

Keizer gelooft weer in Londen

Atlete laat EK in Barcelona met tegenzin schieten maar heeft na jaar blessureleed weer hoop op toekomst

Amsterdam- Jolanda Keizer ontbreekt op de EK atletiek in juli in Barcelona. Ze is niet op tijd fit om dit weekeinde tijdens de Europacup Meerkamp in Hengelo haar laatste kwalificatiekans te benutten.

Kirsten van der Kolk

Na ruim een jaar blessureleed, heeft Keizer de lijn omhoog ingezet. De EK komt echter te vroeg.

In Maart 2009 won ze nog zilver op de EK Indoer in Turijn. Een maand later veranderde alles. "Ik heb na Turijn nog wel wat kunnen trainen, maar ik kreeg steeds meer pijn in mijn hamstring. Tot ik op een gegeven moment niet meer kon lopen, toen wist ik dat het niet goed zat. Er is een MRI-scan gemaakt. Peter Vergouwen, mijn sportarts, zag dat ik vocht aan de voorzijde van mijn bekken had. Een stressfractuur dus. De uitslag van de MRI was zodanig slecht dat ik echt helemaal niets meer mocht doen."

Na twaalf weken volledige rust was er echter nog steeds niets veranderd. Een nieuwe MRI liet geen verbetering zien. Keizer moest nog steeds rust houden. "Ik heb in de tussentijd wel geprobeerd weer te gaan trainen, maar dat is niet goed gegaan. Ik had heel veel pijn."

Na een half jaar rust liet de scan wél verbetering zien. Keizer begon vol goede moed weer te trainen. "Ik mocht weer opbouwen, maar het eerste wat ik voelde was de hamstring. Ik was verbaasd. Ik had zo lang niets gedaan! Ik bleef een zeurende pijn houden en wist niet meer wat ik wel en niet mocht voelen. De scan gaf immers aan dat het goed was. Ik heb Vergouwen gezegd dat het niet goed zat, dat ik pijn bleef houden. Ik wilde nog een MRI, want ik vertrouwde het niet." De uitslag bleek weer net zo slecht als een jaar ervoor. "Toen zakte de grond onder mijn voeten vandaan. Een jaar verder en niets was veranderd!. Ik wist gewoon echt niet meer wat ik moest doen."

De blessure hakt er ook mentaal in. "Het is de grootste hel van een sporter. Je hebt er ook niet echt iets naast. Ik bedoel..., ik doe wel een studie aan de Johan Cruyff University, maar mijn hart ligt ergens anders. In mijn hoofd ben ik continu bezig hoe ik mijzelf kan verbeteren, zodat het wél nog lukt dit jaar. Of hoe ik sneller kan herstellen. Ik heb bijvoorbeeld een jaar lang met een botstimulator geslapen. Je gelooft er elke dag nog wel in, maar je voelt ook elke dag de pijn. Die verdring je vervolgens door te geloven dat het ooit wel weer overgaat. Maar 's avonds als je naar bed gaat, heb je nog steeds die zeurende pijn. Je blijft in een cyclus zitten."

Door de orthomaneueel therapeut Aart van der Bunt kwam ze er uiteindelijk achter dat haar blessure is ontstaan door een scheef bekken. Hij zette het bekken van Keizer weer recht. Daarmee lijkt het herstel ingezet. Het vocht is eindelijk uit haar bot. "Hij heeft mij enorm geholpen en mij vertrouwen gegeven dat het lijf de komende jaren nog mee kan. Ik heb nog maar een minimale pijnreactie. En dat terwijl we heel hard aan het opbouwen zijn. We willen kijken of we dit seizoen nog kunnen redden. Dat ligt meer in mijn handen dan in mijn trainers handen. Ik ben de sporter die heel graag wil, maar Barcelona komt gewoon te vroeg. Mijn motivatie voor mijn herstel afgelopen jaar lag bij het EK. Dat heeft mij op de been gehouden. Maar het is opeens wel heel dichtbij. Ik baal dat ik nu midden in het seizoen voor een keuze sta, die ik helemaal nog niet wil maken. Als het nu heel slecht ging, was de beslissing niet zo moeilijk. Ik weet zeker dat ik eind juli in vorm kan zijn. Maar ik wil niet met een minimale trainingsarbeid van een kleine vier weken dit weekend een meerkamp gaan draaien. Om mij te kwalificeren moet ik 6070 punten halen, niet niks. Het risico op een nieuwe blessure of een oude blessure die terugkomt is nog te groot. In september is in Frankrijk een grote internationale meerkamp. Daar wil ik volledig belastbaar aan de start staan. Dat is een veiliger keus. Mijn einddoel zijn immers de Spelen in Londen. Ik besef nu beter waar het om gaat, omdat ik Peking al heb meegemaakt. Mijn ogen gaan al glimmen als ik er aan denk. Mijn grootste concurrent is een Engelse: in het hol van de leeuw mag ik haar uitdagen. Daar kan ik nu al van genieten."