

# hoge hakkens

Voor  
altijd

Wie er last van heeft, kan haar pumps gerust op Marktplaats zetten: een scheefgegroeide teen, oftewel **hallux valgus**, en hakken gaan niet samen. Die gedachte was voor freelancejournalist Wenneke Savenije zo afgrijselijk dat ze op zoek ging naar een oplossing. Die vond ze uiteindelijk in... Spanje.

Victoria Beckham werd onlangs gespot op ballerina's. Haar torenhoge hakken hebben hun tol geëist. De 35-jarige voetbalvrouw heeft hallux valgus ('scheve tenen'). Haar grote tenen worden ontsierd door knobbels die veel pijn veroorzaken. Uit angst voor een operatie doet ze oefeningen en zit ze dagelijks met haar voeten in een bak met ijs. Het zal helaas niet helpen, want zonder medische ingreep heeft deze aandoening de akelige eigenschap alleen maar erger te worden.

Hallux valgus is een afwijking van de voorvoet, waarbij de grote teen uit koers raakt. Hij buigt af in de richting van de kleine teen en groeit in ernstige gevallen zelfs over de andere tenen heen, waardoor de hele voet uit balans raakt. Het kopje van het groteteengewricht gaat steeds meer uitsteken en schuurt tegen de binnenkant van de schoen. Daardoor ontstaat een botwoekering (bunion), met slijmvliesontstekingen en een steeds groter wordende knobbel tot gevolg.

Naar schatting zo'n 30 procent van de bevolking, onder wie een klein percentage mannen heeft genetische aanleg voor hallux valgus. Voor hen zijn de gevolgen van hoge hakken met puntneuzen die de tenen in de verkeerde stand duwen per definitie rampzalig. Hun kwaal wordt er niet door veroorzaakt, maar verergert er wel in snel tempo door.

Mijn eigen voetenverhaal begon op het Boekenbal 2008. Ouderdom was het thema en de kleur was grijs. Ik kocht een diepegedecolleteerde blauwgrijze zijden jurk, die ik opfleurd met de mooiste en hoogste stilettohakken *ever*. Mijn rechterschoen gleed zo naar binnen, maar mijn linkervoet moest ik er met moeite inproppen. Want links werd mijn scheefstaande grote teen ontsierd door een gestaag uitdijende knobbel, die ik al jarenlang opzettelijk negeerde.

Halverwege het Boekenbal was iedereen dronken en werd er op details niet meer gelet. Dus trapte ik mijn stiletto's uit, stopte ze in mijn tas en danste →



'OP ÉÉN HAK EN ÉÉN BLOTE VOET BEN IK ERVANDOOR GEGAAN'

verder op blote voeten. Aan het eind van de avond begeleidde een knappe man me naar buiten. Omdat er veel glas op straat lag, moest ik mijn hakken wel weer aantrekken. Rechts ging moeiteloos, maar links was alles opgezwollen. Als een ouderwetse gentleman deed de man een knieval om me in de schoen te helpen. Vergeefs, de pijnlijke knobbel lag dwars en de schoen wilde niet meer aan. Nooit eerder heb ik me zo geschaamd. Op één hak en één blote voet ben ik ervandoor gegaan. Dit laat ik me niet nog een keer gebeuren, besloot ik bij thuiskomst. Die knobbel moet er zo snel mogelijk af.

De huisarts keek bedenkelijk toen ik zei dat ik mijn hallux valgus-voet wilde laten opereren. Volgens hem moest ik eerst maar eens degelijke schoenen aanschaffen en zooltjes halen bij de podoloog. Want hallux valgus-operaties gaan vaak mis en staan van oudsher te boek als uiterst gecompliceerd en pijnlijk. Krukken en loopgips zijn standaard, en met een beetje pech beland je na de operatie zelfs tijdelijk in een rolstoel. Vaak zijn nare vervolgbehandelingen noodzakelijk en niet zelden draait het moeizame revalidatieproces uit op steunzolen. Ik wist waarover mijn huisarts het had, want op het schoolplein had ik een aan hallux valgus geopereerde moeder maandenlang op gips zien rondhinken met een van pijn vertrokken gezicht.

