



Taeke Triemstra werkt aan zijn herstel bij fysiotherapeut Jelle Eijzenga in Berltsum. FOTO CATRINUS VAN DER VEEN

Hunkering naar nieuw succes

In september onderging Taeke Triemstra (32) een operatie aan zijn schouder, in maart hoopt de kaatsstilt uit Sint Jacobiparochie weer topfit te zijn. Op een jaar om snel te vergeten moet een topseizoen volgen.

ANNE ROEL VAN DER MEER

Taeke Triemstra is nog maar net klaar met koffie inschenken als hij zijn iPad pakt. Hij toont beelden van een schouderoperatie. „Sjochst dy pluchjes en toutsjes?“, zegt hij. Hij wijst. „Troch dat plastic buiske skowe se it ark nei binnen. Net te leauwen eins. Se kinne hiel wat.“

Een zelfde ingreep onderging Triemstra zelf ook. Fascinerend dat er in zijn lichaam zo is gesleuteld om zijn rechterschouder weer normaal te laten functioneren, vindt hij. „Hy sjocht der elke jún wol even nei“, zegt Gerdien, zijn vriendin en de moeder van dochters Aniek (2) en Lieke (5).

Na zijn operatie liep de topkaatser uit Sint Jacobiparochie vier weken met een mitella rond. Toen dat ding eenmaal af mocht, kon hij aanvankelijk nog weinig met zijn arm. „Ik koe gjin shampoo yn it hier krije, gjin bôle smarre, gjin tillefoan of doarkruk beetpakke. Ik koe nergens sels hinne ride yn 'e auto, ik koe noch gjin top augurken iependraaie.“

Inmiddels gaat het beter. „Hé, dat is lekker“, dacht hij een paar weken geleden. Triemstra lag thuis op de bank en zijn arm was zwaar in staat om tot de tafel te reiken. „Ik koe sa by de zapper.“

Waarom aan dagelijkse dingen merkt hij nu dat het langzaam de goede kant op gaat. Zijn fysiotherapeut Jelle Eijzenga uit Berltsum meet regelmatig de hoek tussen arm en lichaam. „Du wurdt hieltyd in bytsje grutter. Fan 122, nei 125 en no 133 graden.“

Nog zoiets. Laatst zat hij even te praten met een collega bij koekjesfabrikant Hellema in Hallum. „Se sei: 'Weet je wat me opvalt? Je hebt al een kwartier niet aan je schouder gezeten.' Dat wie dus in goed teken, want ik ha in tiid hân dat ik ûnbewust hieltyd oan it skouder fiede. No net mear. De yrritante seurende pine is fuort.“

Hij doet er alles aan om weer fit te worden, om weer te kunnen toveren op het kaatsveld. „Ik baal fan de punten dy't ik troch de blessuere mist ha. Ik ha ek wat goed te meitsjen rjochting Gert Anne en Daniël, dy't my alle romte jouwe om wer hielendal fit te wurden. Ik wol boppedat sjen litte dat ik der wer bin, dat ik folslein meidwaan kin.“

2014 is een jaar geweest „om gau te ferjitten“, zegt Triemstra. „It wie in soarte fan rûs, in ferfelende rûs.“ Hij kwam slechts zes keer in actie. Zijn schouder bezorgde hem zoveel last dat fatsoenlijk kaatsen niet mogelijk was. Op een bizarre PC moest hij na twee omlopen opgeven, omdat de pijn ondanks een pijnstillende injectie van sportarts Ron du Bois ondraaglijk was. „Eins wist ik direkt wol dat it net koe. It wie gjin dwaan.“

Zijn maten Gert-Anne van der Bos en Daniël Iseger wonnen op It Sjúkelân met invaller Jacob Wassenaar. Het was *hun* overwinning, niet de zijne, benadrukt Triemstra.

„Och, wat was het frustrerend. „Ik hie sa nei it seizoen ta libbe. Elke kear dat ik net yn aksje komme koe, die it sear.“ Dat was de mentale pijn. „De fysike pine siet djip, ik koe der mei in finger sis mar net op drukke. Minsken joegen allegear advizen. 'Miskien moastst in kear nei de akupunkturist ta gean', seinen sommigen. 'Miskien moastst der even trochhine slaan, moat it even knappe', seinen oaren. Goed bedoeld fansels, mar ik koe der net safolle mei.“

Triemstra zocht een specialist. Ron du Bois stelde als eerste de diagnose PSI-schouder. Ofwel: het meest complexe gewricht was bij Triemstra door het bedrijven van zijn sport totaal uit balans geraakt. Veel honkbalwerpers, basketballers, volleyballers en tennisers hebben er ook last van.

