



‘Lopen op blades voelt als vrijheid’



Kiki Hendriks (23) is een van de snelste vrouwen op blades. Toen ze twee was, liep ze een meningokokkeninfectie op waarna ze beide onderbenen, haar rechterhand en de vingers van haar linkerhand verloor. Ze wilde een normaal leven leiden, tot bleek dat ze veel meer kan dan ‘normaal’ zijn. ▶

Tekst Franziska Mueller



\ / 'Vorig jaar mocht ik last minute
 ▶ naar het WK para-atletiek in
 / \ Parijs omdat mijn teamgenoot
 door een blessure uitviel. Tijdens mijn
 debuut werd ik meteen vierde op de 100
 meter, wauw! De komende weken moet
 ik bij verschillende toernooien laten zien
 dat er nog meer in zit, pas daarna weet
 ik of ik terug mag naar Parijs deze zomer.
 Stiekem droomde ik als kind al van de
 Paralympische Spelen, maar nu komt die
 droom steeds dichterbij.
 Ik ben niet geboren zonder onderbenen.
 Toen ik twee was, kreeg ik op vakantie in
 de Ardennen flinke koorts. Mijn moeder
 had er een slecht gevoel bij, en daarom
 reden we meteen terug naar Nederland. De
 huisarts wuifde de zorgen van mijn ouders
 weg. "Het is maar een griepje hoor, komt
 wel goed." Maar de klachten werden
 alsmat erger, totdat ik op een gegeven
 moment nog amper reageerde: het was nu
 echt foute boel. Met spoed werd ik met de
 ambulance naar het ziekenhuis in Utrecht
 gebracht. Daar kregen mijn ouders al snel
 te horen dat ik een meningokokkeninfectie
 had. De kans op overleven was minimaal.
 Omdat ik er zo kritiek aan toe was, werd ik
 drie weken in coma gehouden om mijn
 lichaam de kans te geven om te herstellen.
 In die tijd hebben mijn ouders meerdere
 keren afscheid van mij moeten nemen.
 Wonder boven wonder overleefde ik het
 toch. Maar niet zonder kleerscheuren: door
 de infectie ging alle zuurstof en bloed in
 mijn lichaam naar de belangrijkste organen
 om mij in leven te houden, en minder naar
 de ledematen. Daardoor ben ik mijn linker-
 onderbeen, rechterhand en de vingers van
 mijn linkerhand verloren. Ook mijn rech-
 teronderbeen was er slecht aan toe, maar
 de artsen konden dit been toen nog wel
 redden. Heel heftig, zeker omdat ik zo jong

was. Maar op dat moment
 was iedereen vooral blij dat
 ik het zou overleven. Aan
 de andere kant heb ik ook
 'geluk' dat ik nog zo klein
 was. Zelf heb ik namelijk
 geen bewuste herinnerin-
 gen aan die tijd, maar ik
 denk wel dat het me heeft
 gevormd. Ik ben toen bijna
 doodgegaan, daarom wil ik
 nu alles uit het leven halen.'

Foute boel

'Na een aantal maanden
 revalidatie kreeg ik mijn
 eerste beenprothese en
 moest ik daarmee leren
 lopen. Natuurlijk was dat
 wennen, maar ook hier was
 het een voordeel dat ik nog
 zo jong was. Al snel was die
 prothese een deel van mij,
 ik liet me er in elk geval
 niet door beperken.
 Van jongs af aan wilde ik
 alles zelf doen, dingen zo

×

'Ik lag drie weken in coma. In die tijd hebben mijn ouders meerdere keren afscheid van mij genomen'

lang proberen tot ze lukten,
 altijd doorzetten. Ik zat op
 een gewone basisschool,
 waar ik de enige was met
 protheses. Dat was in het
 begin een beetje de kat uit
 de boom kijken, vanuit
 beide kanten, maar ik wilde

er zelf vooral geen probleem
 van maken. Ik speelde
 gewoon buiten met de
 andere kinderen, wilde
 overal bij horen en normaal
 behandeld worden.
 Natuurlijk waren er weleens
 klasgenoten die me pestten.
 Dat gaat snel op die leeftijd,
 ik was nou eenmaal anders.
 Ik weet nog dat een jongetje
 vervelend deed en me
 duwde. Dat liet ik natuurlijk
 niet zomaar gebeuren, dus
 ik sloeg terug met mijn
 armprothese. Dat ding is
 best hard. Niet heel netjes
 misschien, maar mijn
 probleem was in elk geval
 opgelost. Na die dag heb ik
 nooit meer last gehad van
 pesterijen. Op dit soort
 incidenten na voelde ik me
 nooit beperkt in mijn jeugd.
 Door mijn beenprothese
 ging alles net een stukje
 trager, moeizamer, maar

