

Toverstokjes?

Bij rugpijn schreef meneer dokter vroeger een kuurtje plat-op-de-zetel voor en dan kwam alles wel weer goed. Tegenwoordig raden artsen een combinatie van rust en beweging aan. Fietsten, zwemmen of wandelen: het wordt warm aanbevolen.

Nu zal er nog heel veel water naar de zee moeten vloeien voor ik met plezier op de fiets kruip. Met zwemmen is er op zich weinig mis. Maar de verplaatsing, het geknal van de deuren van de kleedhokjes en de geur van chloor die nog dagen om je heen blijft hangen maken dat ik ook die bewegingsvorm niet van ganser harte omarm. Wandelen daarentegen... Da's mijn lang leven he.

Om eens iets anders te proberen dan de oude vrouwtjes stijl die ik onlangs ontwikkelde (lichtjes voorovergebogen en met kleine stapjes) leende ik een paar wandelstokken. Want die zouden (kunnen) helpen om de rugpijn te verzachten. En dat wilde ik letterlijk aan den lijve ondervinden.



Dag 0 – de voorbereiding. Goed begonnen is half gewonnen.

Vandaag lees ik me in en bekijk ik filmpjes. Ik ben nog geen 5 minuten bezig wanneer de verwarring toeslaat. Hoe hoog moet je die stokken precies afstellen? Moeten je armen in een hoek van 90 graden staan of net niet? Eerste les geleerd: gewone wandelstokken en nordic walking stokken zijn niet hetzelfde. Je stelt ze anders af en hanteert ook een andere stijl. Nordic walking is strikter, preciezer. Ook bij gewone wandelstokken kies je best voor de wisselpas (rechter been vooruit en linker arm tegelijkertijd vooruit), maar je doet vooral wat goed voelt. Oef. Ik kan terug ademen. De stokken worden aan de voordeur gezet, klaar voor de strijd.

Dag 1 – de onwennige fase. Mijn stokken en ik gaan op pad. Ik heb de indruk dat heel de wereld naar me kijkt en het is heel frappant dat uitgerekend dat de eerste vraag is die onze tiener stelt wanneer ik thuiskom. Of ik niet heel veel bekijks had. Euh. Ja? Maar ik heb gedaan alsof het me niets kon schelen. In feite had ik het daar ook veel te druk voor. Zo'n wisselpas lijkt poepsimpel. Tot het fout gaat en je echt moet nadenken welk lichaamsdeel welke richting uit moet. Bij elke stap die ik zet hoor ik een tik, die na een tijd stevig op mijn zenuwen gaat werken. Na 4 kilometer gooi ik de stokken over mijn schouder en wandel ik het laatste stukje op de gebruikelijke wijze. Minder rugpijn? Absoluut niet. En volgens mijn horloge heb ik even snel (of traag) gelopen als anders.

Dag 2 – enkele ontdekkingen. Mijn geleende stokken hebben geen lussen als handvat. Wel een soort korte handschoentjes. En die zorgen voor verwarring. Ik raak er niet uit wijs hoe ik mijn handen daar het beste insteek zonder in de knoop te raken. Tot ik zie dat de eigenaar van de stokken de handschoentjes met L en R heeft gemerkt. Weer een probleem van de baan. (Dacht ik, maar het blijft een gehannes.) Door de stokken beter te bekijken, lees ik dat ze een anti shock functie hebben. Ook dat heb ik na een tijdje uitgedokterd, maar op een vlak parcours merk ik er niets van. Een passant spreekt me aan. Of dat gemakkelijk wandelt, die stokken. Ik antwoord in alle

eerlijkheid dat ik het op dit moment nog niet weet. 's Avonds ontdek ik een blaar op mijn hand. Qua techniek zit het dus niet niet helemaal goed.

