

Richard Lennaertz: 'Mijn heup de baas.' Uitgeverij Inmerc (i.s.m. de Artrose en Reuma stichting) Wormer 2008 ISBN 9066117471(Reuma/Heupartrose/1)

Soort boek/verhaal stijl: Een combinatie van een oefenboek en egodocument waarbij de nadruk ligt op de LenSteege methode, therapie en oefeningen die samen met fysiotherapeut Jan Joost Versteeg ontwikkeld zijn. Het boek kent een overzichtelijke 'zwart wit' lay-out, met illustraties en foto's. De meeste 'ervaringsmomenten', ook van enige andere personen, staan in de zijkant. In het wit vele tips en oefeningen. Vlot en makkelijk geschreven. Met een voorwoord van Leny Schuitemaker, voorzitter van de Artrose en Reumastichting en drie bijlagen over geneesmiddelen, kunstheup en nuttige adressen.

Over de schrijver: Richard Lennartz (1968) is managementconsultant bij bureau Significant. Hij schreef een aantal boeken over management. Hij is getrouwd en heeft 3 zoons. Richard sportte veel en nog steeds, maar niet meer als hardloper en ennisser, met name als fietser. Hij fietste in 2007 nog Luik-Bastenaken-Luik, een prestatie die veel vraagt van fietsers met of zonder artrose neerzetten.

Korte samenvatting: Richard beschrijft kort dat bij hem op 37-jarige leeftijd heupartrose is geconstateerd om vooral in te gaan op wat artrose en heupartrose is, wat hij heeft gedaan om de pijn en het leven met artrose zo optimaal mogelijk te doen. Hij ontwikkelde met Jan Joost Versteeg de LenSteege methode en bespreekt onderdelen als: bewegen, rek en strekoefeningen, spierversterkende oefeningen, de artrose stoel, voedingssupplementen & geneesmiddelen, mentale houding. Hij geeft voorbeelden uit zijn eigen leven over hoe hij een en ander integreert in zijn leven en hoe het zijn (gezins)leven beïnvloedt.

Wat viel op: Dit is het eerste boekje dat ik gelezen heb over leven met artrose. Het is goed dat het er is en leerzaam om te weten hoe je een en ander kunt toepassen. De nadruk ligt wel veel op therapie. Ik zou graag nog een boekje met meer nadruk op de ervaring, het leven met artrose lezen.

Citaten: Pag. 20: 'Op sommige momenten heb ik het er best wel weer moeilijk mee. Dat is vooral als het gaat over wat ik niet meer kan doen met de kinderen. Zo wilde mijn oudste zoon wat extra's aan zijn conditie gaan doen door een of twee keer per week te gaan joggen. Hij zou het wel heel erg leuk vinden als ik mee zou kunnen... Zegt de jongste: 'Pap, je ogen worden helemaal vochtig.' Dat zijn toch wel momenten waarop je hard met de neus op de feiten wordt gedrukt: dat zit er dus niet in. Pag. 31: 'Ik zit dagelijks in de auto; ...Meestal doe ik dan elke drie tot vier minuten een setje oefeningen: eerst 10 seconden ontspannen wiebelen, dan twee keer mijn been naar binnen duwen en ongeveer 15 seconden vasthouden, dan weer 10 seconden wiebelen... Cruisecontrol is in het geval van mijn rechterbeen onontbeerlijk, en gelukkig beschik ik daar nu over.

Recensie: <http://www.cosmox.nl/bestel/mijn-heup-de-baas-richard-lennartz-9789066117471>

Voor mensen die heupartrose hebben bevat dit boek alle noodzakelijke informatie in begrijpelijke taal. Veel van wat er in staat krijg je niet te horen bij bezoek aan huisarts of therapeut. Het mooie is dat je ook wordt uitgedaagd om zelf meteen met de tips aan de slag te gaan. En je kunt dus blijkbaar nog heel veel doen tegen de klachten! <http://www.leefwijzer.nl/boekenhoek/detail.asp?BoekId=635> Anja Schüller

: ...Richard kan nu beter fietsen en spelen met zijn kinderen. Richard schreef dit boek om andere mensen die ook met heupartrose kampen een steuntje in de rug te geven....Het nawoord is van de Artrose & Reuma Stichting. een deel van de opbrengst van zijn boek schenkt Richard aan de stichting. <http://www.reuma-stichting.nl>
Een duidelijk boek voor mensen die ook last hebben van heupartrose. Ik denk dat het herkenbaar is voor deze mensen.