toch wilde ik overal aan
 meedoen. Ik zat op hockey,
 deed mee met een voetbal-
 toernooi op school, en hield
 van paardrijden, net als
 ieder ander kind. Ook
 atletiek heb ik een tijdlang
 geprobeerd, speciaal daar-



voor kreeg ik zelfs een sportprothese,
 alleen had ik veel last van mijn rechter-
 been. Door de ziekte waren mijn groeischij-
 ven beschadigd, waardoor mijn onderbeen
 kromgroeide. Ik had meerdere operaties
 nodig, maar bleef last houden.
 In 2015 ging het fout tijdens een van die
 operaties aan mijn onderbeen: er werd een
 zenuw geraakt, waardoor ik na de operatie
 mijn voet niet meer kon heffen. Om mijn
 voet recht te houden, liep ik een paar jaar
 met een spalk, maar dat was geen oplossing
 voor de lange termijn. Door al die proble-
 men zou ik waarschijnlijk binnen een
 aantal jaar in een rolstoel zitten, omdat
 mijn knieën en rug zouden verslijten. Dat
 wilden we voorkomen. In overleg met
 artsen en familie besloten we daarom in
 2018 om ook mijn rechteronderbeen te

amputeren. Dat was een
 heftige periode, ook omdat
 ik tegelijkertijd eindexamen
 moest doen. Gelukkig kon
 ik me mentaal goed voor-
 bereiden op de operatie.
 Het is anders dan wanneer
 je bijvoorbeeld wordt
 aangereden en wakker
 wordt zonder been. Ik wist
 precies wat er zou gebeu-
 ren. En ik wist ook al hoe
 het voelt om een prothese
 te hebben. Ik had op dat
 moment meer last van mijn
 rechterbeen dan van mijn

linkerbeen met prothese.
 Ik wist dat ik beter uit die
 operatie zou komen, ook
 al zou ik daarna helemaal
 geen onderbenen meer
 hebben. Ik hield me vast
 aan de gedachte dat het
 alleen maar beter zou
 gaan, dat ik meer vrijheid
 zou ervaren zonder mijn
 kromme been.
 Toen ik na de operatie
 wakker werd, voelde het
 gek genoeg vrij normaal
 om geen onderbenen meer
 te hebben. Fysiek is zo'n
 traject erg zwaar, maar
 mentaal kon ik er goed
 mee omgaan. Ik sta altijd ▶



positief in het leven, met of zonder onderbenen, en wil er altijd het beste van maken. Dat is een karaktereigenschap waar ik heel dankbaar voor ben.'

Extra motivatie

'Zo'n twee maanden na die operatie zat ik nog midden in het revalidatieproces, maar begon ik ook aan de hbo-opleiding Orthopedische Technologie in Eindhoven. Ik kon toen nog geen protheses dragen, daarom zat ik in een rolstoel tijdens de open dag van de hogeschool. Hun eerste

reactie was duidelijk: met jouw handicap gaat deze opleiding je nooit lukken. Dat is iets wat ik vaker heb ervaren: mensen zien mij, vinden me zielig en hebben meteen een oordeel. Dat motiveert me nog meer om voor mezelf op te komen. "Ik wil laten zien dat ik het kan, anders was ik hier vandaag niet geweest," zei ik toen. Ik mocht voor

verdere testen terugkomen en werd uiteindelijk ook toegelaten. Terwijl ik aan de opleiding begon, kreeg ik mijn protheses en moest ik opnieuw leren lopen. Ineens herinnerde ik me het gevoel van vrijheid weer dat ik ook ervaarde toen ik als kind op atletiek zat en sportprotheses droeg. Destijds moest ik met atletiek stoppen, maar nu kon ik het een nieuwe kans geven. Het duurde niet lang voordat ik ook sportprotheses wilde. Tijdens een controleafspraak was toevallig ook Team Para Atletiek aanwezig. We raakten in gesprek en ik mocht een keer meetrainen. Ik was meteen verkocht. Ik zag hoe snel al die atleten over die baan vlogen en dacht: dit wil ik ook, en het maakt niet uit hoelang het duurt. Mijn avontuur in de atletiek kon beginnen. Het enige nadeel: de trainingen waren in Amsterdam, en ik woonde in Roosendaal. Eerst ging ik een aantal keer per week heen en weer, maar zonder file ben je al anderhalf uur onderweg. Dat is niet te doen. Ik logeerde een tijdje in de buurt, en door die extra focus op atletiek ging mijn progressie razendsnel. Daarom besloot ik om in juli 2022 naar Amsterdam te verhuizen en fulltime bij Team Para Atletiek te

trainen. Als je zo'n kans krijgt in het leven, dan moet je die gewoon pakken.'

