

Yin yoga hielp Skadi van haar chronische pijn af

‘Nu weet ik: pijn moet je nooit negeren’

Een lelijke val op haar pols, allerlei blessures omdat ze werkte als stuntvrouw én artrose. Dat ging Skadi (43) allemaal niet in de koude kleren zitten. Ze had de pijn in haar leven al geaccepteerd, toen ze bij toeval op yin yoga stuitte. **“Ik leerde beter te luisteren naar mijn lichaam.”**

Leven met chronische pijn, Skadi dacht dat dat haar lot was. Ze heeft artrose, onderging verschillende operaties en ze heeft geen kruisbanden meer. De pijn begon al op haar dertiende, toen ze bij het turnen een polsbreuk opliep die een jaar onontdekt bleef.

“De turnzaal was een soort speeltuin voor mij. Ik vond school niet leuk, omdat ik dyslectisch ben. Bewegen vond ik wél leuk. Als baby kon ik eerder op mijn handen staan dan dat ik liep, zegt mijn moeder altijd. Ik klom ook altijd in bomen. Toen ik eenmaal op turnen zat, was dat echt het paradijs voor mij. Ik kon meteen alles, en ik won ook meteen alle wedstrijden. Ik vond het harde trainen ook heel leuk.”

Niet aanstellen

“Tijdens een van de trainingen stond ik op de evenwichtsbalk en wilde ik een flikflak doen. Daar heb je veel concentratie voor nodig. Net toen ik door de lucht zweefde, liep er iemand langs de balk. In één keer was mijn concentratie

weg. Ik maakte een ongelukkige val, waarbij ik op mijn pols terechtkwam. Achteraf bleek die gebroken te zijn, maar in het ziekenhuis zagen ze de breuk over het hoofd en dus bleef ik ermee doorlopen. Ik turnde op hoog niveau, ik was geselecteerd om mee te doen aan de Olympische Spelen. Op de turnschool vonden ze dat ik me niet moest aanstellen, als ik zei dat ik pijn had. Zelf vond ik dat eerlijk gezegd ook. Nu weet ik wel beter, want pijn moet je nooit negeren. Maar dat deed ik wel, omdat de artsen zeiden dat er niets aan de hand was.

Pas een jaar later werd de breuk ontdekt. Ik logeerde bij mijn oma en zij vond het maar raar dat ik na een jaar nog steeds pijn aan mijn pols had tijdens het afwassen. Ze nam me mee naar haar huisarts, die stuurde me door naar een ander ziekenhuis en zo kwam de breuk aan het licht. Het heeft een flink aantal operaties gekost om mijn pols weer goed te krijgen. En zelfs daarna kon ik 'm niet meer normaal bewegen.” Na haar polsbreuk kon Skadi niet meer

meedoen aan de Olympische Spelen. Haar turncarrière was voorbij. Jaren later kreeg Skadi ook chronische pijn en werd er artrose bij haar geconstateerd, de medische term voor gewrichtsslijtage. “Dat zit een beetje in de familie, maar bij mij is het waarschijnlijk deels ook veroorzaakt doordat ik mijn lichaam veel schade heb toegebracht tijdens mijn werk als stuntvrouw.”

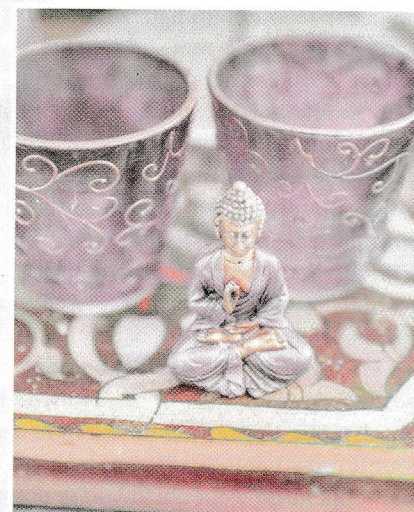
Bijzonder beroep

Toen Skadi begin twintig was, kwam ze bij toeval in de filmwereld terecht. Ze had zich ingeschreven bij een castingbureau als speciaal model, want ze is met haar 1,52 meter klein van stuk. “Ik werd op een gegeven moment gevraagd als stand-in voor een dertienjarig meisje in de film *Do not disturb*. Omdat het meisje zo jong was, mocht ze niet zo vaak spelen. Toen de visagiste die mij opmaakte, hoorde dat ik op hoog niveau had geturnd, vertelde ze dat aan de regisseur, Dick Maas. Die vroeg vervolgens of ik ook de stunts in de film wilde doen. Dat leek me geweldig. Omdat ik



Wist je dat...

