aan het versterken van de rug- en bekenspieren. Als de vooruitgang stilvalt, bekijken we de situatie opnieuw."

Van marathon naar operatie

Ironisch genoeg begon Stefanie haar verhaal met een gezonde gewoonte. Ze liep jarenlang en werkte zelfs de marathon van New York af. "Ik had de loopmicrobe echt te pakken", vertelt ze. "Ik combineer-

de werken met studeren en lopen was mijn uitlaatklep. Bijna elke dag trok ik mijn loopschoenen aan om mijn hoofd leeg te maken na een zware dag."

Wat eerst op een overbelastingsblessure leek, bleek later het gevolg van een aangeboren afwijking aan de heup. Een kijkoperatie, gevolgd door enkele infiltraties, brachten geen definitieve oplossing. Na wikken en wegen kreeg Stefanie in maart een heupprothese. "Toen ik wakker werd na de operatie, zei orthopedisch chirurg prof. dr. Kristoff Corten meteen dat een nieuwe heup de enige juiste beslissing was geweest", vertelt ze. "Mijn heupgewricht bleek nog veel meer versleten dan verwacht."

Ook mentaal zwaar

Drie jaar leven met pijn liet onvermijdelijk sporen na. Naar buiten toe bleef Stefanie doorgaan, maar achter de schermen woog de pijn zwaar. "Chronische pijn heeft altijd impact, niet alleen fysiek maar ook mentaal", zegt dr.

Peene. "Zeker jonge en actieve mensen blijven vaak lang doorgaan, waardoor ze onbewust over hun grenzen gaan."

"Gelukkig kon ik rekenen op mijn partner, familie en vrienden", zegt Stefanie. Hoe hard ik het ook probeerde te verbergen, zij zagen meteen aan mijn houding en gezicht wanneer ik pijn had."

Vooruitkijken

Vandaag is Stefanie nog niet pijnvrij, maar wel hoopvol. Wandelen, oefeningen en bewegen maken opnieuw deel uit van haar dagelijkse routine. En er is een duidelijk doel. "Ik wil opnieuw kunnen lopen", zegt ze. "Een marathon hoeft niet meer. Maar ik kijk wel echt uit naar mijn eerste vijf kilometer."

Dr. Peene deelt dat optimisme. "Stefanie is jong, actief en gemotiveerd. Dat stemt mij gunstig. We gaan duidelijk de goede richting uit." ♥