

# RUNNER'S<sup>®</sup>

WORLD

LIEFDE VOOR LOPEN

NR.7 2024 €7,75  
NEDERLAND & BELGIË

**Postbiotica**  
boost je darmgezondheid

**Wandelroutes**  
om hard te lopen

**Dikke  
boterhammen**  
voor de  
stevige trek

**Zomerse  
hardloopverhalen**  
van lezers

**LOTTE  
VAN  
TRIGT**

**overwon veel en  
geeft nooit op**

**Efficiënt  
trainen in  
de zomer**




INTERVIEW



# ONBEPERKT STERK

Het leven is vaak een aaneenschakeling van uitdagingen. De belangrijkste vraag is hoe je ermee omgaat. Lotte van Trigt weet daar alles van.



tekst **Franziska Mueller**

fotografie **Vincent Riemersma**

**'VAN ZIELIG OP DE BANK LIGGEN  
WORD IK NIET BETER, IK LOS ER  
NIETS MEE OP'**



# A

Als je Lotte van Trigt ziet lopen, fietsen of zwemmen, dan krijg je spontaan ook zin in een rondje hardlopen. Of fietsen. Of zwemmen. Een sterke jonge vrouw met een soepele pas en een overtuigende, stralende lach. Je ziet haar genieten en weet gelijk weer wat sport voor een mens kan doen. *Not*

*a care in the world.* Dat zou je denken als je Lotte ziet. Wat je niet ziet, zijn de pijn, de pillen, de injecties en doktersafspraken.

Lotte is nog maar 35, maar heeft op medisch gebied al dubbel pech gehad. Op haar achtste werd ze aangereden door een auto, waardoor ze haar rug brak. Een kleine zeven jaar later ging ze met pijnlijke voeten en handen naar de huisarts, en met de diagnose reumatoïde artritis weer naar huis. Veel mensen zouden bij de pakken neer gaan zitten, klagen over hun pijn, pech en tegenslagen. Lotte koos een andere weg, een sportieve aanpak en een optimistische kijk naar haar situatie. Precies tien jaar na haar diagnose reuma werd Lotte de eerste persoon met reuma, die het *WK Ironman* op Hawaï finishte. Uiteraard met een stralende lach.

‘Ik heb ervoor gekozen om te vechten. Natuurlijk ben ik nog weleens verdrietig en wordt het me allemaal te veel. Er zijn momenten dat ik wel kan huilen van de pijn, dat ik er wakker van lig, dat ik mij geen houding meer weet en elke ademhaling me steken bezorgt. Maar ik blijf positief en ik blijf altijd doorgaan. Van zielig op de bank liggen word ik niet beter, ik los er niets mee op. Door mijn fysieke uitdaging moet ik vaak net wat harder vechten dan anderen om te bereiken wat ik wil, maar dat houdt me niet tegen. Ik heb niets te verliezen en alles te winnen.’

Tegenwoordig zoekt Lotte meteen naar oplossingen en gaat geen uitdagingen of tegenslagen uit de weg. Dat is niet altijd zo geweest. Toen ze op de basisschool vreselijk gepest werd, koos Lotte ervoor om niet te

vechten, maar vooral de boeken in te duiken. ‘Ik was een echte boekenwurm, lezen was voor mij als een vlucht uit de realiteit. In de fantasiewerelden van mijn favoriete boeken voelde ik me veilig. Er was niemand die me kon uitlachen of lastigvallen.’ Pas toen haar leven op haar achttiende in één avond veranderde, ontstond er een nieuwe strijd lust.

## Geen Disneyfilm

Het was 2006. Op een zonnige avond in september fietste Lotte samen met haar zusje door Haarlem, onderweg naar de verjaardag van een vriendin. Uit het niets werd ze van de zijkant aangereden. De auto die met hoge snelheid achter een bus vandaan kwam, zag ze niet aankomen. Voordat ze kon beseffen wat er gebeurde, vloog Lotte al door de lucht. ‘Het ging allemaal veel te snel, maar toch kan ik me precies herinneren wat ik dacht: dat het niet leuk was, dat het moest stoppen. Is dit hoe het voelt als je doodgaat? Ik heb geen leuk Disneyfilmpje van mijn leven voorbij zien flitsen. Wel hoorde ik mijn zusje gillen. Zij had gezien hoe de auto me had meegeleurd, hoe ik door de lucht was gevlogen en vervolgens doodstil op het asfalt bleef liggen. Die gil van mijn zusje hoor ik nu nog weleens.’

