

ZARA DE ZEBRA



 **Zebrapad**
vzw

EEN VERHAAL OVER EDS



**Dit is het verhaal van Zara, de kleine,
blijze zebra met EDS.**

De gouden zon sierde de dagen in de uitgestrekte savanne. De wind speelde met het hoge gras, net toen Zara de zebra kwam aanlopen.

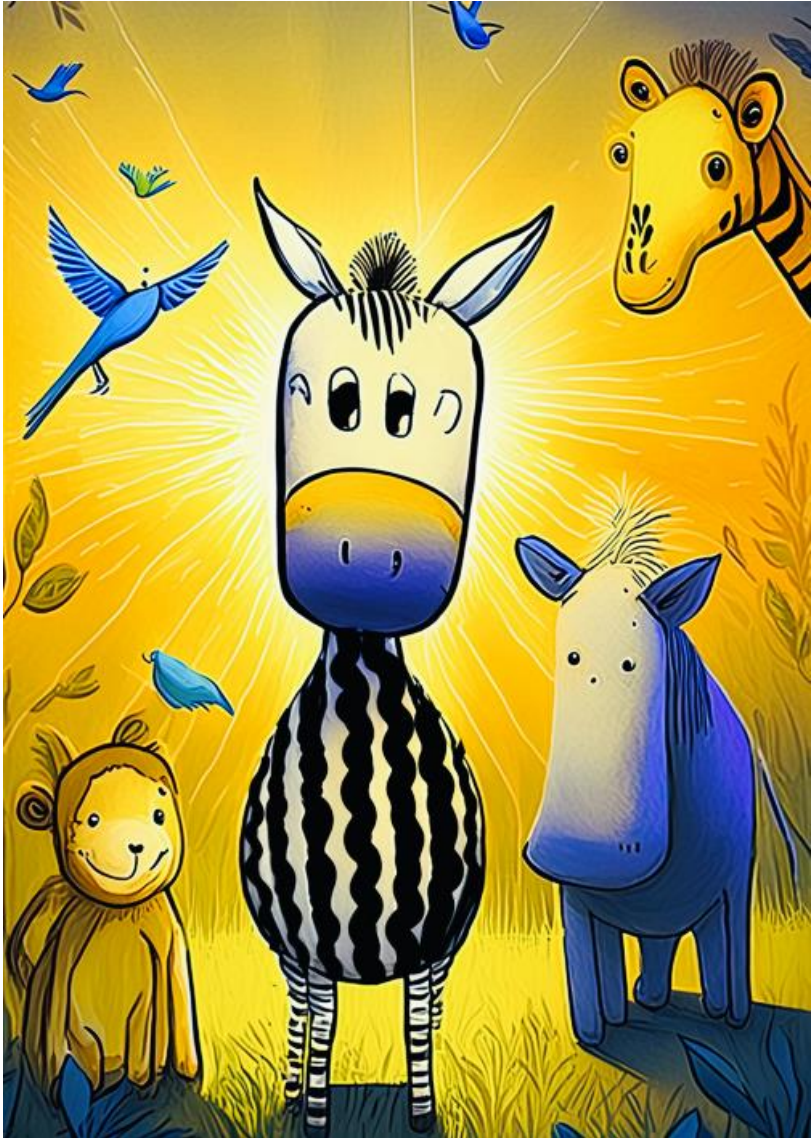
Haar glanzende, witte vacht vol zwarte strepen was bijna identiek aan die van haar vrienden, maar Zara had een bijzonder geheim. Haar strepen waren net een beetje anders dan die van de anderen.

Haar strepen hadden rimpels.



Gelukkig zagen Zara's niet-zebra vrienden de rimpels niet. Zo speelde ze de hele dag lang met Krie, de blauwe duif, Emma de zorgzame giraf, Leo de neushoorn en Benny de ondeugende aap.

