

Fietsen ondanks dwarslaesie

door JAN COLIJN

RIETMOLEN - Eindelijk kan hij zijn lichaam weer eens ouderwets afpeigeren. Marc Asschert, geboren en getogen in het Achterhoekse dorpje Rietmolen, liep ruim twaalf jaar geleden bij een auto-ongeval een dwarslaesie op. Al die jaren was sporten nauwelijks voor hem weggelegd. Tot hij hoorde van de Berkelbike: een hightech fiets. Inmiddels doen Marcs beenspieren weer volop mee.

Asschert legt uit hoe de fiets werkt: „Ik krijg plakkers op mijn boven- en onderbenen, die vervolgens door middel van elektrostimulatie worden aangestuurd. Iedere keer als ik met mijn handen een fietsbeweging maak, worden mijn benen via stroompjes in beweging gezet. De eerste keer kon ik het zo'n twee minuten volhouden; mijn lichaam had tien jaar niets gedaan. Hoewel ik gesloopt was, voelde het geweldig; net als vroeger, wanneer ik heel hard had gelopen: echt super.”

De kosten van de fiets bedroegen ruim tienduizend euro. Een bedrag dat Asschert niet zomaar kon opvoeren. Maar toen de Achterhoekse vrienden vertelde over de Berkelbike, besloten die onder het motto 'rocken voor een rol-



„Berkelbike werkt verslavend”

■ Marc Asschert kan zijn lijf weer eens lekker afpeigeren met zijn speciale fiets.

FOTO: REINIER VAN WILLIGEN

stoel' spontaan een benefiet(s) concert voor hem te organiseren. In één avond werd het benodigde bedrag binnengehaald.

De Berkelbike is ontwikkeld door Rik Berkelmans, afgestudeerd inspanningsfysio-

loog. Door zijn achtergrond kent hij als geen ander het belang van inspanning voor het functioneren van het menselijk lichaam. Een dwarslaesie geeft problemen omdat weefsel dat niet of nauwelijks wordt gebruikt, sterk in kwaliteit afneemt en kwetsbaar wordt.



Louter training van de armen heeft volgens Berkelmans niet zoveel zin: „De patiënten worden weliswaar sterker, niet fitter. De enige manier om dat te bereiken, is door het weer laten meedoen van de beenspieren.”

Asschert rijdt inmiddels vrijwel dagelijks op zijn Berkelbike. „In het begin mocht ik alleen nog met mijn handen fietsen, maar ik merkte binnen de kortste keren dat ik meer uithoudingsvermogen kreeg. Het mooie is ook dat ik dankzij de software kan zien of ik vorderingen maak. Ik zie het ook aan de tijden. De eerste keer deed ik twaalf minuten over een bepaald parcours. Nu doe ik dat in de helft van de tijd.” Ook fysiek bespeurt hij verbeteringen: „Voorheen had ik heel koude benen, nu zijn ze lekker warm.”

Toen Asschert destijds het proefritje maakte, waarschuwde de eigenaar van de bike hem al: 'pas op, 't werkt echt verslavend'. „Daar bleek geen woord aan gelogen.”