

# Sterker worden op de Lokomat

Door een inschattingsfout van de behandelend arts loopt Liesbeth Mekkering (67) in 2008 een hoge incomplete dwarslaesie op. Van de ene op de andere dag is de succesvolle zakenvrouw veranderd in een hulpafhankelijke vrouw. Ze kan het niet verkroppen dat dit haar nieuwe realiteit zou zijn en besluit daarom al haar krachten te bundelen om tegen alle verwachtingen in, weer te leren lopen. Liesbeth vertelt aan LetselschadeNEWS haar verhaal en haar wens om met haar stichting Beter Lopen de zogenaamde looprobot Lokomat voor een breed publiek toegankelijk te maken.

Tekst Floor Verhees | Fotografie Johannes Dalhuijsen en privé beelden



Liesbeth (r) aan de wandel onder begeleiding van Willeke van Boven, Fortius Fysiotherapie Nijkerk



Fotograaf: Johannes Dalhuijsen

## Liesbeth, vertel eerst wat jou is overkomen in 2008?

Het was 12 april 2008 dat mijn kniebanden scheurden als gevolg van een val mijn paard. Dat leidde tot een trombosebeen, waartegen ik bloedverdunners kreeg voorgeschreven. Op zich leek alles onder controle te zijn. Totdat aanhoudende nekpijnklachten ervoor zorgde dat ik op 28 mei 2008 opnieuw naar het ziekenhuis ging, waarna ik ter observatie werd opgenomen. De pijn was dusdanig hevig, dat de arts nader onderzoek wilde doen. Op dat moment vermoedde de behandelend neuroloog een nekhernia of een bloeding. Hij was ook bekend met het feit dat ik bloedverdunners slikte in verband met trombose. Twee dagen later, op 30 mei, lag ik in het ziekenhuis op mijn zij in bed toen ik plots merkte dat ik niets meer voelde en totaal niet meer kon bewegen, terwijl de pijn wel toenam. Ik kon mijn armen niet meer bewegen en mijn ademhaling werd steeds moeizamer. In paniek heb ik gegild voor hulp van de verpleging, waarna ik in allerijl werd overgeplaatst naar het UMC Utrecht voor een MRI. Daar constateerde men dat ter hoogte van mijn nekzwervel C4 een bloeding

had plaatsgevonden. Tijdens een zes uur durende operatie zijn de bloedstolsels verwijderd, maar kreeg ik er wel een incomplete dwarslaesie voor terug.

## Hoe heeft het zover kunnen komen?

Bij het vermoeden van een bloeding in de nek, had de arts natuurlijk meteen in actie moeten komen. Zeker met de wetenschap dat ik bloedverdunners slikte. Een te hoge dosis kan het bloed namelijk teveel verdunnen en bloedingen veroorzaken. In plaats daarvan heeft hij een dag gewacht met onderzoek, met een verhoogd risico op bloedingen. Dat er een inschattingsfout door de arts is gemaakt, is al erg genoeg. Maar wat ik pas echt ongehoord vind, is de manier hoe daar vervolgens mee omgegaan werd door de aansprakelijke verzekeraar. De later opgestarte letselschadezaak was vanaf de eerste dag een getouwtrek dat in totaal 7½ jaar zou gaan duren. Ik had mijn handen vol aan mijn herstel. Ook kostte het verwerkingsproces van het verlies van mijn lichaam ook veel energie, bovenop het rouwproces van het verlies van mijn man in 2007. Het vertragen en traineren van de letselschadezaak heeft me op momenten flink onderuit gehaald. Ik zou daarom tegen sommige verzekeraars willen zeggen 'Stop daarmee!' en ga met betrokken partijen om de tafel om tot een goede regeling te komen. Zo moeilijk kan het toch niet zijn?

## Toch heb je je niet onderuit laten halen. Wat betekende de incomplete dwarslaesie voor jou?

Het schrikbeeld van mijzelf als hulpbehoevende vrouw in een verpleeghuis, kreeg ik niet van mijn netvlies. Ik was in shock en neigde ertoe de handdoek in de ring te gooien. Mijn man was een jaar eerder overleden en ik dacht 'Laat mij maar gaan', echter voor mijn kinderen kon ik dat niet. Het

had plaatsgevonden. Tijdens een zes uur durende operatie zijn de bloedstolsels verwijderd, maar kreeg ik er wel een incomplete dwarslaesie voor terug. klinkt misschien gek, maar in de periode daarna zag ik mijzelf ook nog steeds lopen en fietsen. Dankzij dat beeld hervond ik de kracht en het geloof in mezelf en besloot ik alles op alles te zetten om te werken aan mijn herstel. Het was eind juni dat ik verhuisde naar De Hoogstraat Revalidatie in Utrecht. Tijdens een revalidatiebehandeling van de fysiotherapeut werden we verrast dat het plots lukte om mijn linker grote teen in beweging te krijgen. Toen dat de dagen daarna nog steeds lukte, voelde ik mij gesterkt in mijn vertrouwen om door te gaan. Dat was een onvergetelijk moment.