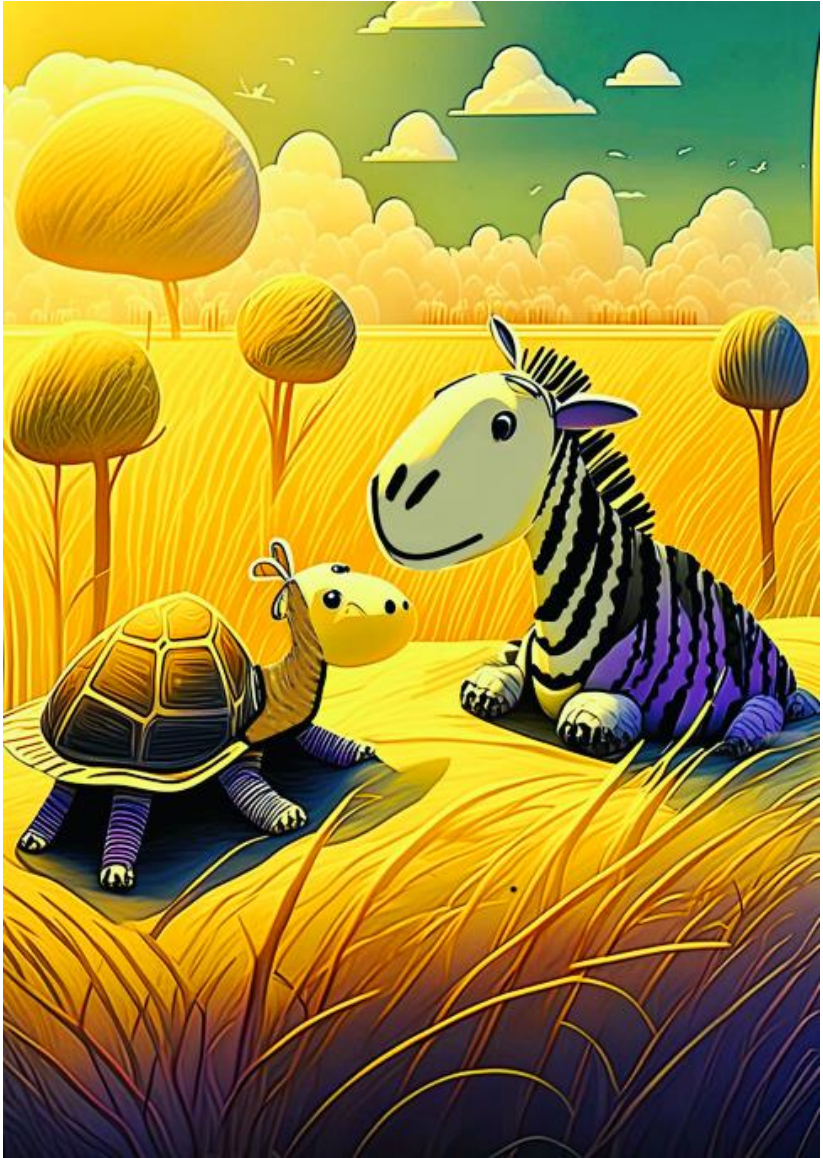
Toch dartelde Zara niet altijd even opgetogen rond. Haar benen leken soms van elastiek en konden soms niet beslissen welke kant ze uit wilden springen. Soms dansten haar onhandige knieën met veel pijn, waardoor ze niet helemaal kon meedoen met de pret.



Zara struikelde voor de zoveelste keer. Elke keer Zara probeerde recht te staan, viel ze pardoes weer op de grond. Hoe ze ook wilde, haar benen leken niet sterk genoeg en dat maakte haar erg ongelukkig.

Net op dat moment kwam de wijze schildpad Turi langs, die het geheim van Zara's uniek gestreepte leven onthulde. "Die pijnlijke knieën en die benen die als spaghettislierten onder je lijf hangen, dat is het Ehlers-Danlos syndroom," wist Turi. "EDS maakt de lijm die jouw lichaam bijeen houdt een beetje zwakker, wat alles minder sterk en stabiel maakt.

Soms voelen jouw gewrichten daardoor als een kunstwerk van spaghetti dat makkelijk kan overstrekken en ook wel eens pijn kan veroorzaken."



“Wat jou speciaal maakt,” fluisterde Turi, “zijn niet alleen je strepen, maar ook de kracht die verborgen ligt achter jouw unieke gevecht. Want laten we eerlijk zijn, het leven op de savanne is geen picknick, zelfs niet voor een wijze schildpad.”

