

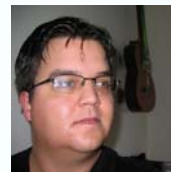
## Met een schildklierandoening de marathon van Berlijn lopen: kan dat wel?

Theo Vlaar MSc

30 november 2015

## Tot 2011

- Gevoel van dikker worden, slechte spijsvertering
- Vanaf eind 2010: concentratieproblemen
- Conditie nam af; fietste en wandelde wel frequent



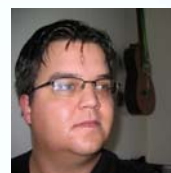
## Jan tot maart 2011

- Januari: verstandskiezen links getrokken
- Eind februari: verstandskiezen rechts getrokken
- → abces in kaak ontwikkelt. Acute operatie in het UMCG. 2 dagen gelegen + week nazorg



## Jan tot maart 2011

- Januari: verstandskiezen links getrokken
- Eind februari: verstandskiezen rechts getrokken
- → abces in kaak ontwikkelt. Acute operatie in het UMCG



## Maart tot juli 2011

- Onverklaarbare klachten:
  - Moe
  - Gejaagd
  - Met rust willen worden gelaten
  - Gewichtsverlies (20 kg in <4 weken)
  - Trillende vingers en oogleden
  - Diarree 's ochtends; urenlang
  - Niet kunnen slapen 's nachts
  - Concentratieproblemen
  - Gevoel dat je in een cocon zat (brain fog)
- Via kaakchirurgie, KNO-arts en huisarts uiteindelijk in juni 2011 aanbeland bij de endocrinoloog.
- Constatering: ziekte van Graves.
- Behandeling: thyrox en strumazol

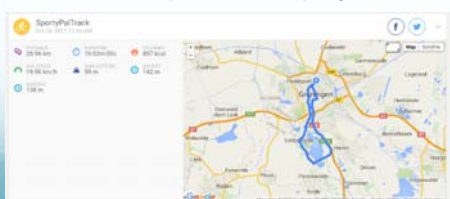
## Maart tot juli 2011

- Onverklaarbare klachten:
  - Moe
  - Gejaagd
  - Met rust willen worden gelaten
  - Gewichtsverlies (20 kg in <4 weken)
  - Trillende vingers en oogleden
  - Diarree 's ochtends; urenlang
  - Niet kunnen slapen 's nachts
  - Concentratieproblemen
  - Gevoel dat je in een cocon zat (brain fog)
- Via kaakchirurgie, KNO-arts en huisarts uiteindelijk in juni 2011 aanbeland bij de endocrinoloog.
- Constatering: ziekte van Graves.
- Behandeling: thyrox en strumazol → allergische reactie juli 2015



## Augustus t/m dec 2011

- Behandeling thyrox en propylthiouracil.
- Behandeling werkt goed! Klachten verdwijnen.
- Persoonlijk aandacht voor concentratie aansterken, mentaal sterker worden en conditie opbouwen. Uitlaatklep: beginnen met fietsen.



## 2012

- Klachten verdwijnen. Vanaf medio 2012 gestopt met medicatie.
- Sporten wordt geïntensiveerd. Voel me er goed bij.
- Eind 2012: aanschaf racefiets



## 2012



&

## 2013

## 2013

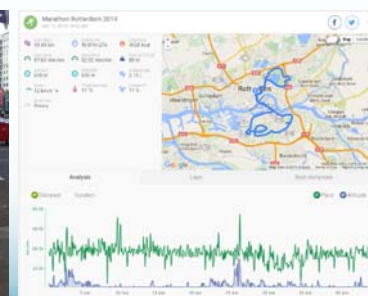
- Wielrennen: niet geschikt voor de winter. Vanaf oktober begonnen met hardlopen: 4 Mijl van Groningen
- November 2013: ingeschreven voor de marathon van Rotterdam. Conditie: uitstekend



## 2014

- Februari: weer schildklierklachten. Weer hyperthyroidie.
- Maart: conditie liep achteruit. Weer medicatie (propylthiouracil).
- Wel iedere keer geprobeerd te hardlopen. Soms slecht, soms goed. Het luchtte wel vaak op. Hoofd leeg. Minder gejaagd.
- 4 weken voor de Marathon: mail gestuurd naar de organisatie of ik mijn inschrijfgeld retour kon krijgen. Antwoord: niet mogelijk
- Begin april, 1 week voor de marathon: de medicatie begon te werken.
- 11 april, 2 dagen voor de marathon: toch besloten om mee te doen met het idee "we zien wel". Voelde me aardig goed. Conditioneel ook.

## 2014: marathon van Rotterdam



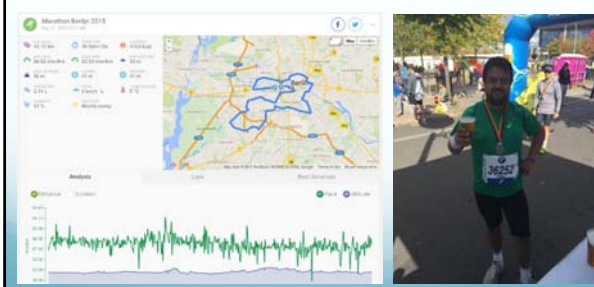
## Zomer 2014

- Mei: schildklier hyper → hypo
- Juni: radioactief jodium
- Ondertussen: veel gedoe in mijn omgeving
- Invloed gehad op mijn herstel van radioactief jodium
- Oktober: voelde me weer opkrabbelen. Conditie werd weer beter
- Eind 2014: ingeschreven voor marathon van Berlijn.

## 2015

- Begin 2015: schildklier → hypo. Dagelijks thyrox. Weinig klachten
- April: start trainingsschema Berlijn: 4x per week duurloop, snelheid en interval.
- April – september: geen schildklierklachten
- 27 september: Marathon Berlijn

## 2015: marathon van Berlijn



## Slot

- Sinds 1<sup>e</sup> keer schildklier problemen 2011 actief begonnen met opbouwen van conditie. Vallen en opstaan.
- Sporten: mentaal sterker worden. Dit is voor mij de key om om te gaan met schildklierklachten. Ik probeer zo min mogelijk in een slachtofferrol te blijven.
- Een uitdaging op lange termijn, bv. een marathon, is stok achter de deur om te herstellen na een tegenslag. Het kan zelfs erg leuk en 'verslavend' worden.
- 5 jaar terug had ik nooit gedacht een marathon te lopen. Nu met schildklierproblemen zelfs 2x gelukt. Ik ben er trots op.
- Kun je een marathon lopen met een schildklieraandoening? JAZEKER! Maar luister altijd naar signalen die je lichaam afgeeft! Volg je eigen pad en ga jezelf niet vergelijken met andere sporters! Leg jezelf geen onnodige druk op!

## Dank u wel



### Hardlopen:

- 2x marathon
- Halve marathon Vlieland
- 10 Mijl Apeldoorn
- 3x 4 Mijl Groningen
- 2x Plantsoenloop

### Wielrennen:

- Elfstedentocht
- Elfmerentocht
- 2x Gerrie Knetemann Classic
- 2x Noorderrondrit
- Winsumerwiedentocht