Goede genen

'Nu zijn we nog geen twee jaar verder, en ik ben een van de snelste vrouwen op blades ter wereld. Dat voelt zo gek om te zeggen. Ik ben best bescheiden en loop er niet zo mee te koop. Maar ik werk er hard voor, dus als dat wordt beloond geniet ik daar erg van. Vorig jaar mocht ik voor het eerst mee naar de WK para-atletiek in Parijs voor mijn favoriete afstand, de 100 meter. Ik werd zelfs vierde, zo gaaf! Mijn leven is in korte tijd erg veranderd, en ik geniet van elk moment.

Het is nog even afwachten of ik ook naar de Paralympische Spelen in Parijs mag. De limiet voor de 100 meter heb ik al gehaald, maar er zijn maar drie plekken beschikbaar en op dit moment zijn we met z'n vieren. Pas in augustus weten we het zeker. Ik ben nog niet lang bezig, Parijs zou dus al erg snel zijn. Maar ik boek veel progressie en de kans dat ik mag gaan, is zeker aanwezig. Ik probeer ook de limiet voor verspringen nog te halen. Het liefst zou ik natuurlijk voor beide onderdelen gaan. Mocht het niet lukken, dan ga ik me volledig richten op de Spelen in Los Angeles in 2028. Het feit dat ik zo snel progressie kon boeken, heb ik deels te danken aan goede genen. Mijn opa is als sprinter uitgekomen voor team Nederland, en ook mijn moeder en broertje konden aardig lopen. Met het doorzettingsvermogen ben ik gewoon opgegroeid. Door alles wat ik heb meegemaakt, heb ik altijd net dat stapje extra moeten doen. Ik ben het gewend om mezelf te moeten bewijzen. Ik weet niet anders. Daarnaast heb ik een fantastisch

team en een supergoede trainer. Ik ben dan wel diegene die het harde werk doet, en ja, op de wedstrijd-dag moet ik het ook zelf doen. Maar dat zijn korte momenten. Alles daaromheen, al die uren aan training, de waanzinnige begeleiding, de steun van familie en vrienden: het is allemaal teamwork.'

Stoer en sterk

'Door mijn teamgenoten ben ik niet alleen als atleet, maar ook als mens gegroeid.

protheses wisselen, maar bij hen was het de normaalste zaak van de wereld om alles te laten zien. Zij keken mij juist raar aan: waarom zou je met dertig graden een lange broek dragen? Haha. Het heeft tijd gekost, maar inmiddels ben ik helemaal tevreden met mezelf en heb ik mijn protheses omarmd. Lopen op blades voelt als vrijheid. Als kind rende ik met mijn gewone prothese wel mee met de andere kinderen, maar dat ging een stuk moeizamer en



'Als je zo'n kans krijgt in het leven dan moet je die gewoon pakken'

Vroeger deed ik mijn best om mijn protheses weg te werken. Ik koos protheses in mijn huidskleur en droeg ook in de zomer lange broeken, zodat de protheses minder zouden opvallen. Ik was bang voor de mening van anderen. Totdat ik voor de eerste training bij Team Para Atletiek kwam. Ik liep de baan op en overal lagen benen. Ik wilde me het liefst op de wc verstoppertje en daar stiekem mijn

trager. Ik deed mijn best, maar voelde dat ik anders was. Nu, op mijn blades, wéét ik dat ik anders ben, unieker. Ik voel me stoer en sterk als ik over de atletiekbahn vlieg. Ik hoop dat ik ook andere mensen kan inspireren om het beste uit het leven te halen. Er is zo veel meer mogelijk dan je denkt, ook als je een handicap hebt. Je hoeft absoluut niet bang te zijn of je te schamen. Je mag grote doelen stellen en er vol voor gaan. Dat doe ik ook!'