Ze gaf Zara een dikke knipoog en vervolgde haar verhaal. “Het is van onschatbare waarde om goed voor jezelf te zorgen en te begrijpen hoe jouw lichaam danst op het onvoorspelbare ritme van deze savanne.”

Turi’s korte schildpadstaartje trilde van diepe filosofische ernst. “Soms is het een tango en soms een cha-cha. En op moeilijke dagen lijkt het wel op een improvisatiedans op spaghetti-benen.”



Zara, geïnspireerd door de wijze woorden van schildpad Turi, besloot met veel moed en grote vastberadenheid haar weg te vervolgen.

Ze begon te leren over de verschillende symptomen van EDS, waarvan de meest voorkomende hypermobiliteit en instabiliteit van de gewrichten en huidelasticiteit zijn, al noemde ze het liever spaghetti-benen en rimpelstreepjesvacht.

De energievretende vermoeidheid die als een schaduw de dagen omhulde, was ook één van de vele ongemakken.

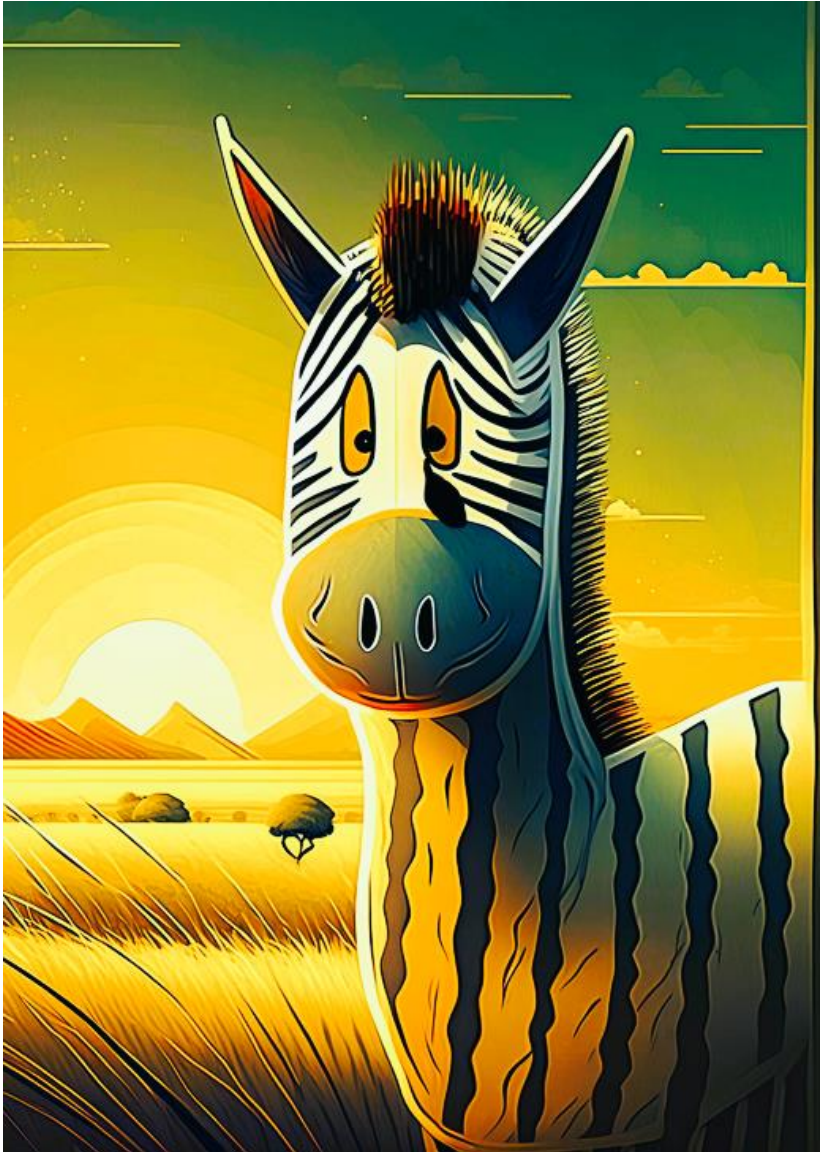
Zara's flexibele gewrichten en zachte weefsels konden zo fragiel zijn als de vleugels van een vlinder, en vereisten van haar een grote voorzichtigheid om verwondingen te voorkomen.