'Onzin!' stelt Hendrik Jan Kooijman, orthopeed in het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis in Amsterdam me gerust: 'Die tijden zijn voorbij. We weten nu veel meer van voeten dan vijftien jaar geleden en hallux valgus is prima te behandelen. Naar de podoloog gaan heeft weinig zin, want die smeert je dure zooltjes aan die helemaal niet helpen. Goede steunzolen kunnen de pijn wel wat verlichten, maar daarmee los je het probleem niet op. Wij zagen het middelste botje van de grote teen wigvormig door en indien nodig ook het basiskootje, zetten alles vervolgens in de juiste stand, vijlen de knobbel weg en fixeren het geheel met een of twee schroefjes die in het bot verzinken. Ook doen we iets aan de pezen om de balans in de voet te herstellen. De patiënten krijgen bij ons een rugpenning waar aan een pijnpompje wordt toegevoegd. Als het tegenvalt druppelen we een pijnstillertje naar binnen. Na twee dagen mag de patiënt weer naar huis met een loopschoen voor 4 tot 6 weken en krukken voor 1 à 2 weken. De meeste patiënten lopen na drie maanden weer als een kievit.' Ook orthopeed Rudolf W. Poolman van het Medisch Centrum Jan van Goyen in Amsterdam stelt dat de meeste hallux valgus-operaties in Nederland tegenwoordig succesvol verlopen. Hij benadrukt het belang van goede informatie. 'Op internet is van alles te vinden, maar er is weinig *evidence based*-onderzoek naar de resultaten. Er bestaan wel 162 verschillende behandelingen voor hallux valgus, die allemaal voor- en nadelen hebben. *Minimal invasive surgery*, een nieuwe techniek waarbij men via minuscule sneetje het lichaam binnendringt met geavanceerde apparatuur, is duidelijk in opkomst. Deze methode geeft nauwelijks



littekens en de weefselschade wordt tot een minimum beperkt. Daarmee verklein je de kans op complicaties, zodat de patiënt vaak sneller herstelt. Maar uit een recent onderzoek naar minimal invasive surgery bij heupoperaties, bleek dat de eindresultaten ervan niet beter waren dan die van meer traditionele operaties. Oefening baart kunst, dat geldt ook voor artsen. Als hallux valgus-patiënt moet je op zoek gaan naar ervaringsdeskundigen en een chirurg die gespecialiseerd is in voeten. Dat geeft je de meeste kans van slagen.'

Toch zat het me nog steeds niet lekker, want het is bekend dat gemiddeld slechts 85 procent van alle medische ingrepen succesvol verloopt. Ik wilde niet tot de mislukkingen behoren, ook al komt Nederland in een recent onderzoek naar de gezondheidszorg in Europa als winnaar uit de bus. Voeten zijn nu eenmaal letterlijk de basis van je bestaan. Ik hou van dansen en bewegen, en ik wilde al helemaal niet eindigen op steunzolen of pantoffels. Daarom besloot ik die pijnlijke bunion nog maar een tijdje voor lief te nemen. Totdat een fysiotherapeute van het Amsterdams Medisch Centrum me vertelde over de Clínica Podológica San Román, een gespecialiseerde voetklinik in Alicante, waar dokters hun echtgenotes heen sturen om zich aan hun pijnlijke voeten en knobbeltenen te laten opereren. Volgens haar met succes. Een telefoonsprek met Irma Keijzer, zelf getrouwd met een arts, gaf de doorslag. 'Voor ik me in Spanje liet opere-

**'IK HOU VAN DANSEN EN BEWEGEN. IK WILDE NIET EINDIGEN OP STEUNZOLEN OF PANTOFFELS'**

**kosten**

De driedelige operatie (verwijderen bunion, osteotomie grote teen, correctie stand kleine tenen) die Wenneke onderging, kostte € 2.850, inclusief onderzoek, nabehandeling, verband en medicijnen (antibioticum, ontstekingsremmers, paracetamol). De operatie werd vergoed door Menzis.

ren, kon ik geen schoen meer aan, zó scheef stonden mijn tenen en zó gezwollen waren mijn voeten. Ik kon nauwelijks meer lopen, maar door alle enge verhalen durfde ik een operatie in Nederland niet goed aan. Ik raakte geïnteresseerd in de Clínica San Román toen ik hoorde dat ze daar al dertig jaar alléén voeten opereren, terwijl de meeste orthopeden bij ons ook heupen, schouders en knieën behandelen. Toen ik belde klonken vader en zoon San Román, die er samen al zo'n 15.000 voetoperaties op hebben zitten, zó nuchter en verstandig, dat ik besloot het avontuur aan te gaan. Met minimal invasive surgery, een relatief nieuwe techniek uit Amerika waarin vader Roman zich als een van de eerste voetchirurgen in Europa specialiseerde, hebben ze mijn hopeloze klompen omgetoverd in twee nieuwe voeten. Het resultaat was ongelooflijk! Nauwelijks pijn, geen litteken te zien en na drie maanden stond ik voor het eerst sinds jaren weer op de tennisbaan.'

