



Estavana Polman
Fotografie: Henk Seppen

Handbalster Estavana Polman; het verhaal van een veerkrachtige vrouw

De Nederlandse handbalster Estavana Polman (28) overleefde in 2009 als 16-jarig meisje samen met haar tweelingbroer en ouders een auto-ongeval toen zij op weg waren naar hun vakantieadres in Italië. Toen ze niet meer kon opstaan, wist Estavana meteen dat het foute boel was. Toch liet ze zich niet uit het veld slaan en stond ze na zes maanden weer samen met haar teamgenootjes op het veld. Momenteel is Estavana herstellende van een knieblesure die zij opliep tijdens de training. Net als ten tijde van het ongeval, is ze ook deze keer onverdeeld positief. Estavana vertelt LetselschadeNEWS over het letsel, hoe zij terugvocht en wat het belangrijkste in haar leven is.

Door Floor Verhees



Estavana en haar gezin (foto uit privécollectie)

Ongeval

Stel; je bent 16 jaar jong, speelt op topniveau handbal, alles in je leven draait om de sport en dan, van het ene op het andere moment, lijkt alles in duigen te vallen. Dit overkwam Estavana. Een ernstig auto-ongeval zorgde ervoor dat zij en haar moeder in het ziekenhuis belandden. Wonderbaarlijk genoeg

bleven haar vader en tweelingbroer Dario ongedeerd.

Overleven

Kun je je nog herinneren wat er gebeurde tijdens de rit op weg naar Italië? Estavana: "Jazeker! Het was slecht weer en we reden op de snelweg in Duitsland. Omdat we plots moesten



Estavana met dochtertje Jesslynn
Fotografie: Henk Seppen

uitwijken voor een andere auto van links, raakten we in een slip en sloegen over de kop. Het was totale paniek in de auto. Mijn moeder wilde of iedereen oké was en toen dat ook zo leek te zijn, moesten we snel de auto uit zien te komen. Alleen het portier aan mijn kant ging nog open, waardoor ik als eerste de auto uitgekropen ben." Terwijl de adrenaline door haar aderen gierde, ontdekte Estavana pas als ze naast de auto ligt, dat ze niet meer kon opstaan. Meteen beseft ze dat er iets niet goed was. Gelukkig duurde het niet lang voordat de hulpdiensten ter plaatse waren, waardoor zij en haar moeder in sneltreinvaart naar het ziekenhuis werden overgebracht.

Ziekenhuis

Wat een heftige gebeurtenis voor jullie hele gezin? "Dat was het ook. Mijn moeder was bedolven onder de glasscherven en liep daardoor een

'Mijn familie is het belangrijkste'

slagaderlijke bloeding op. Dankzij een arts die ter plekke is gestopt en meteen heeft geholpen bij het stelpen van de bloeding, is mijn moeder er nog. Daar zijn we ontzettend dankbaar voor." De ontzetting na het ongeval is groot. Moeder moet direct worden geopereerd en Estavana gaat van de ene onderzoekskamer naar de andere, voordat ze te horen krijgt dat haar 5^{de} en 6^{de} ruggenwervels gebroken zijn. Als de dokters haar dit bericht komen brengen, zit gelukkig haar tweelingbroer weer aan haar zijde. "Ondanks dat het natuurlijk geen goed nieuws was, realiseerde ik me tegelijkertijd ook dat het met ons heel anders af had kunnen

lopen. We hebben alle vier heel veel geluk gehad. Vóór het ongeval was ik al een familiemens, maar op dat moment in het ziekenhuis voelde ik pas echt hoe belangrijk ze waren voor mij. Dat gevoel is nooit meer weg gegaan."

Sport

Voor het ongeval had Estavana één doel, alles in haar leven was gericht op een glansrijke handbalcarrière. Ze zat op de handbalacademie in Papendal. Samen met de meiden uit haar team, was ze dag in, dag uit bezig met trainen, wedstrijden voorbereiden, wedstrijden spelen. Alles draaide om de sport.

Herstel

Hoe zou een leven zonder handbal eruit zien? Estavana lacht. "Handbal was toen mijn passie en dat is het nog steeds hoor. Maar toch, ik heb het ongeval ook ervaren als een soort wake-up-call. Het zet het leven wel weer in een ander perspectief,

waardoor in ieder geval mijn blikveld verruimd werd. Anderzijds kwam het ook niet in mij op dat handbal tot het verleden zou behoren. Iets in mij wist dat het wel goed zou komen. Ik leefde van dag tot dag. Misschien naïef, maar zo was het wel." Zonder angst voor de toekomst, begon Estavana aan haar revalidatie. Eerst door haar tenen te bewegen en zo stapje voor stapje verder, totdat ze naast het bed stond en weer opnieuw leerde lopen. Dankzij haar topconditie en sportmentaliteit, kon ze na een half jaar weer voorzichtig starten met haar geliefde sport. "De eerste wedstrijden waren spannend. Het vertrouwen in mijn lichaam was beschadigd. Maar toen ik merkte dat mijn rug echt bestand was tegen de fysieke klappen, kon ik er weer helemaal voor gaan."

Denemarken

Dat Estavana ervoor gegaan is, blijkt wel uit haar staat van dienst. Sinds 2010 maakt ze deel uit van het Nederlands

'Ik ga voor alles of niets'

handbalteam. In december 2019 werd zij met haar team wereldkampioen en uitgeroepen tot de beste speelster van het toernooi. Sinds 2011 is Denemarken haar thuishaven, in dat jaar verruilde Estavana de club VOC voor het Deense SønderjyskE Håndbold om vanaf 2013 te gaan spelen voor Esbjerg. Het ongeval heeft Estavana achter zich gelaten en speelt geen rol meer in haar leven en dat van haar familie. De letselschadezaak is via de eigen verzekering naar tevredenheid afgewikkeld. "Het is misschien vreemd voor anderen, maar we hebben het er ook niet meer over. Ik realiseer me wel nog steeds dat we geluk hebben gehad. Door het ongeval heb ik geleerd dat niets in het leven vanzelfsprekend is. Soms zit het tegen,

maar juist daardoor word je ook weer een sterker persoon."

Alles of niets

Dat het Estavana ook na het ongeval niet altijd meezit, blijkt uit de knieblessure die haar momenteel parten speelt. Sinds augustus 2020 van dit jaar concentreert ze zich op haar herstel, wat naar haar eigen zeggen vast goed gaat komen. Net als ten tijde van het ongeval, relateert Estavana de tegenslag die ze moet incasseren. "Blessures oplopen is het risico van topsport. Het is natuurlijk niet leuk, maar het hoort er wel bij. Voor het herstel van gescheurde kruisbanden staat gemiddeld een jaar. Die tijd heb ik nodig om hopelijk weer sterker terug te kunnen komen. Ik ga voor alles of niets, dus met minder dan 100% neem ik geen genoegen." En tussen het trainen door geniet Estavana van de momenten met haar mooie gezin. Want uiteindelijk is dat voor haar het allerbelangrijkste in het leven. ♦