Terwijl Lotte op het asfalt lag en bezorgde omstanders haar duidelijk maakten niet te bewegen, maakte zij zich vooral druk om dingen waar de gemiddelde achttienjarige zich druk om maakt, zo vertelt ze nu met een lach. ‘Mijn broek en mijn nieuwe topje waren stuk, daar baalde ik van. Het kon toch echt niet de bedoeling zijn dat ik daar zo midden op straat lag? Ik moest mijn vriendin bellen om te zeggen dat ik wat later zou zijn, ik zou haar feestje toch echt niet missen! En waar was eigenlijk mijn fiets gebleven?’

Pas in het ziekenhuis drong het tot Lotte door dat ze die avond niet meer zou feesten. Er bleek een ruggenwervel gebroken. Hoewel het een stabiele fractuur was, zou ze toch een gipskorset moeten dragen. Op zaterdagavond was er alleen niemand aanwezig die dat korset kon aanmeten, ze zou tot maandag moeten wachten. ‘Ik heb me die hele avond grootgehouden, geen traan gelaten en was vooral bezorgd om mijn zusje. Pas toen mijn ouders erbij kwamen, brak ik. Ik voelde me ineens weer een klein meisje, en toen kwam ook de pijn en het besef wat er was gebeurd bijzonder hard binnen. Die nacht heb ik geen oog dichtgedaan. Daar lag ik dan, helemaal alleen in een donkere kamer in het ziekenhuis. Ik had heftige pijn en mocht alleen maar stilliggen. Nog nooit heb ik me zo eenzaam gevoeld.’

Met een gipskorset en duidelijke instructies om zo min moge- →

lijk te bewegen mocht Lotte naar huis. Door de pijn kon ze amper op haar benen staan, laat staan traplopen naar haar kamer of zichzelf verzorgen. 'Ik haatte het feit dat ik zo afhankelijk was van anderen. Ik voelde me zwak en hulpeloos. Dat was het moment dat ik een belangrijke beslissing maakte: ik wil me nooit, maar dan ook echt *nooit* meer zo zwak voelen als nu. Ik zal er alles aan doen om beter te worden.' Toen na zes lange weken het gipskorset eraf mocht, kwam Lotte voor de volgende uitdaging te staan. De spieren in haar bovenlichaam waren volledig verzwakt. Ze had twee ingezakte ruggenwervels, waardoor ze de rest van haar leven chronische rugpijn zou hebben. Tot haar verbazing hoorde ze van artsen vooral wat ze allemaal niet meer kon, zoals langere afstanden hardlopen of pijnvrij leven. 'Hun reactie maakte iets nieuws in mij los, een vuurtje diep vanbinnen. Ik wilde het negatieve perspectief niet accepteren en zou juist het tegenovergestelde bewijzen.'

## Bewijzen

Onder begeleiding van een fysiotherapeut begon Lotte al snel aan krachttraining om de spieren in haar rug te versterken. De chronische pijn in haar rug werd er niet minder van, maar toch leverde de regelmatige training haar iets belangrijks op: controle over haar lichaam. 'Ik wilde er alles aan doen om me nooit meer zo zwak te voelen als in de periode na het ongeluk. En dat werkte. Ik werd steeds fitter en sterker, wat me alleen maar motiveerde om door te gaan. *Take that*, artsen, ik zei toch dat ik het kan.'