## 'Laat mij maar gaan'

### Was opnieuw lopen vanaf dat moment een haalbaar doel volgens de artsen?

Daarover waren de artsen niet zo uitgesproken en het was ook lastig om daarover een uitspraak te doen. Bij een incomplete dwarslaesie kunnen het gevoel en de beweging terug komen, maar het is nooit een garantie. Vanuit dat perspectief bezien, was het dus ook niet vanzelfsprekend dat ik weer zou kunnen leren lopen. Op dit moment kan ik zo'n 300 meter zelfstandig lopen. Dit resultaat is dan ook zeker bijzonder te noemen. Ik moet er wel bij zeggen dat het niet vanzelf is gegaan hoor. Ik heb keihard getraind en geoefend en heb bij wijze van spreken geen enkele kans laten liggen. Het is een combinatie van factoren geweest en ik durf wel te zeggen dat mijn doorzettingsvermogen een belangrijke rol heeft gespeeld.

### Volgens mij ontbreekt het je niet aan doorzettingsvermogen?

Lastig om van jezelf te zeggen, maar zeker niet. Sinds het begin van mijn carrière in 1975 lag mijn hart bij de



uitzendbranche. Nadat ik uitgekocht was bij Interlace Executive Search startte ik in 2000 mijn eigen Executive Search bureau Humatch en was daarin succesvol, tot 2008 dus. Helaas heb ik mijn bedrijf een aantal maanden later moeten stoppen. Destijds heeft Erwin Audenaerde, arbeidsdeskundige, een would-be onderzoek uitgevoerd om te kunnen beoordelen of mijn bureau al dan niet zou zijn beëindigd zonder ongeval. Erwin heeft toen met een gedegen onderbouwing geconcludeerd dat mijn bedrijf zonder ongeval nog steeds succesvol zou zijn geweest. Voor mij was dat ook een soort erkenning dat ik het bij het juiste eind had. In die tijd heb ik veel steun aan hem gehad en nog steeds hebben we contact, onder andere over de Lokomat.

### Terug naar de Lokomat, een kans die op je pad kwam. Wat is het precies?

In onze zoektocht naar hulpmiddelen om mijn loopbeweging verder te verbeteren, stuitte mijn zoon in 2020

op de zogenaamde Lokomat die in Antwerpen bij TrainM stond. Het is een looprobot waarmee de loopbeweging kan worden nagebootst. Naast het oefenen van de loopbeweging, wordt tijdens iedere looptraining voldoende uitdaging ingebouwd. Snelheid, intensiteit en belasting worden op de persoon afgestemd. Dat zorgt ervoor dat de Lokomat bijdraagt aan actief herstel en verbetering van de loopvaardigheid. Ik heb 'm in Antwerpen uitgeprobeerd en het was voor mij een ongelooflijke ervaring. Niet alleen het lopen, maar ook het rechtop staan. Op dezelfde hoogte in contact zijn met je medemensen is gewoon prettig. Sinds mijn looptraining op de Lokomat ben ik sterker geworden en mijn conditie verbetert nog steeds. Staand bewegen is voor je hele lijf gezond en niet te vergeten ook voor je organen. Zoals je weet heb ik nog contact met Erwin. Hij heeft niet alleen bij mij gezien dat mijn mobiliteit vooruit is gegaan. Omdat hij bekend is met de positieve uitwerking van de Lokomat, verwijst hij

tegenwoordig cliënten met een partiële dwarslaesie en hersenletsel ook door. Uit ervaringen van zijn cliënten weet hij hoe belangrijk het is om te blijven bewegen. Voor het lichaam, maar ook mentaal kan het mensen vooruit helpen.

### Je was zo enthousiast dat je de Lokomat naar Nederland hebt gehaald?

De Lokomat was al wel in Nederland bij verschillende revalidatiecentra. Omdat ik niet meer behandeld werd in het revalidatiecentrum, was het wel mogelijk om nog gebruik te maken van de Lokomat, maar voor een beperkte periode. Ik merkte dat door regelmatig te oefenen op de Lokomat het nog steeds mogelijk was vooruitgang te boeken. Om die winst sowieso te kunnen behouden, is het van belang te blijven oefenen. Op dat moment was er geen Lokomat beschikbaar buiten het revalidatiecentrum. Dus toen heb ik mij sterk gemaakt, om samen met het bestuur van Stichting Beter Lopen het apparaat naar Nederland te halen.