Langzaam werd het voor Zara duidelijk welke uitdagingen op haar pad kwamen. Buigen om gras te eten werd een klungelig ballet van ingewikkelde bewegingen en rennen met de kudde werd soms een onmogelijke acrobatische oefening waar zelfs de beste circusartiesten hun wenkbrauwen voor zouden fronsen.

Zelfs het onderhouden van haar prachtig gestreepte vacht werd een heuse kunst; een soort uitgelopen-strepen-schilderij dat met zorg en geduld werd gepenseeld. En dan die vermoeidheid nog, die als een ongenodigde gast in Zara's leven verscheen, bleef tot de zon onderging en haar 's ochtends opnieuw vergezelde.

Deze beperkingen brachten niet alleen fysieke obstakels met zich mee, maar ook een vleugje teleurstelling dat soms als een onweerswolk boven haar hing. Zara voelde zich af en toe wat buitengesloten van haar vrienden, die met de perfecte choreografie door het leven dansten.



Wanneer zelfs het verzorgen van haar kostbare gestreepte huid een opgave werd, verscheen gelukkig net op tijd haar vriendin Emma, de ergotherapeutische giraf.

De reddende engel Emma begreep heel goed welke fysieke problemen EDS voor Zara stelde, maar ook welke emotionele impact het heeft op Zara's leven. Ze trad Zara met veel begrip tegemoet.

De twee werkten samen aan aangepaste oplossingen voor al Zara's problemen. Zo ontwikkelden ze bijvoorbeeld oefeningen om de spieren rond Zara's gewrichten te versterken om de last op haar gewrichten wat te verlichten. Ze leerden samen tips en tricks en betere houdingen aan om pijn en overbelasting te beperken.



Emma deelde gul haar kennis met Zara en leerde haar technieken waarmee ze op haar eigen aangepaste manier, als een sierlijke EDS-prinses elegant haar hoofd kon buigen tijdens het grazen en het drinken.

Met de gratie van een danseres in slow-motion, leerde Emma Zara de geheimen van comfortabel genieten van haar favoriete maaltijd, zonder het ongemak dat eerder haar metgezel was.

In hun vriendschappelijk verbond smeedden de twee slimme strategieën. Samen tekenden ze plannen uit om Zara's kracht te behouden en haar energie op doordachte wijze in te zetten. Geen buitengesloten gevoel meer, maar een symfonie van gezamenlijke inspanningen en overwinningen in de savanne.



Hoewel Zara soms nog steeds geconfronteerd wordt met de uitdagingen van EDS, ontdekte ze dat begrip, steun en samenwerking de magische sleutels zijn om de hindernissen van EDS te overwinnen.

Haar vrienden leerden mee over de moeilijkheden die Zara ondervindt door EDS en pasten hun activiteiten aan, zodat Zara op haar eigen, originele wijze kon deelnemen.

Zo werd Zara's uniek gestreepte vacht en haar doorzetting een inspiratie voor iedereen in de savanne; een levendig bewijs dat zelfs te midden van beperkingen een schitterend verhaal kan bloeien. Ze voelde zich gesteund en opgenomen in de bonte groep vrienden.



En zo danste Zara, het vrolijke zebraatje, met haar gestreepte hart vol moed en haar benen doordrenkt met veerkracht, door de betoverende savanne van het leven.

In haar pasjes weerklonk niet alleen de melodie van haar unieke reis, maar ook de echo van vriendschap en doorzettingsvermogen.

Zara ontdekte dat het niet ging om de perfecte pasjes, maar om de vreugde van het dansen, de liefde van de vrienden om haar heen en de onvergetelijke momenten die de savanne haar schonk.





Puzzel om uit te knippen



Verhaal: Nicki & Rosy

Tekeningen: Nicki & Rosy

Luisterverhaal via www.zebrapadvzw.be

2024