Ondanks haar progressie liep Lotte ook tegen bepaalde uitdagingen aan die niet met wat extra optimisme en doorzettingsvermogen op te lossen waren. Haar opleiding als verpleegkundige werd na een pittige stageperiode in het ziekenhuis fysiek te belastend, waardoor ze na het derde jaar de moeilijke keuze maakte om te stoppen. Ze besloot te gaan reizen om haar hoofd leeg te maken en op zoek te gaan naar de volgende stap. Om onderweg ook zonder sportschool fit en sterk te blijven, begon ze met HIIT, *high intensity interval training*, de oefeningen deed ze in het park. Trainen in de buitenlucht beviel haar zo goed dat ze, eenmaal terug in Nederland, ook hardlopen oppakte. Ook dat beviel. 'Ik trainde steeds vaker, stelde telkens grotere doelen voor mezelf, maar ook mentaal werd hardlopen een belangrijke uitlaatklep. Elke frustratie of

onprettige emotie die ik voelde - en dat waren er nogal wat - verdween als sneeuw voor de zon na een rondje hardlopen.'

## Reuma

Een aantal jaar later, rond haar vijftiengste kreeg Lotte steeds vaker last van haar voeten. Ze had inmiddels veel kilometers in de benen, daarom kocht ze nieuwe hardloopschoenen en verwachtte ze dat dat de pijn en stijfheid wel zou verhelpen. Het werkte niet. Pas toen ze ook pijn in haar handen kreeg en haar vingers minder soepel kon bewegen, ging er een belletje rinkelen. 'Mijn oma heeft jarenlang reuma gehad, ik zie haar vervormde handen nog voor me. Maar ik was nog zo jong. Ik dacht dat alleen oudere mensen reuma konden krijgen.' De huisarts stuurde haar door naar de reumatoloog, waar ze al snel de uitslag kreeg: reumatoïde artritis, een chronische ziekte die wel behandeld maar niet genezen kan worden. Op dat moment waren vooral de gewrichten in haar voeten en handen ontstoken, daar zouden later ook haar schouders en polsen bij komen.

De arts stelde voor dat Lotte meteen aan een prednison kuur moest beginnen. Met het opgeblazen gezicht van haar grootmoeder nog in haar gedachten weigerde ze. 'Ze heeft altijd geklaagd over de bijwerkingen, dat wilde ik niet; zeker op zo'n jonge leeftijd. Ik heb moeten leren om voor mezelf op te komen



## LOTTE VAN TRIGT



en aan te geven als ik iets anders wil. Er zijn genoeg medicijnen verkrijgbaar. Dat geef ik tegenwoordig ook vaak als tip aan mensen met reuma of een andere chronische ziekte. Als jij je rot voelt door de medicatie, bespreek het met je arts. Je hebt maar één lijf, en als het goed is mag je daar nog lang mee door. Als er iets niet klopt of je wilt iets niet, geef het aan. Er is altijd een keuze.'

Inmiddels heeft Lotte medicatie gevonden die goed werkt voor

haar, maar toch moet ze altijd rekening houden met mogelijke ontstekingen en haar energie. 'Als ik 's avonds iets leuks wil doen, moet ik overdag veel rusten. Doe ik dat niet, dan bekoop ik dat later. En zelfs als ik alles volgens het boekje doe, kunnen de ontstekingen zomaar de kop opsteken. Dat blijft frustrerend, maar ik geef niet op.'

Ook in haar training loopt Lotte sneller tegen haar eigen grenzen aan dan ze zou willen. Vooral de vergelijking met trainingsmaatjes kan een bron van frustratie zijn als ze niet oplet. Daarom heeft ze tegenwoordig een trainer, die voor haar op de rem kan trappen als dat nodig is. 'In 2017 raakte ik na het lopen van de marathon van Amsterdam geblesseerd. Doordat ik even wat minder kon hardlopen, rolde ik toevallig de triatlonwereld in. Ik voelde meteen dat mijn lichaam goed reageerde op de afwisseling. Zwemmen en fietsen voelden heel natuurlijk.' Ze begon met korte afstanden, maar al snel begon ze ook de grote Ironman kriebels te voelen: 3,8 kilometer zwemmen, 180 kilometer fietsen en als laatste onderdeel een marathon.