### Voor jou was het belangrijk dat de Lokomat voor een breder publiek beschikbaar zou komen?

Inderdaad, wij willen dat de Lokomat voor iedereen die hierbij gebaat zou kunnen zijn, toegankelijk is. Hiervoor is de stichting Beter Lopen ([www.stichtingbeterlopen.nl](http://www.stichtingbeterlopen.nl)) opgericht en met financiële hulp is het gelukt om het eerste apparaat op 18 maart jl. te plaatsen bij Fortius Fysiotherapie in Nijkerk. Zou het niet fantastisch zijn als in iedere provincie een Lokomat staat, zodat in samenwerking met de fysiotherapeuten aldaar een fysiotherapeutische behandeling gecombineerd kan worden met looptraining op de Lokomat? Op basis van de eerste bevindingen van Fortius merken zij al dat de Lokomat niet alleen fysiek sterker maakt, maar ook mentaal een positieve uitwerking heeft. Zonder te overdrijven, zie ik alleen pluspunten.

## 'Lokomat voor iedereen'

### Is er al wetenschappelijk bewijs naar het effect van de Lokomat?

In Nederland is in 2018 door onder andere de Rijksuniversiteit Groningen onderzoek gedaan naar de effecten van de Lokomat en daar kwam onder andere uit naar voren dat de loopsnelheid bevorderlijk is voor de spieractiviteit. Er zijn diverse rapporten die de positieve werking van de Lokomat bevestigen. Ondanks dat verschillende revalidatiecentra werken met de Lokomat, is de looptraining nog niet evidence based. Toch zijn er al zoveel positieve resultaten waarbij men aangeeft binnenshuis zelfredzamer te zijn dan voor de looptraining. Dat is pure winst voor het gevoel van zelfstandigheid. Maar goed, dan is blijven trainen wel nodig om te kunnen behouden wat je hebt opgebouwd. Wellicht dat een vervolgstudie naar de resultaten op de langere termijn zinvol zou zijn. Voor mij geldt hetgeen ik hoor van de mensen die op de Lokomat trainen. Maar ook bijvoorbeeld het resultaat van onze jongste revalidante Elis, een meisje van 4 jaar, die als gevolg van een virus sinds oktober 2021 niet meer kan lopen en rolstoelafhankelijk is. In maart van dit jaar is ze gestart met trainen bij Fortius en van de week kreeg ik een filmpje door dat ze weer stond, hoe mooi is dat!

### Voor wie is de Lokomat bedoeld?

Voor mensen zoals ik met een incomplete dwarslaesie natuurlijk, maar denk ook aan mensen met een beroerte, Parkinson, MS, cerebrale parese of traumatisch hersenletsel. Voor iedereen die niet zelfstandig kan lopen of alleen met behulp van krukken of een rollator. En niet te vergeten, kinderen vanaf 4 jaar met een bewegingsbeperking. Ik ben ervan overtuigd dat door begeleid te trainen met de Lokomat lichaam en geest een positieve boost krijgen. Het repeterende

karakter van de loopbeweging helpt neurologisch gezien ook bij het inslijten van nieuwe patronen en dat bevordert de loopbeweging ook.

## 'Ik loop weer!'

### Wat heeft de Lokomat jou persoonlijk gebracht?

Ook voor mij geldt dat ik fysiek sterker ben geworden in de afgelopen twee jaar. Zelfs mijn kuitspiers zijn gegroeid, want ik krijg mijn laarzen niet meer dicht. Dankzij de Lokomat lukt het mij nu om zo'n 300 meter met krukken te lopen of met mijn rollator. Daardoor kan ik afwisselend lopen en zitten. Dit heeft mijn zelfstandigheid binnenshuis vergroot en daardoor heb ik weer meer de regie over mijn eigen leven. Dat is ook op sociaal gebied van toegevoegde waarde, merk ik. Ik gun dit iedereen. Het zou toch mooi zijn als de Lokomat in elke provincie bij een fysiotherapiepraktijk komt te staan, waardoor men iedere dag in het hele land kan trainen.

Wilt u meer weten over de Lokomat en waar u kunt trainen op de Lokomat, ga naar [www.stichtingbeterlopen.nl](http://www.stichtingbeterlopen.nl). ♦

Advertentie



## Baan Hofman

*Ongevallenanalyse*

- Toedrachtsonderzoek bij verkeersongevallen
- Videoreconstructie
- Visualisatie

Informeer naar de mogelijkheden voor een Quick-scan



[www.baanhofman.nl](http://www.baanhofman.nl)

0164 – 652099

