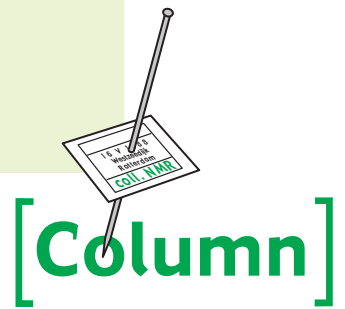


De kunstknie van mijn vader

JELLE REUMER



Sinds enkele maanden heeft mijn vader een kunstknie. Als gevolg van ernstige slijtage van de kraakbenen gewrichtsvlakken was deze ingreep nodig, hij had pijn bij elke stap die hij deed. Nu is de goede man intussen 81 jaar oud en dan valt enige vorm van slijtage aan carrosserie of motoriek natuurlijk wel te verwachten, maar in dit geval is de krakkemikkigheid van de knieën veroorzaakt door fanatiek hardlopen. Vele tientallen jaren heeft hij met groepen zielsverwanten door de bossen van het Gooi gedraafd, minstens twee keer per week zo'n 10 à 15 kilometer. Leve de conditie, altijd lekker buiten en nooit een bierbuik gekregen. Maar wel kapotte kniegewrichten.

Wanneer je de gezondheidsgoeroes moet geloven zou het goed zijn als we allemaal aan het hardlopen slaan. Hardlopen zorgt ervoor dat je lekker jong en gezond blijft, een goede conditie krijgt én behoudt, wat natuurlijk altijd prettig is, en bovendien blijft bij voldoende beweging het buikwandje lekker strak en plat. (Het nut van dat laatste heeft overigens niemand mij ooit kunnen uitleggen, maar omdat het voornamelijk met esthetiek te maken heeft is dat niet verwonderlijk.) Ik moet bekennen dat ik me ook zelf langdurig heb bezondigd aan de hardloopwaan, tot ook bij mij de pijn in de knieën de overhand kreeg. Subiet met hardlopen gestopt en de pijn is verdwenen: *Quod Erat Demonstrandum!* Sporten is goed, zeker in een tijdsgewricht waarin we nog slechts de muisvinger bewegen en de rest van het lichaam voornamelijk onderuithangt in ergonomisch gevormde bureaustoelen. Met zo'n leefpatroon kan een beetje beweging geen kwaad. Maar hardlopen wel. Dat is een zeer schadelijke bezigheid.

Ons lichaam is enkele miljoenen jaren geleden gemodelleerd naar het basispatroon van de mensapen en met sterke nadruk op tweebenige voortbeweging. We konden zo over het savannegras heen de roofdieren zien naderen en we kregen de handen vrij om andere dingen mee te doen (werktuigen maken, vlooiën verwijderen, wapentuig hanteren, naar ons voorhoofd wijzen). Die tweebenige voortbeweging was een aanpassing aan het leven op de Oostafrikaanse grasvlaktes. Het heeft ons geen windeieren gelegd, want in twee emigratiegolven hebben mensen de hele wereld veroverd, allemaal wandelend op die twee benen. Op onze voeten, met de zolen op de grond.

Bij de zoogdieren onderscheiden we drie manieren om de poten op de grond te zetten: er zijn zoolgangers, teengangers en hoefgangers. Zoolgangers zijn trage wandelaars. Hun poten staan vanaf het enkel(pols)gewricht op de grond: het hielbeen (de handwortelbeentjes), de middenvoets(hand)sbeentjes, de tenen, alles raakt de bodem. Zoolgangers sjokken voort door een afwisselend landschap, maar zijn prima in staat om in noodgeval een klein en kort sprintje te trekken. De bruine beer en de das zijn er goede voorbeelden van. Teengangers kunnen

behoorlijk wat sneller. Ze hebben de voet(hand)wortel en de middenvoet(hand) als het ware opgetild en lopen met slechts de tenen (meestal bestaande uit drie kootjes) vanaf de muis op de grond. Bekende voorbeelden die iedereen dagelijks kan zien zijn honden en katten. Zulke dieren zijn geen trage sjokkers, ze kunnen een stevige tred aanhouden en regelmatig overgaan in een galop. Hoefgangers zijn gebouwd op snelheid. Hun hele voet (hand) is van de grond opgetild en ze lopen uitsluitend nog op de puntjes van hun nagels, die omgevormd zijn tot hoeven. Wij kunnen dat niet, behalve ballerina's - mits voorzien van spitten en niet dan ten koste van veel pijn en ongemak. Paarden zijn hoefgangers, koeien ook, maar denk vooral ook aan antilopen en gazellen en herten. Dit zijn dieren die snelheid kunnen ontwikkelen, lange afstanden in hoge vaart voortsnellen. Handig om aan roofdieren te ontsnappen.

We krijgen zo een rijtje: zoolgangers zijn de sjokkers, teengangers zijn de lopers en hoefgangers zijn de renners van het zoogdierenrijk. Apen en mensapen en mensen zijn zoolgangers, en hoewel we bij het lopen nog maar twee van de vier poten gebruiken zijn we altijd zoolgangers gebleven. Mensen vallen dus in de categorie sjokkers. Ook diegenen die menen zich in de bossen van het Gooi of rondom de Kralingse Plas te moeten uitsloven met hardlopen. Die willen zichzelf manifesteren als een rennende zoolganger en dat gaat nu eenmaal niet. Een rennende zoolganger is een *contradictio in terminis*. Eén van de grootste frustraties van elke hardloper is een ontmoeting met een hond. Behalve dat die krenge soms in kuiten willen bijten, rennen ze ook zo hard. Zelfs het meest vetgemeste tekkeltje rent een goed getrainde halve-marathonloper er met gemak uit! Dat komt - maar dat snapt zo'n hardloper niet - om de simpele reden dat dat tekkeltje een teenganger is en dus veel meer op hardlopen is gebouwd. Als de keffer zich als zoolganger moest voortbewegen, ja, dan was de hardloper sneller omdat hij langere benen heeft.

Wie zich aan hardlopen waagt, gaat lijnrecht in tegen de wetten van onze motoriek, gedictieerd door miljoenen jaren van evolutie. Wie dat langdurig en fanatiek doet, zal uiteindelijk door de natuur meedogenloos worden teruggefloten. De kniegewrichten slijten er van, omdat de natuurlijke vering die bij teen- en hoefgangers in de enkelgewrichten zit ingebouwd nooit kan worden gecompenseerd door armetierige luchtkussentjes in de schoenzool. Een plastic knie is dan nog het enige wat uitkomst biedt. Maar: wat dan wel te doen om een goede conditie en een strak wasbordbuikje te houden? Wandelen (desnoods tot Santiago), roeien en fietsen. Drie sporten bovendien die je prima kunt uitoefenen op de helaas zojuist aangeschafte hardloepschoenen. Voor mijn vader helpt dat niet meer, die zit nu op zijn 81ste met een paar plastic gewrichtsvlakken in zijn linker knie. Arme zoolganger. []