



Linksonder: Appie Ribbers wordt door zijn vrouw Nicole geholpen om op de handbike van Adelante te komen.  
Rechts: Appie tijdens het trainen.

© bas quaedvlieg

VOORUITBLIK 2020

## Appie, een leven zonder pijnverslaving

Appie Ribbers (56) uit Sittard gaat in 2020 op zoek naar grenzen. Zijn jarenlange zucht naar pijn wil hij definitief beëindigen met de HandbikeBattle in Oostenrijk. „Als ik hiermee bezig ben, verdwijnt de constante pijn naar de achtergrond.”

#### DOOR EMIL VISSER

Er is geen seconde dat Appie Ribbers uit Sittard geen pijn heeft. Constant voelt hij pijnprikkels, zelfs met zijn dagelijkse dosis morfine. Toch is hij gelukkiger dan pakweg twee jaar geleden. Dit jaar gaat hij een streep zetten onder zijn revalidatie bij Adelante. Hij is vastberaden. Die streep komt er in juni van dit jaar in de vorm van een handbikewedstrijd in Oostenrijk, over een parcours van 20 kilometer met 867 meter hoogteverschil. Hij heeft alleen nog geen geschikte handbike.

De basis voor zijn chronische pijn werd zo'n veertig jaar geleden gelegd. Hij wenst niet uit te weiden over de zeer traumatische gebeurtenissen tijdens zijn jeugd, maar Appie geeft aan dat hij daarna het gevoel had dat hij pijn moest lijden om liefde te ontvangen. „Ik heb veertig jaar lang altijd het gevoel gehad dat ik faalde. Pijn was voor mij het bewijs dat ik mocht bestaan.” Hij pleegde roofofbouw op zijn lichaam. Hij deed overdreven zwaar lichamelijk werk in bouw en sportte zeer intensief. „Tijdens werk en sport ging ik bewust over grenzen heen. Het was een vorm van automutilatie, dat is pas recent vastgesteld.”

## Rolstoel

---

Ik heb veertig jaar lang altijd het gevoel gehad dat ik faalde. Pijn was voor mij het bewijs dat ik mocht bestaan.

APPIE RIBBERS

---

De jarenlange zucht naar pijn leidde tot onherstelbare schade aan de wervelkolom van zijn onderrug tot aan de schouderbladen en omliggende spieren, zenuwen en pezen. Lopen gaat amper meer, hij heeft hulp nodig van zijn vrouw Nicole.

„Afgelopen twee jaar voelde ik mij nutteloos totdat ik in een rolstoel

terechtkwam. Toen kreeg ik mijn onafhankelijkheid terug.”

In de afgelopen maanden is hij opgebloeid. Met volle steun van zijn vrouw én met behulp van een nieuwe liefde: handbiken. Tijdens zijn revalidatie bij Adelante probeerde hij ook rolstoelrugby uit. Echt iets voor hem. „Maar daar was hij een gevaar voor anderen én zichzelf”, zegt zijn Nicole. „Te fanatiek.”

Toen het handbiketeam van Adelante hem vervolgens kennis liet maken met handbiken, was hij direct verkocht. „Dit is het”, wist hij meteen. „Dit geeft mij zo’n ongelooflijke boost. Vroeger reed ik mountainbike, BMX en op de racefiets. De handbike past daar precies in. Als ik hiermee bezig ben, verdwijnt mijn constante pijn een beetje naar de achtergrond. En het geeft mij het gevoel dat ik nog iets kan.”

Maar daarmee is Appie er nog niet. „Ik heb nog steeds moeite om mijn eigen grenzen aan te geven”, biecht hij op. „Ik ga maar door. Nu kan ik nog niet helemaal zelfstandig sporten, omdat het dan weer mis gaat en ik veel te veel van mijzelf vraag. Hier bij Adelante leren ze me om grenzen te bewaken. En het gaat steeds beter. Daarom ben ik ook gelukkiger dan vroeger.”

De handbikewedstrijd is in juni. Voor die tijd moet Appie nog vol aan de bak om ervoor te zorgen dat hij een geschikte wedstrijdhandbike heeft. „Alleen een lichte handbike is geschikt voor mij. Maar die dingen zijn duur, pakweg 11.000 euro. Van de gemeente Sittard-Geleen heb ik al 3500 euro ontvangen als sportvoorziening. De rest van het geld? Ik hoop dat mensen mij kunnen sponsoren.” Hij is een doneeractie op geef.nl gestart. „Zelf kunnen we dat bedrag niet ophoesten.”

## Afscheid

De HandbikeBattle doet hij niet alleen voor zichzelf. „Ik wil anderen laten zien dat je ook kan sporten met chronische pijn. Dat sport zoveel goed kan doen.” Zijn belangrijkste doel is echter om de race te rijden en tegelijk grenzen te stellen. „Ik hoef niet meer als eerste boven te komen. Tweede mag ook, derde? Prima. Als ik maar weet wanneer het genoeg is geweest. Daar gaat het mij om. Dan win ik en neem ik definitief afscheid van mijn oude leven.” Na de wedstrijd zal de handbike recreatief een belangrijke rol spelen blijven in zijn leven. De handbike is een nieuwe start en draagt bij aan de verdere ontwikkeling naar zelfstandigheid en vrijheid.

