Een val op het ijs (B2 · NT2 Dutch B2)

Tekst / Transcript

Nora had die winter nooit op de schaatsbaan willen staan. Haar collega's hadden haar overgehaald met het argument dat ze eindelijk eens iets anders moest doen dan werken. De eerste rondjes gingen verrassend goed, en ze begon zelfs te genieten van de koude lucht in haar longen, die na een lange werkweek achter een scherm bijzonder fris aanvoelde. Ze reed steeds sneller. Dat was precies het moment waarop het misging.

Een jongen sneed haar de pas af en ze viel keihard op haar rechterzij. De pijn schoot meteen door haar heup omhoog, en ze kon een paar seconden lang geen woord uitbrengen. Iemand riep dat ze niet moest bewegen. Gelukkig had ze bij het vallen haar hoofd weten op te tillen, zodat haar schedel het ijs niet raakte. Toch bleef ze minutenlang liggen terwijl de mensen om haar heen zich verzamelden. Een vrouw legde haar jas over Nora heen tot de ambulance er was.

In het ziekenhuis werden er foto's gemaakt. De arts liet haar op het scherm zien dat er niets gebroken was, maar dat er wel een zenuw bekneld zat, wat de tintelingen in haar been verklaarde. Ook haar linkerarm was flink beschadigd: bij het opvangen van de val had ze haar elleboog verdraaid, en het gewricht was opgezwollen tot twee keer de normale omvang. Haar rechter duim was daarbij ook nog eens lelijk verstuikt, zodat ze wekenlang niets stevig kon vastpakken. Ze moest lachen om die opsomming, hoewel het lachen pijn deed.

De eerste nachten waren zwaar. Geen enkele houding was comfortabel, en de tabletten die ze had gekregen konden de pijn hoogstens een beetje verlichten, maar niet echt wegnemen. Overdag zat ze op de bank met een zak bevroren erwten op haar arm. Haar buurvrouw kwam boodschappen brengen en bleef vaak een uur zitten praten. Zo ging de tijd sneller voorbij dan ze had verwacht.

Na drie weken mocht ze beginnen met oefeningen. De fysiotherapeut waarschuwde haar dat weefsel tijd nodig heeft om te genezen en dat ongeduld de grootste vijand van herstel is. Nora hield zich daar met tegenzin aan. Elke ochtend deed ze twintig minuten oefeningen voor de spiegel in de gang, ook al zag het er belachelijk uit. In maart kon ze haar arm weer volledig strekken en liep ze zonder na te denken de trap op. Toen haar collega's voorstelden om opnieuw te gaan schaatsen, zei ze vriendelijk maar heel beslist nee.

Woordenlijst

Word	Meaning
de therapeut	
de onzekerheid	
de zwakte	
verwarren (met iets anders)	
de verwarring	
wanhopig	
ellendig	
de medicatie	
de long	
de zenuw	
de heup	
de elleboog	

de duim
de schedel
genezen
verlichten

Try our 6-step method for free and make these words stick.

Listen to this episode online: https://course.interactivelessons.nl/local/podcast/episode.php?id=29203

Start this course for free: https://course.interactivelessons.nl/mod/quiz/view.php?id=2031