

Van een skeelertocht door mijn Brabantse land kan ik erg genieten: het landschap, de mensen die ik ontmoet, de lichamelijke inspanning. Misschien ligt het niet eens voor de hand dat ik dat nog kan. Want mijn beide knieën zijn door de jaren heen zwakke plekken geworden. Achteraf weet natuurlijk iedereen hoe dat komt. Ik heb bijna 45 jaar hockey gespeeld, waarvan tien jaar fanatiek in het eerste herenteam. Altijd draaien, keren en sprinten. Heerlijk, maar mijn knieën vonden dat minder geslaagd.

De sport was altijd mijn uitlaatklep. Voor mijn pensioen werkte ik bij de reclassering; in een tbs-kliniek en in het

jongerenwerk probeerde ik mensen weer op het rechte pad te krijgen. Vaak met succes, soms ook niet. Je kunt criminaliteit nu eenmaal niet helemaal uitbannen. Dat heeft me geleerd om te kijken wat haalbaar is.

Zo ga ik ook met mijn knieën om. In de rechter zit inmiddels een halve prothese. De linker heeft een meniscusoperatie ondergaan en het kraakbeen in dat gewricht is slecht. Tot een jaar of vijf geleden was die knie flink pijnlijk. Totdat ik besloot wat kilo's kwijt te raken. Ik was iets te

zwaar geworden, misschien doordat ik minder bewoog door de pijn in mijn knie. Het lukte om af te vallen van 97 naar 90 kilo en soms iets minder. Ik voel me daar gewoon beter bij, en het had een onverwacht gunstige bijwerking.

Op zeker moment merkte ik namelijk dat de pijn in mijn slechte linkerknie verminderde en gaandeweg zelfs verdween. Pas later legde ik het verband met de gewichtsvermindering. Mijn orthopedisch chirurg heeft me uitgelegd dat er een

relatie is tussen te hoog lichaamsgewicht en kraakbeenslijtage. Als je er goed bij nadenkt, is het natuurlijk logisch. Toch was ik zelf erg verrast dat de chronische pijn verdween door mijn eigen inspanning. Ik let nu beter op wat ik eet. Ik laat snoep en tussendoortjes zoveel mogelijk staan. Mijn sociale leven hoeft er trouwens niet onder te lijden. Ik ben en blijf een Brabander, lust graag een potje bier. Het moet wel leuk blijven.”

① www.mijnknieprothese.nl

Willem van Aarle (66) wilde wat gewicht verliezen

**‘Met de kilo’s
verdween ook de pijn
in mijn knie’**