Dag 3 – een stijve dag. Vandaag trek ik het bos in. Ik heb hoofdpijn en een kop vol snot, maar ben nog helder genoeg om op te merken dat de aangekondigde stijfheid in armen en schouders aanwezig is. Wandelen met stokken is toch een andere belasting voor je bovenste ledematen. De wisselpas gaat ondertussen volledig automatisch. Maar toch moet ik mijn hoofd erbij houden: de ondergrond is helemaal anders dan verhard terrein en de kans op valpartijen is groter. Steek ik mijn handen in de lussen, zodat de stokken niet uit mijn handen kunnen vallen? Maar wat als ik zelf val en die stokken in de weg hangen? Het is een vraag die brandend actueel wordt wanneer ik een stukje door hoog gras wandel en regelmatig met mijn disk blijf steken. (De disk is het rondje boven de punt van de stok. Het voorkomt dat je volledige stok in de grond wegzakt wanneer er druk op wordt gezet. Mijn stokken hebben een disk met uitsparingen, waar gemakkelijk gras achter blijft haken.)



Dag 4 – stokloze dag. Geen zin in stokken vandaag. En dus wandel ik zoals ik het al jaren doe. En het doet deugd.

Dag 5 – ik draai de rollen om. Een dag met een druk avondprogramma en dus moet er overdag gewandeld worden. Maar ik ben vergeten mijn stokken mee te nemen naar het werk. Stokloze dag nummer 2 dus. Tot ik een koppel tegenkom, waarvan 1 partner met stokken wandelt. Ik spreek de man aan en vraag hem naar zijn ervaringen. Blijkt dat zowel mevrouw als meneer stokken hebben, maar dat mevrouw er weinig baat bij had. Ze heeft ook last van haar handen en vindt het moeilijk om de handvatten vast te houden. Meneer daarentegen heeft slechte knieën en kan langer wandelen dankzij zijn stokken. Ik heb ook al opgemerkt dat de uitstralende pijn aan mijn been “beter” is wanneer ik de stokken gebruik. Maar qua hulp bij rugpijn is het effect teleurstellend.

Dag 6 – D-day! Een lang weekendje Zwarte Woud. Vandaag ga ik alleen op pad terwijl de heer des huizes telewerkt vanuit het hotel. Ik heb een relatief vlakke wandeling uitgekozen met een beperkt aantal kilometers. En dat is nodig, want na een nacht op een te harde matras en een te zacht hoofdkussen wil de fysiek vandaag niet echt mee. Maar het lukt. Zelfs in die mate dat ik beslis een extra stukje aan de wandeling te breien wanneer ik op een wegwijzer zie dat de ruïne van Burg Tannenfels maar een kilometer uit de richting ligt. Ik sla een smal weggetje in, waar slijk bezig is te ontdooien in het herfstzonnetje. Een beetje verder wordt het pad rotsachtiger en ben ik reuze blij met mijn 2 extra benen. Normaal gezien is dit het moment waarop ik letterlijk een helpende hand krijg toegestoken, maar die is nu dus aan het werk. Na een bezoekje aan de ruïne moet ik via dezelfde weg terug. Plots geeft mijn been er de brui aan (het weet zijn momenten altijd wel te kiezen) en kan ik geen kant meer op. Wel fijn dat ik me dankzij de stokken overeind heb kunnen houden. Ik bouw een rustmomentje in en leg de rest van het rotspad aan een slakkentempo af. Gelukkig is het dan nog maar een kort stukje

tot aan de auto.



Zijn wandelstokken toverstokjes? Voor mijn rugpijn zeker niet. Maar iedere rug is anders en geen 2 kwaaltjes zijn hetzelfde. Bij het stijgen en afdalen waren ze wel een fijn hulpmiddel. Al realiseer ik me net dat ik weinig heb gevoeld van die anti shock functie. Misschien zijn de stokken daarvoor ondertussen wat te oud of had ik daarvoor een duurder merk in handen moeten hebben.

Ik loop bij thuiskomst zeker niet meteen naar de winkel om een eigen paar aan te schaffen. Wat ik wel overweeg is om bij de volgende wandeluitstap [bij A.S. Adventure een paar stokken te lenen](#). (Ja, dat kan. Weet ik zelf nog maar sinds kort, maar het is zeker de moeite waard om het aanbod eens te bekijken!) Waar ik wel op korte termijn in wil investeren: dempende wandelschoenen. Want dat effect voel ik wél meteen in mijn rug.

Zijn er lezers met wandelstok-ervaring in de zaal? Of mensen die een idee hebben hoe ze me toch goesting kunnen doen krijgen in fietsen? Misschien moet ik een prijs uitloven voor

de beste tip. Eens over nadenken...