Hij toont een plaatje van zijn rug. De foto is afgelopen zomer gemaakt. Onder zijn rechter schouderblad, dat duidelijk uitsteekt, is een holte te zien. „De spiermassa wie fuort.“ Aan de linker kant bevinden zich juist wel spieren, terwijl Triemstra rechtshandig is. „Ek de spieren rjochtsfoar en yn myn boarstkas wienen goed traint.“

Elke keer als voorinse Triemstra een bal bovenhandig weg sloeg, verting hij van de pijn. „De triennen spatten my yn de eagen. Ik hie konstant it gefoel dat de earm út de kom fleane soe.“

Hij kon niets kapotmaken, werd hem steeds verteld. Dus probeerde Triemstra met behulp van fysiother-

Taeke Triemstra streeft naar plek in top 5 klassement aller tijden

rapie en bepaalde oefeningen fit te raken. Hij moest en zou kaatsen. Pas op 16 september bleek waarom dat echt niet ging. Zijn labrum (kraakbeenring) was zowel voor als achter gescheurd, mogelijk als gevolg van de PSI-schouder.

„It skouder lei yn pún, want der wie ek noch in pees mei de nedige skea. Allinnich it kapsel hold de boel noch by elkoar. Achterôf hie ik misdan hie ik yn elk gefal in bytsje fan de fakânsje en it gesin genietsje kind. Dat slagge no net.“

Hij is, als het goed is, ongeveer halverwege zijn revalidatie. Vrouwen die een zelfde operatie hebben ondergaan, zijn volgens Triemstra over het algemeen na drie maanden weer helemaal hersteld. „Froulju binne lichter.“

Bij mannen duurt het langer. Daarom gaat Triemstra twee keer per week naar Jelle Eijzenga en een keer naar Rob Tamminga, een gespecialiseerde fysiotherapeut in Naardent. „As it goed is, bin ik healwei maart of begjin april wer folslein fit. Yn jannewaris begjinne we as partoer wer. Ik doch mei wat ik meidwaan kin en hoopje dat ik kondisjoeneel by de mannen onslute kin. Ik sil oars en spesifiker traine moatte en oefeningen dwaan om foar te kommen dat ik it selde wer krij.“

Zodra hij topfit is, kan Triemstra

beginnen aan het verwezenlijken van zijn grote doel: hij wil op een dag in de top 5 van het klassement aller tijden staan. Ooit had hij het streven klassementsleider te worden, maar dat is volgens de Sint Jaburster niet realistisch meer.

Triemstra staat nu veertiende met 548 punten. Op de gedeelde vijfde plaats staan Tunno Schurer en Chris Wassenaar met 695. „Ik ha altyd sein dat ik sawies oant myn 35ste keatsse wol. Ik bin krekt 32 wurden, dus ik ha yn dy sin noch fjouwer seizoenen te gear. As ik elj kier fyftich punten of meer helje, dan ha ik myn doel bereikt. Dat wol net sizze dat ik dan ophâld. Salang't ik it moai fyn, gean ik troch. Der is neat moaier as mei in krânske yn 'e kofferbak wer nei hús ride.“

Mocht bovenhands slaan onverhoopt toch weer problemen geven, dan gaat Triemstra wellicht verder als opslager. Hoe dan ook zal hij de voorminst-opslag in zijn partuur waarschijnlijk gaan 'delen' met Iseger. „Hy de iene omlomp, ik de oare. Of hy de sneis en ik de sneons.“

Het is mooi, vindt Triemstra, dat de maten met wie hij al 49 vrijeformatiepartijen won hem niet in de steek hebben gelaten. „Wy witte alle trije dat it partoer minder wurdt as der ien fan ús fuort falt. Gert-Anne, Daniël en ik binne net samar te ferfangen. Keatsen is yn wêren folkloare, mar wy belibje it as topsport. Wy binne yn it seizoen sa tritich oeren yn 'e wike mei de sport dwaande. Dat is maksimaal.“

Triemstra - „ik hie graag echt topsporter west“ - vindt dat er over hoofdklassekaatsers wel eens denigrerend wordt gedaan. „Ik hear minsken wolris sizzen: 'As ik froeger trochgjen wie, hie ik ek op de haadklasse stean kind.' Krekt as stelt it neat foar. Dan tink ik: jo witte net heal wat wy der foar dogge. Ast hjir yn Fryslân better bist as oaren of in sood oandacht krijst, binne der altyd wol in pear types dy't dêr wat ferfelends oer sizze.“

Hij ergert zich aan mensen die negatief zijn over het kaatsen, of die vinden dat de sport op sterven na dood is. „It keatsen sil altyd bliuwe. Der binne safolle minsken dy't it moai fine. Ik fyn datst net tefolle fer-oarje moastst. It giet no te hurd. De iene feroaring hat noch net plakfún of it moat al wer oars. Jou it keatsen de kâns om krekt as oare sporten rêst-lich te evoluearjen. It sjit no wolris troch yn it ekstreme.“

Triemstra kijkt vooruit, naar 2015, als hij alle fysieke ellende voorgoed achter zich wil laten. Zijn hunkering naar succes is misschien wel groter dan ooit. „Wat soe it moai wêze as ik yn septimber sizze kinne: sa, ik ha mear as fyftich punten helle, lekker keatst, nergens oars oan tocht en gjin pine. Foar sa'n hearlik seizoen soe ik tekenje.“



Taeke Triemstra wordt getroost door zijn vriendin Gerdien na de PC van dit jaar. FOTO HENK JAN DUKS