

Lopen met een licht verwijde aorta

Even een ander verhaaltje:

Op een zondagavond in november 2009, ik had ook nog waakdienst en was aan het werk thuis, kreeg ik ineens een enorme pijn op/net onder mijn borst.

Ondraaglijk gewoon en mijn vrouw heeft de doktersdienst gebeld. Die vonden het dermate ernstig dat een ambulance werd opgetrommeld die met gillende sirenes voor kwam rijden.

Inmiddels was de pijn iets gezakt, maar werd grondig onderzocht. Op zich leek alles in orde, behalve de hartslag, die ze erg laag vonden, rond de 38 slagen per minuut.

Ik moest toch maar even mee voor onderzoek in het ziekenhuis, dus mocht plaats nemen in de ambulance, die me naar het ziekenhuis vervoerde. Overigens zonder gebruik making van sirene.

Na een paar uur onderzoeken, scans, foto's en dergelijke was er niets te vinden en mocht ik weer huiswaarts keren. De pijn was inmiddels ook nagenoeg verdwenen. Wellicht toch iets met de darmen dat naar boven was uitgestraald.

Een aantal weken later kreeg ik een telefoontje met de mededeling dat men op de foto's een ietwat verwijde aorta had geconstateerd. Het ging om, als ik het me goed herinner, 3mm boven de norm. Dat wilden ze in de gaten houden, maar als het bij het volgende onderzoek nog net zo was, dan zou ik van verdere onderzoeken verschoond blijven. Het kan zijn dat ik dit al mijn leven lang heb.

Na het volgende onderzoek, ergens in de zomer van 2010, bleken de inzichten weer veranderd te zijn en wil men mij toch jaarlijks terugzien, ondanks dat er geen verandering optreedt. Ik kon ook gewoon sporten volgens de cardioloog. Moet het alleen niet te gek maken. Ik zei toen nog dat ik niet van plan was een halve marathon te lopen, maar de stukjes die ik toen liep waren geen probleem. Na de controle vorig jaar bleek de situatie nog hetzelfde te zijn en verder houdt het me niet erg bezig.

Ongemerkt begon ik eind vorig jaar steeds verdere afstanden te lopen, resulterend in uiteindelijk een eerste halve marathon. Zou dit nog wel mogen? Ik heb eerlijk gezegd helemaal nergens last van. Het begint nu ook weer te kriebelen en zou toch eens in mijn leven een marathon willen volbrengen. Voorlopig ga ik daar niet voor trainen. Ik wacht een volgend onderzoek bij de cardioloog af. Dit staat gepland in juni, dus kunnen we dan verder met plannen maken. Verder ga ik gewoon op de huidige voet door. Ik mag wel navraag doen of méér inspanning op de 10km wel verstandig is. Zo lang het lekker gaat, wil ik me eigenlijk niet al te veel zorgen gaan maken. Ik voel met verder goed. Weet niet of ik het hart van een sportman heb en eigenlijk boeit dat ook niet zoveel. Gezond zijn en blijven is het voornaamste. Ook voor de naasten om mij heen.

Kortom, ik blijf rustig doorgaan en blijf ook alert. Ga ook niet te gek doen, alhoewel de afgelopen maanden misschien anders doen vermoeden en misschien is dat soms ook wel het geval. Het onderzoek komt eraan en ik kan me nog wel een beetje inhouden. Wil wel proberen die limiet van 50 minuten op de 10km te halen en nog een halve marathon, in Leiden, zien te lopen in 1:55. Een 10

engelse mijl onder 1:25 zou ook mooi zijn. En na het komende onderzoek zien we wel verder. Als de cardioloog denkt dat er (nagenoeg) geen enkel gevaar is om wat meer te doen, dan kan ik me eens serieus gaan richten op een marathon. En in het andere geval, kijken wat hij of zij vindt wat verstandig is.