Onder begeleiding van haar coach traint ze veel, zo'n 12 tot 16 uur per week. Ze zou wel meer willen, net zoveel trainen als andere triatleten, maar dat zit er niet in. 'Ik zoek de grenzen op, maar als ik eroverheen ga, zit ik de dagen erna thuis met pijnlijke ontstekingen. Daar kan ik ontzettend verdrietig van worden, en dat mag er dan ook even zijn. Maar dat moment toen ik thuiskwam uit het ziekenhuis is me zo bijgebleven. Daardoor denk ik al snel weer: hup, schouders eronder en door! Op de bank liggen en mezelf zielig vinden gaat de pijn niet beter maken.'

Met haar positieve instelling en doorzettingsvermogen is Lotte ver gekomen, om precies te zijn tot Kona, Hawaï, de plek waar de Ironman geboren is en elk jaar in oktober het WK plaatsvindt. Na talloze Ironman wedstrijden over de hele wereld, waar ze telkens de kwalificatie net miste, was het in maart 2023 eindelijk raak. In Zuid-Afrika werd ze derde in haar leeftijdscategorie, daarmee was het duidelijk: een klein halfjaartje later mocht ze naar Hawaï.

'Ik stel mezelf altijd grote doelen en wilde dan ook zo hoog mogelijk eindigen. Maar ik moest mezelf ook vaak eraan herinneren hoe bijzonder het was dat ik überhaupt naar Hawaï mocht. Dit was een *once in a lifetime* ervaring, daar wilde ik ook van genieten.' Als je de foto's →

**'IK HEB GELEERD HOE IK  
NEGATIEVE GEDACHTEN  
MAKKEIJK KAN  
UITSCHAKELEN'**





## Sporten met reuma

Lotte laat zien dat sporten met reuma en chronische pijn mogelijk is en een positief effect kan hebben op de kwaliteit van leven. Daar is Guus Rougoor, docent-onderzoeker bij het lectoraat *Kracht van sport en bewegen* en de opleiding Sportkunde van Hogeschool Inholland, het ook mee eens. Hoewel er vroeger werd aangeraden om pijnlijke gewrichten zoveel mogelijk te ontzien en het vooral bij niet-belastende bewegingen, zoals fietsen en zwemmen in warm water, te houden, is dat advies inmiddels veranderd. 'In de loop der jaren is er steeds meer bewijs gekomen dat bewegen positieve effecten heeft op gewrichten en pijnklachten bij mensen met reuma. Ook patiënten zelf ervaren dat bewegen de ziektelast vermindert. Ze krijgen het gevoel dat ze juist meer kunnen, in plaats van minder. De vermoeidheid wordt minder en het geeft een boost aan het zelfvertrouwen. De positieve effecten verschillen per persoon, maar ik gun iedereen die met een vorm van ontstekingsreuma kampt om de mogelijkheden te verkennen, zodat hun welzijn kan toenemen op een veilige manier.' De volgende tips kunnen daarbij helpen.

### Overleg met je arts

Praat eerst met je behandelaar voordat je de veters strikt voor een rondje door het park. 'Om te voorkomen dat klachten verergeren of blessures ontstaan, moet het juiste moment gekozen worden om te beginnen. Zo moeten de ontstekingen onder controle zijn, de ziekte moet in een rustig vaarwater gebracht worden. Met pijn kun je beter niet hardlopen,' aldus Rougoor.

### Laat je begeleiden

Elke hardloper heeft baat bij de juiste begeleiding, ook bij reuma is het verstandig om advies te vragen aan een sportarts of fysiotherapeut, bij voorkeur eentje die is aangesloten bij ReumanetNL. Wanneer je (opnieuw) begint met hardlopen, doe dit minimaal één keer per week onder begeleiding van een ervaren hardlooptrainer. Zo leer je niet alleen de juiste techniek, maar ook je grenzen te bewaken. Overleg ook met je reumatoloog.

