

Wandelen omdat het móét

Eigenlijk is het voor Corné Bolders (36) uit Steenbergen heel simpel. 'Door te wandelen blijft mijn lichaam soepel.' Corné heeft de ziekte van Bechterew, een reumatische aandoening aan rug en bekken. Hij wandelt omdat het móét. 'En omdat wandelen gewoon heerlijk is.' Het Reumafonds startte onlangs de campagne 'Bewegen helpt bij reuma'.



Reumafonds

Elf jaar geleden hoorde Corné dat hij Bechterew heeft. Hij deed veel aan atletiek, maar kreeg meer en meer blessures, steeds op dezelfde plek in zijn rug. De dreun kwam hard aan. Als hij aan reuma dacht, dacht hij aan oude mensen. Hij weet nu wel beter.

SOEPELER

In 2008 ontdekte hij het wandelen. Corné: 'Mijn lichaam wordt er ontspannen en soepeler van. Dat is heel belangrijk. Ik kan niet de hele dag zitten of op één plek staan, ik moet bewegen.' Hij had ook bijvoorbeeld kunnen gaan zwemmen of fietsen. 'Wandelen vind ik veel makkelijker. Je hoeft alleen maar je wandelschoenen aan te trekken en naar buiten te stappen. De afstand pas ik aan, aan hoe ik me voel die dag. Dat doe ik ook als ik georganiseerde tochten loop.'

VIERDAAGSE

Toch heeft hij net een pauze van twee maanden ingelast. Eind september is Corné weer gestart met wandelen. 'Rondjes om de kerk van pakweg tien kilometer. Ik voelde echt dat ik weer moest gaan wandelen, ik werd stijver.' Waarom dan gestopt? 'Ik heb voor de derde keer de Vierdaagse Nijmegen gelopen', verklaart hij. 'En dat is toch een enorme aanslag op mijn lichaam.'

PRESTATIE

Is zo'n evenement dan niet te spannend? 'Mitschien komt het omdat ik altijd aan atletiek heb gedaan, ik wil ook met het wandelen een prestatie neerzetten, een doel hebben. En de Vierdaagse werkt natuurlijk verslavend', lacht hij. 'Maar waar het om gaat, is dat bewegen goed is voor iemand die reuma heeft. Welke bewegingsvorm, hoe vaak en intensief, dat is voor iedereen weer anders. Dus als het even kan: beweeg!' www.reumafonds.nl