In de lente van 2009 besloot ook ik de gok te wagen. Met mijn dochters als potentiële verpleegsters vloog ik naar Alicante, waar we ons nestelden in de tropische tuin van La Datcha, een klein lustoord op twintig minuten van het centrum. Bij aankomst in de Clínica San Román ging mijn hart als een razende tekeer. Maar bij het zien van de moderne inrichting, de professionele apparatuur, de volle wachtkamer en vooral de even beschaafde als beminlijke vader en zoon San Román, raakte ik ervan overtuigd dat alles goed zou gaan. Na grondig onderzoek belandde ik binnen twee uur op de operatiekamer, waar mijn voet plaatselijk werd verdoofd. Ik kon volgen hoe beide chirurgen geconcentreerd en professioneel mijn knobbel en scheefstaande tenen te lijf gingen met boortjes, vijltjes en zaagjes. Een uur later zat het werk erop. Ik kreeg een drukverband om mijn voet en verliet lopend (!) op een klittenbandschoen de kliniek. Na acht dagen zonder pijn, boeken lezend op een stretcher en genietend van het vrolijke geplons van mijn dochters in het zwembad van La Datcha, werd de voet gecontroleerd en het verband verwisseld. Er was nauwelijks een litteken of blauwe plek te zien en alles was in orde. Ik mocht naar huis en drie weken later kon ik het verband eraf knippen. Het resultaat was zo mooi, dat ik er bijna bij stond te huilen. Ik had een nieuwe voet gekregen!

Negen maanden later loop ik alweer probleemloos op hoge hakken rond. Op advies van de Clínica San Román wissel ik ze wel regelmatig af met degelijker schoeisel. Ik kan weer rennen, springen, op mijn tenen lopen en indianendansen uitvoeren op mijn blote voeten. Zelfs de orthopeden zijn geïmponeerd door het verbluffende resultaat van mijn Spaanse avontuur. Op het Opzij Vrouwenboekenbal dans ik op mijn stiletto's! ●

# [www.clinicasanroman.com](http://www.clinicasanroman.com)

# [www.sintlucasandreasziekenhuis.nl](http://www.sintlucasandreasziekenhuis.nl)

# [www.medischcentrumjanvangoyen.nl](http://www.medischcentrumjanvangoyen.nl)



**F-SIDE**  
Feministen van de tweede golf aan het woord

## Aukje Holtrop

Op de foto zien we er allemaal energiek en vrolijk uit. Daar hadden we alle reden toe. Het was de dag dat het eerste nummer van het opinieblad voor vrouwen *Serpentine* verscheen, we hadden hier maanden keihard naartoe gewerkt. Bestonden er dan nog niet genoeg vrouwenbladen? Nee, vonden wij, er waren heel veel damesbladen, er bestonden talloze feministische vrouwenkranten en natuurlijk was er *Opzij*, maar wij wilden iets anders.

Wij wilden, schreven we in het voorwoord: 'Een blad dat voor grote groepen vrouwen interessant is, met nadruk op nieuws en opinievorming, een blad dat niet bang is te schrijven over minder makkelijke onderwerpen, een blad waar je ook om kan lachen en dat slagvaardig en stekelig uit de hoek kan komen, een blad dat niet vergeet dat feminisme ook van belang is voor jonge meiden en oude vrouwen.' Zo'n blad was er nog niet. Zo'n blad is er nog steeds niet, maar daar gaat het nu niet over.

De eerste *Serpentine* verscheen in september 1979 en na jaren ploeteren is het blad in 1983 uiteindelijk toch weer verdwenen. Ach ja. Aan onze werklust lag het niet, en ook niet aan onze ideeën. *Serpentine* ging ten onder aan gebrek aan inkomsten, want een blad maken is duur, zelfs als iedereen voor niks schrijft, fotografeert, tekent, redigeert, vormgeeft en de duizenden adressen van de abonnees op wikkels schrijft.

Wat rest is een stapeltje *Serpentines*, die foto en een heleboel herinneringen aan de hartstocht en de lol waarmee we een blad maakten dat vrolijker, strijdbaar, gevarieerder en interessanter was dan al die andere bladen. De discussies, de heikle kwesties (zijn mannen welkom op ons eerste jaarfeest?), de jacht op mooie onderwerpen, de interviews, de intensieve, inspirerende contacten met onze lezeressen, de trots over elk nieuw nummer dat er alweer zo prachtig uitzag dankzij de foto's van Bertien van Manen en Catrien Ariëns en de geweldige illustraties van Jo Nesbitt en Jolet Leenhouts, dat alles maakte het gezwoeg meer dan de moeite waard.

Het blad straalde energie uit, vitaliteit en dat klopte precies met de geest die in die jaren over ons, makers van het blad, vaardig was. En over zoveel andere feministen en andere actievelingen uit die tijd. Lag het aan de tijd? En waarom zijn die hartstocht, originaliteit en vitaliteit dan nu verdwenen? Of heb ik niet goed opgelet en staat internet al jaren vol met grappige, stekelige en nieuwe initiatieven van feministen? ●

**WAAROM ZIJN DIE HARTSTOCHT, ORIGINALITEIT EN VITALITEIT DAN NU VERDWENEN?**



Vinr: Anja Meulenbelt, Hennie van der Zande, Hanneke Groenteman, Aukje Holtrop, Loes de Bruijn en Marjo van Soest



Aukje Holtrop (68) begon haar journalistieke carrière in 1968 bij *Trouw* en deed daar verslag van de nieuwe opbloei van het feminisme