

27 april 2012

## Hester 2

Toen het gips van haar pols mocht, raadde haar huisarts Hester aan om bij een fysiotherapeutisch centrum enige ondersteuning te vragen. Door gerichte oefeningen zouden de verslapte spieren van de onderarm en hand binnen enkele weken weer goed kunnen meedoen.

Niet ver van het ouderlijk huis, waar zij sinds ruim een jaar op de grote en lichte zolder woonde, was een sportcentrum, geleid door fysiotherapeuten. Haar broer, die vanwege problemen met zijn rug veel en gericht moest sporten, trainde er al jaren. Hij was erg te spreken over de begeleiding, vooral als er specifieke klachten waren. Aangemoedigd door haar stimulerende huisarts en haar tien jaar jongere broer meldde Hester zich bij het centrum. Er werd een afspraak gemaakt voor een intakegesprek.

Op de geplande dag ging Hester meer dan op tijd van huis. Zij wilde nog een keer langs de plek waar zij op haar arm gevallen was. Het was een vochtige dag, grijs, kil. Kale bomen. De winter was voorbij en de lente nog niet begonnen. Ze zag nu duidelijk de omhoogstekende punt van de stoepsteen waar zij enkele maanden geleden over gestruikeld was. Pijn had ze gehad. En iemand had haar geholpen, ze zou niet meer weten wie, ze was naar de eerste hulp gebracht. Daar waren foto's gemaakt en was haar pols ingegipst. Omdat ze misselijk was en zich niet meer herinnerde of ze ook op haar hoofd gevallen was, mocht ze niet meteen naar huis. De dienstdoende arts wilde eerst nog het advies van de neuroloog.

Toen zij de straat in sloeg waar ze moest zijn, zag zij het oude klooster waar de fysiotherapeuten gevestigd waren. Vroeger hadden hier nonnen gewoond. De letters Jezus, Maria en Jozef waren nog leesbaar boven de vernieuwde ingang van glas. Bij de balie werd haar gevraagd nog even plaats te nemen. Enkele minuten later kwam een kleine, kalende, vitaal bewegende man op haar af. Hij had vorsende, en tegelijkertijd vriendelijke ogen. Zijn linkeroog trok iets naar binnen. Ze mocht meekomen. Hij bekeek haar pols en legde haar een aantal oefeningen uit waarmee zij haar oude kracht weer terug kon krijgen. Hij pleitte voor een uitgebreider programma waarbij ze aan een algehele verbetering van haar conditie zou kunnen werken. Omdat zij niet antwoordde – zij had geen antwoord klaar - nam de fysiotherapeut de leiding.

'Ik zal u testen', zei hij. 'Dan maken we daarna een plan.'

Haar gewicht was goed. Het vetgehalte niet te hoog. Maar haar spierkracht, haar conditie zou zij erg kunnen verbeteren. Het zou haar gezondheid als geheel ten goede komen. Zeker nu zij ouder werd. Hester schrok: dat hij kon zien dat ze ouder werd. Zij dacht nooit in die bewoordingen over zichzelf na. De dagen regen zich kalm aaneen. Dat de jaren voorbij gingen wist ze natuurlijk wel, alleen aan het zelf ouder worden dacht ze niet.

'U kunt enkele keren per week in groepsverband meedoen aan de zogenaamde medische fitness. In dat uur kunt u ook de oefeningen doen die uw onderarm en hand weer sterker zullen maken. Ik zal de secretaresse een pasje voor u aan laten maken.'

Een pasje? Hester wilde geen pasje. Ze wilde een deur met een knop die je open moest duwen. Of een bel waar je op drukte, waarna iemand opendeed. Zeggen deed ze niets.

Op woensdagmiddag ging ze voor de eerste keer naar haar oefengroepje. Toen ze in de dameskleedkamer kwam keek ze verbouwereerd om zich heen. Ze zag de andere vrouwen van

schoenen wisselen en een lange broek van slappe stof aantrekken. Oh jee, dit wordt winkelen, dacht ze. Ze bleef zitten. De vrouwen, die al duidelijk gewend waren, liepen na het omkleeden de zaal binnen. Hester wachtte nog even op de harde bank. De deur van de kleedkamer ging open en tot haar grote verrassing kwam de jonge vrouw met de paardenstaart uit het park binnen. Ze was alleen. Voor Hester had kunnen nadenken of zij de vrouw zou begroeten, had zij haar al vriendelijk toegelachen. De jonge vrouw deed haar jas uit en trok haar sportbroek en de daarbij behorende schoenen aan. Toen ging zij naast Hester op de bank zitten.

- 'Sport u hier ook?' vroeg de jonge vrouw.

- 'Ik ben hier vandaag voor het eerst. Eigenlijk kom ik voor mijn pols. Maar mij is aangeraden om meer te bewegen. En u?'

- 'Ik heb last van mijn rug gehad, door oefening kan ik de klachten terugdringen.'

- 'Waar is die mooie, kleine van u?'

- 'Thuis, mijn vriend hoeft vandaag toevallig niet te werken.'

Plotseling scheen de jonge vrouw een inval te krijgen. Ze wilde iets zeggen en hield zich toch weer in. Hester keek haar aan. Ze wilde wel horen wat de vrouw bezighield. De jonge vrouw kreeg een kleur, ze lachte verlegen en zei toen:

- 'Past u wel eens op?' Hester schrok op. Bedoelde ze dat zij op dat kindje zou mogen passen? Ze werd meteen bang. Als ze dat maar kon. Zeggen deed ze niets.

- 'Ik mag voor mijn werk een reeks colleges volgen over de klassieke tragedie. Die colleges worden op maandagmiddag gegeven, ik moet er ook een stukje voor reizen. Mijn dochtertje moet om kwart over drie uit school gehaald worden. Om half zeven kan ik thuis zijn. Mijn vriend werkt op die dag tot 's avonds laat.'

- 'U zoekt dus een oppas voor tien maandagmiddagen?' De jonge vrouw knikte.

- 'Ik werk niet'. Hester sprak de woorden uit zonder dat ze het van plan was.

- 'Zou u het leuk vinden?'

- 'Ja, en eng', antwoordde Hester eerlijk.

- 'Ik zou er enorm mee geholpen zijn'.

Misschien ik ook, dacht Hester. Zeggen deed ze dat niet.

Binnen klonk de beat. De fysiotherapeute deed de deur van de kleedkamer open en nodigde hen uit binnen te komen. Hester voelde haar blik.

- 'Ik heb nog geen geschikte kleding', zei ze.

- 'Dat komt wel', zei de begeleidster.

Ieder nam zijn plaats in. Hester ging achteraan staan, zodat zij kon zien hoe de andere vrouwen de oefeningen uitvoerden.

- 'Na afloop spreken we af hoe we het gaan aanpakken', fluisterde de jonge vrouw haar nog snel toe. Hester knikte. Ze was blij.