

Ivan Wolffers is arts,  
wetenschapper en schrijver.  
Hij heeft prostaatkanker.

## Ivan Wolffers

### Alles zegt me dat ik moet blijven lopen



## Hielspoorbestraling

**E**en vriendelijke lezer schreef me dat indien ik zo'n last heb van hielspoor ik zou kunnen overwegen me te laten bestralen. Hij stuurde wat literatuur mee en in de review die ik las zag ik dat resistente hielspoor in de helft van de gevallen goed reageert op radiotherapie. In de Verenigde Staten en Duitsland behoort die aanpak tot het standaardpakket, maar in Nederland is het in onbruik geraakt. Iemand grapte dat als ik toevallig een uitzaaiing in die hak had zitten die meteen ook een lekkere dosis radioactieve stralen zou krijgen. 'Ojee, radioactief', dacht mijn familie echter. 'Waar begin je aan? Alsof je nog niet genoeg kanker hebt.' Na een korte speurtocht vond ik een radioloog die bereid was me te behandelen, en hij bood me de kans hem te overtuigen van het nut van bestraling. Voor mij ligt het voor de hand dat ik die 50 procent kans moet nemen. Ik behoor tot de soort homo sapiens die zich kenmerkt door het feit dat hij zich voortbeweegt op twee benen en door een behoorlijke herseninhoud. Met dat laatste leg ik mijn opties naast elkaar en weeg ze. Met die benen ren en loop ik. Menigeen heeft zich ontwikkeld tot zitzak, maar ik leef doordat ik loop. Meer dan dertig jaar lang rende ik dagelijks 7 kilometer door een bos bij me in de beurt, altijd het zelfde rondje. Ik heb zo met succes gezorgd dat ik geen diabetes type 2 kreeg en in goede vorm verkeerde. De prostaatkanker is via een voor mij onbegrijpelijk proces binnengeslopen. Daar hielp al die sportieve uitsloerij niet tegen, maar het was weer wel belangrijk toen ik hormonale behandeling voor mijn prostaatkanker kreeg. Mogelijke bijwerkingen daarvan kunnen osteoporose, diabetes type 2, hartklachten of depressie zijn.

Alles zegt me dat ik moet blijven lopen. Toen het rennen niet meer lukte ging ik wandelen – het liefst lange afstanden. Maar op een dag voelde ik de eerste verschijnselen van de hielspoor links. Ik deed wat ik moest doen. Fysiotherapie en rust houden. Dat laatste was lastig. Ik word chagrijnig als ik lang moet zitten en begreep niet goed wat rust houden voor een tweebener betekent. 'Hoeveel kilometer mag ik lopen?', informeerde ik. Natuurlijk wist ik dat dit het soort vraag is waardoor behandelars een hekel aan hun patiënten krijgen. Dan zeggen ze maar wat. De een zei dat ik niet meer dan een kilometer mocht lopen, een ander dat een halfuur per dag het maximum was. Wat is in hemelsnaam een halfuur op een dag? Van mijn huis naar het station is twintig minuten. Van het station in Amsterdam naar mijn uitgever is vijf. Dan moet ik aan het einde van de dag weer terug naar huis. 'Goh, wat een eind', verzucht de stagiair die meekijkt. Nee, het is niet veel. Het is normaal, wat iedereen een eeuw geleden minstens liep en wat mensen die geen diabetes type 2 willen ook beter kunnen doen. Het duurt nu een halfjaar. Mijn fysiotherapeut weet het ook niet meer. Ik ben 67 jaar oud en weet niet hoeveel jaren ik nog heb. Ik heb mijn voeten nodig om te leven. Wie mij als persoon wil behandelen weet wat ik wil en wat ik nodig heb en het kan me niet schelen dat ik wat extra kans heb door kanker aan mijn einde te komen. Wie denkt dat hij hielspoor moet behandelen zegt op invoelende toon 'rust houden maar'. Ik ben blij dat die radiotherapeut me behandelt. 'Wel even aan de ziektekostenverzekering vragen of het mag', zei hij. ■