- ... ruim 2,2 miljoen volwassen Nederlanders (18% van de bevolking) kampen met matige tot ernstige chronische pijn?
- ... de meeste mensen met chronische pijn last hebben van hun onderrug? Ook hebben veel mensen pijn aan hun nek, schouders, voeten of hoofd.
- ... ruim een vijfde van de mensen met chronische pijn al meer dan twintig jaar klachten heeft?
- ... 25% van de mensen bij wie de pijn oorzaak nooit is vastgesteld, denkt dat de pijn het gevolg is van een ongeval of operatie in het verleden?



'Na een paar maanden realiseerde ik me opeens dat ik minder pijn had'



zo beweeglijk was, was het ook echt iets voor mij. Voor mijn eerste stunt was ik wel bloednerveus. Ik moest tijdens een achtervolging van de ene liftschacht naar de andere springen en kon zes meter naar beneden vallen. Gelukkig zat ik vast met een veiligheidstuigje."

Best gevaarlijk

Met Skadi's nieuwe carrière als stuntvrouw in films en commercials ging het goed: ze schopte het zelfs tot stand-in van Carice van Houten in de film *Minoes*. "Als Carice van tak naar tak moest springen, deed ik dat. Op de dag dat we die opnames maakten, was het mistig en vochtig, waardoor de boom heel glibberig was. Het was dus best gevaarlijk, al ging het gelukkig goed." Maar dat ging het niet altijd. "Ik bezeerde mezelf natuurlijk ook weleens. Dat hoort er een beetje bij, maar één keer was er een onervaren stuntcoördinator aanwezig op de set. Tijdens een stunt moest ik een aantal keer achter elkaar op mijn hoofd vallen. Toen ik wilde stoppen omdat ik te veel pijn had, zei de stuntcoördinator dat ik moest doorgaan omdat ik nu eenmaal de stuntvrouw was. Eenmaal thuis voelde ik me alsof ik dronken was. Waarschijnlijk had ik een hersenschudding opgelopen." Na dertien filmrollen en een flink aantal commercials stopte ze met haar filmwerk omdat het lichamelijk te zwaar werd. Niet alleen door de artrose, maar ook door haar verwaarloosde polsbreuk en omdat ze tijdens een val op haar werk de kruisbanden in haar knieën had beschadigd. Spijt van haar carrière als stuntvrouw heeft Skadi niet, ze heeft er namelijk altijd wel enorm van genoten. Wel had ze min of meer geaccepteerd

Skadi:
'Ik had elke dag pijn: in mijn pols, knieën en andere gewrichten.'

dat ze leed aan chronische pijnen. Want inmiddels had ze elke dag pijn: in haar pols, in haar knieën, maar ook in andere gewrichten, vanwege de artrose.

Geweldige ontdekking

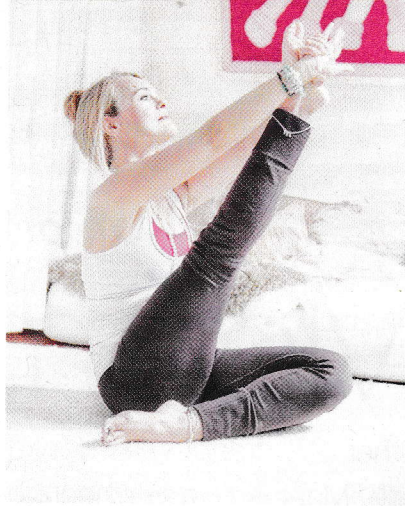
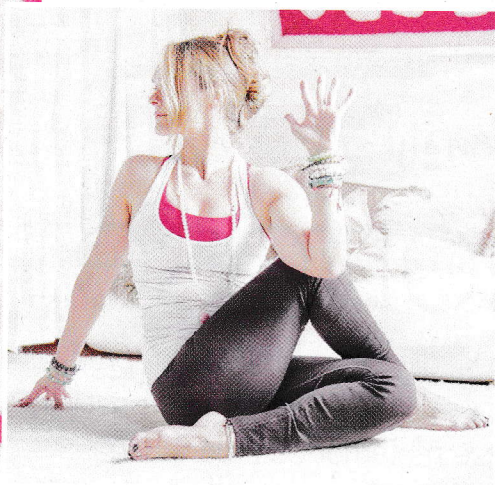
Acht jaar geleden ontdekte Skadi bij toeval yin yoga toen ze op reis was in India. Ze was enthousiast over de yin yoga-oefeningen en toen ze weer thuis was, ging ze deze oefeningen elke dag doen. Gewoon thuis, in haar eigen huiskamer. Na verloop van tijd ontdekte ze iets bijzonders. "Ik had al meteen het gevoel dat deze oefeningen goed voor mij waren, dat mijn lijf dit nodig had. Maar na een paar maanden realiseerde ik me opeens dat ik minder pijn had. Ik vroeg me af of dat misschien door de yin yoga

kwam. Een paar weken later was ik echt helemaal pijnvrij! Dat kon maar door één ding komen. Het was een geweldige ontdekking dat ik door yin yoga van mijn pijnklachten af was gekomen." Die ontdekking veranderde Skadi's leven. "Ik heb artrose in een vergevorderd stadium. Er zijn mensen die dezelfde aandoening hebben en net zo erg als ik, en die zitten in een rolstoel. Maar bij mij is dat niet het geval. Yin yoga is voor mij heel heilzaam geweest. Ik kan nu zelfs mijn pols weer gewoon bewegen, iets wat ik jaren niet heb gekund."

