

Max Pam: Ik had vijftien jaar geleden veel meer geluk dan Appie Nouri

Door: Max Pam 15 juli 2017, 13:00

•

Het komt vaker voor dan je denkt: zo'n hersenongeluk waardoor de Ajax-voetballer Abdelhak Nouri werd getroffen en dat een einde heeft gemaakt aan zijn dromen en aan zijn carrière.

Cerebrovasculair accident heet het officieel. Het ene moment sta je op je benen, het volgende moment lig je op de grond. Een black-out, je zeilt weg en als je brein nog iets bezit van een bewustzijn, hoor je in de verte iemand zeggen: 'Blijf tegen hem praten'. Een paar dagen later word je schemerig wakker in een vreemd bed. Bewegen lukt niet. Het voelt alsof zware gewichten aan je armen en benen hangen. Het is angstaanjagend. Als je je ogen opent, denk je: wat is er in godsnaam met me gebeurd?

Dat weet ik, omdat het mij vijftien jaar geleden zelf is overkomen. Ik had veel meer geluk dan Appie. Na enige weken kwamen mijn functies een voor een terug en kon ik bijna alles weer. Alleen een sprintje trekken ging niet meer, maar daar viel best mee te leven, want ik ben geen voetballer. Toch zou ik Appie die handicap gunnen, maar het lijkt erop dat hij er veel erger aan toe is. Oostenrijkse ziekenhuizen bezitten toevallig veel expertise op hersengebied, zodat ik vrees dat wij de sombere berichten heel serieus moeten nemen. Arme Appie, arme familie van Appie.

Volgens Midas Dekkers is sporten eigenlijk nergens goed voor, en topsport zelfs gevaarlijk en slecht voor de gezondheid

Het is niet iets dat specifiek ouderen overkomt. Het komt ook voor bij jongeren en zelfs bij goed getrainde atleten. In deze krant las ik dat het 23 sporters treft op de 1 miljoen. Dat lijkt weinig, maar het is nog altijd ruim twee keer zo veel als bij jongeren die niet aan sport doen. Zulke cijfers zouden je aan het denken moeten zetten.

Tien jaar geleden schreef Middas Dekkers het intrigerende boek Lichamelijke oefening. Daarin betoogt hij, kort samengevat: bewegen zoals wandelen en fietsen is oké, sporten is overdreven en eigenlijk nergens goed voor, terwijl topsport gewoon gevaarlijk is en slecht voor de gezondheid. De wielrenners die dagelijks in de Tour de France over het plaveisel tuimelen, kunnen over dat laatste meepraten. Voetballers trouwens ook, want in de eredivisie loopt vrijwel geen speler rond die niet aan knie of hamstring is geopereerd. En dan heb ik het nog niet eens over boksen of over het joggen, dat helemaal een aanslag is op hart en gewrichten. Van fitnessen was Dekkers evenmin een groot voorstander, als ik het mij goed herinner. Je moet, geloof ik, een jaar lang onafgebroken op een loopband hollen om een jaar ouder te kunnen worden, dus tel uit je winst. Ik chargeer misschien een beetje, maar in grote lijnen was de boodschap duidelijk.

Veel is met die inzichten niet gedaan. De mythes zijn gewoon in stand gebleven. De commercie houdt de sport in een ijzeren greep en de Erica Terpstra's van deze wereld doen de rest met hun

propagandapraatjes ten gunste van topsport. De media gaan er graag in mee. Neem Max Verstappen, de autocoureur die regelmatig in enthousiaste verslagen de voorpagina's haalt van deze en andere kranten. Racen is op zichzelf al een gevaarlijke bezigheid, maar bovendien is Red Bull een gevaarlijk drankje. In sommige landen is het zelfs verboden vanwege het verhoogde risico op hersenletsel.

Lees meer over Abdelhak Nouri

Abdelhak Nouri was een voetballer voor de fijnproever. De 20-jarige Ajacied, die een grootse toekomst werd voorspeld, [heeft blijvende hersenschade opgelopen na hartfalen tijdens een oefenwedstrijd in Oostenrijk](#).

'Hij heeft donkere, vrolijke ogen die open naar de wereld kijken. Zo van: kom maar, wereld, ik ben klaar voor jouw uitdagingen. Misschien duurt het wat langer dan gedacht, maar ik ga jou veroveren.' Maandag wijdde Willem Vissers zijn column aan Nouri. [Lees 'm hier terug](#).