### Doe aanvullende oefeningen

Het is essentieel dat je naast het hardlopen ook tijd neemt voor oefeningen voor je techniek, kracht, mobiliteit en stabiliteit. Hiermee maak je je spier-skeletstelsel sterker en kun je veiliger hardlopen. Bespreek met je begeleider welke oefeningen het meest geschikt zijn.

### Draag de juiste schoenen

Dé perfecte hardloepschoen bestaat niet - elke loper heeft iets anders nodig. Zeker als je pijnklachten hebt, kan wat extra demping in je hardloepschoenen fijn zijn. Laat je goed adviseren in een hardloepspecialzaak of door een podotherapeut.

### Ga voor de juiste ondergrond en afwisseling

Lopen op asfalt kan al snel voor pijnklachten zorgen, zorg daarom voor afwisseling en waar mogelijk ook een zachte, dempende ondergrond: de atletiekbaan, bospaden of grasvelden.

### Neem genoeg rust

Blijf altijd goed naar de signalen van je lichaam luisteren. Begin met twee rustige trainingen per week en zorg voor genoeg hersteltijd. Je kunt spierpijn krijgen van het hardlopen, dat is niet erg. Krijg je echter last van je botten, pezen of gewrichten, neem dan wat extra rust en laat je bij twijfel adviseren door je behandelaar.

van de grote dag mag geloven, is dat gelukt. Met 35 graden en hoge luchtvochtigheid heeft Lotte elf uur lang geploeterd, gevochten en gelachen. Dat ze ook elf uur lang pijn had, doet er volgens haar niet aan toe. 'Ik heb geleerd hoe ik negatieve gedachten makkelijk kan uitschakelen. Mijn verstand gaat op nul en ik focus op de volgende taak. Gewoon de volgende stap, dan kom ik er vanzelf. Toen ik eenmaal de finishstraat in liep met een ondergaand zonnetje in mijn rug, heb ik de laatste 400 meter mijn handen in de lucht gegooid, vingertjes omhoog en een nog bredere glimlach opgezet. Ik heb het gehaald!' De gigantische medaille om haar nek was het bewijs: Lotte werd de eerste persoon met reumatoïde artritis die over de finish van het WK Ironman kwam.

## Voelen dat je leeft

Lotte leeft dagelijks met pijn. Ze gebruikt een heel arsenaal aan pillen en medicijnen, die de ontstekingen in haar gewrichten rustig en de pijn in haar rug draaglijk moeten houden. Haar *WD40*, zoals ze weleens grappend roept. En niet ondanks, maar juist door die pijn blijft ze zoveel sporten. 'Het ongeluk, de gedachte dat ik zou doodgaan op jonge leeftijd, de reuma, maar ook telkens weer de frustratie en teleurstelling als een nieuwe soort behandeling mijn rugpijn niet verbetert; deze uitdagingen hebben ervoor gezorgd dat ik me levend wil voelen. En dat is precies wat de sport voor me doet. Ik haal zo veel plezier uit mijn sportieve doelen, dat weegt in alle opzichten op tegen de pijn en ongemak. Ja, soms ben ik van alle trainingen doodmoe en heb ik zo'n zware spierpijn dat ik nog amper kan bewegen. Maar ik voel liever de pijn van het trainen dan de pijn waar ik niet zelf voor heb gekozen.'

Met haar verhaal roept Lotte natuurlijk niet meteen lotgenoten op om zich in te schrijven voor een triatlon, maar wel om op zoek te gaan naar wat mogelijk én leuk is. 'De hoeveelheid pijn die je hebt hoeft niet bepalend te zijn in wat je doet in het leven, of ervoor te zorgen dat je je dromen niet najaagt. Probeer het gewoon. Ga in overleg met je arts en maak duidelijk dat je iets wilt doen, of zoek een nieuwe arts als dat nodig is. Er is veel meer mogelijk dan we zelf vaak denken. Mij werd op mijn achttiende verteld dat ik nooit meer dan tien kilometer zou kunnen lopen. Nu heb ik de gigantische Ironman medaille om te laten zien wat er wel mogelijk is. En ik ben nog lang niet klaar.' ←