Ontspannen en zacht

Maar wat is yin yoga dan precies? Skadi: "Het rekt je gewrichten en het bindweefsel op, op een ontspannen en





'Door yin yoga krijg je rust in je hoofd en leer je je lichaam beter kennen'



zachte manier. Spieren kun je heftig, snel en kort bewegen omdat ze beweeglijk zijn – dat noem je 'yang'. Sporten als hardlopen, fietsen en zwemmen zijn yang-gericht. Bindweefsel bevat minder bloed en heeft een andere structuur, waardoor het minder beweeglijk is. Dat wordt ook wel 'yin' genoemd.

Tijdens een yin yogales kom je rustig in een houding en houd je die ook veel langer vast dan bij andere vormen van yoga: minimaal drie tot vijf minuten. Zo rek je het bindweefsel en de gewrichten langzaam op en gaat er meer bloed doorheen stromen. Als je klaar bent met de oefening, kun je een tinteling voelen in je lichaam, het voelt heerlijk. Net als wanneer je een strakke spijkerbroek uittrekt en je je joggingbroek aantrekt, dat gevoel van bevrijding.

Yin yoga is goed voor de doorbloeding van je lichaam en het zorgt voor een goede doorstroming van je chi. Chi is de levensenergie in je lichaam. En een goede chi heeft weer een positief effect op de gezondheid van je organen, je

immuunsysteem en je emotionele gesteldheid."

Skadi legt uit hoe het komt dat je met yin yoga van chronische pijnen kunt af komen: "Door de oefeningen zet je je lichaam 'aan' om je bindweefsel gezonder te maken. Tegelijk zorgt het langdurig rekken ervoor dat er meer ruimte tussen je gewrichten komt. Je botten komen dan minder dicht bij elkaar en dat zorgt voor minder pijn."

Rust in je hoofd

"Omdat yin yoga zo'n ontspannen vorm van yoga is, krijg je ook meer rust in je hoofd en leer je je lichaam beter kennen. Mijn ervaring is dat je ook beter leert luisteren naar je lichaam. Ik ben me er nu in ieder geval veel bewuster van, van wat mijn lichaam me soms wil zeggen. Als ik een paar dagen geen yoga heb gedaan, voelt mijn lichaam anders en begin ik weer hier en daar wat pijnjes te krijgen, dan moet ik echt weer meer oefenen. En dat doe ik dan ook."

Skadi geeft inmiddels les in yin yoga, omdat ze ook andere mensen wil helpen van hun chronische pijn af te komen. "Pijn moet je nooit negeren. En als je beter voor jezelf zorgt, kun je net zoals ik een beter leven krijgen. Dat gun ik iedereen."

Wat is yin yoga?

Yin yoga is een relatief jonge yogavorm die snel aan populariteit wint. Hierbij gaat het erom dat je je spieren langer ontspant dan gebruikelijk bij yoga en dat je zo het bindweefsel rondom je spieren 'traint'. Yin yoga-poses worden tussen de drie en vijf minuten vastgehouden. Yin yoga leidt tot diepe ontspanning en stimuleert de bloedsomloop naar je organen. Daarnaast geeft yin yoga verlichting bij stress, angst, depressie en chronische pijn. In de meeste grote steden kun je yin yogalessen volgen. Je kunt de oefeningen ook thuis doen, bijvoorbeeld aan de hand van de oefeningen uit Skadi's boek *Yoga geeft ruimte*.

Klik & win!

Skadi schreef een boek over yin yoga: *Yoga geeft ruimte* (€ 19,99 Uitgeverij Kosmos). Vriendin mag 5x Skadi's boek weggeven.



Kijk op Vriendin.nl hoe je kans maakt!



Yin yoga kan onder andere helpen bij:

- artrose
- parkinson
- herstel na botbreuken
- chronische vermoeidheid
- fibromyalgie

Delen?

Heb jij ook veel gehad aan yin yoga, of zijn jouw pijnklachten juist op een andere manier verdwenen of verminderd? Deel je ervaringen op Vriendin.nl of mail je verhaal naar post@vriendin.audax.nl