



“Ik kijk heel erg uit naar volgend jaar”

Sofie leeft zich tussen de vier en zes uur per week uit in het tennis.

Ook personen met een beperking kunnen kampioen zijn. **Sofie Cox** is daarvan het levendige bewijs. Deze meervoudig Belgisch kampioene rolstoeldansen behaalde brons op het Europees kampioenschap en werd vijfde op het wereldkampioenschap. Maar haar toekomstdroom ligt in het tennis.

Wat doe je het liefst: rolstoeldansen of tennissen?

Sofie Cox: “Ik kan daar echt niet tussen kiezen. Het zijn twee verschillende sporten die elkaar heel goed aanvullen. Ik vind de rust in mijn dansen als ik dat nodig heb en ik kan mij dan weer uitleven in het tennis. Ik ben er al van mijn negende mee bezig. Op mijn zestiende ben ik meer beginnen te tennissen en toen zag ik hoe mobiel ik eigenlijk was dankzij dat dansen. Ik bezit ook een heel muzikaal gehoor. Zodra de bal botst, hoor ik al hoe ik zal moeten slaan. Ook mijn timing in het dansen is dankzij het tennissen verbeterd, net als mijn mobiliteit en oog-handcoördinatie. Dansen doe ik twee uur in de week en tennissen tussen de vier en de zes uur. Ik train vooral om er volledig voor te kunnen gaan als ik volgend jaar afgestudeerd ben als ergotherapeute.”

In hoeverre heb je voor je eigen situatie zelf wat aan je studie ergotherapie?

“Ik merk dat ik uit eigen ervaring dingen weet en via de lessen kan terugkoppelen hoe ik erop reageerde. Een kinesitherapeut zal je spieren versterken, een ergotherapeut zal je daarna weer handelingen aanleren, zoals stappen met een prothese of koken met één hand.”

Hoe vlot verloopt de combinatie van sporten en studeren?

“Ik heb een topsportstatuut binnen de school en mag dus lessen missen voor mijn sport. Ik beseft dat ik veel meer uren moet sporten om hogerop te geraken, maar op dit moment is dat nog niet haalbaar. Ik kijk dus heel erg uit naar volgend jaar als ik afgestudeerd ben. Dan kan ik een paar jaar alles op sport zetten om mijn doelen te bereiken. Ik wil eerst mijn diploma halen en dan in 2020 deelnemen aan de Paralympics in het tennis. Met dansen zit ik al op het hoogste niveau – ik doe mee aan EK's en WK's. Met tennissen ben ik later pas serieus begonnen. Daar heb ik wat meer tijd nodig om te groeien.”

Welke hulpmiddelen heb je nodig voor je handicap?

“Ik zit in mijn rolstoel voor de lange afstanden – ik heb spina bifida en de onderbreking zit redelijk laag in mijn rug. Mijn voeten zijn verlamd, maar mijn knieën en heupen functioneren nog, waardoor ik kan stappen. Vroeger ging ik met krukken naar school, maar omdat ik nu verder moet en een laptop meedragen, gebruik ik mijn rolstoel. Binnenshuis stap ik nog gewoon rechtop, met rijglaarsjes.”

Hoe is je relatie met je rolstoel?

“Ik heb mijn handicap geaccepteerd, maar dat is niet hetzelfde als aanvaarden dat je niks kan. Ik heb een handicap, maar ik ben het niet. De

“Tango en rumba zijn mijn favorieten, ook door de emoties die er achter zitten.”

manier waarop je naar je handicap kijkt, definieert je meer als persoon dan die handicap zelf. Ik gebruik mijn rolstoel omdat het nodig is, maar of ik die gebruik of gewoon stap, dat blijft voor mij hetzelfde. Ik heb een rolstoel voor dagelijks gebruik, een tennisstoel en een dansstoel. Mijn tennisstoel heeft een kipwiel achteraan en heel schuine wielen om sneller te kunnen draaien. Mijn dansstoel is heel smal, zodat ik met mijn heupen goed vast zit. Hij is heel wendbaar ingesteld.”

Dans je met twee of alleen?

“Allebei. Met mijn huidige danspartner, die ook in een rolstoel zit, dans ik in duo, maar sinds 2014 kan je ook solo dansen. Ballroom-Latin doe we als duo, freestyle doe ik solo. Vooral in ballroom dans je altijd 'in frame', zoals dat heet, dat is als duo onmogelijk, want wij laten elkaar heel vaak los. Tango en rumba zijn mijn favorieten, ook door de emoties die er achter zitten.”

Tango is een dans waaruit passie spreekt. Hoe krijg je dat met een rolstoel voor elkaar?

“Wij proberen vooral het krachtige, de harde stops die erin zitten, tot uiting te brengen en dat kan perfect in een rolstoel. En we kunnen 'lijnen maken' als we elkaar loslaten. Dat is in het begin wat zoeken geweest, maar nu vormt dat geen probleem meer. Je moet je rolstoel én je lichaam onder controle houden. Die kunst moet je beheersen.”

Hoe laat je je begeleiden?

“Nu heb ik een team rond mij, maar



► daar ging een moeilijke zoektocht aan vooraf. Want wie past bij je? Mijn kinesitherapeut was zelf ook een topsporter, een turner. Hij heeft er dus oog voor. Ik kreeg een tijdje met tennisblessures te maken en hij heeft in samenspraak met mijn trainer aan mijn techniek geschaafd: ik belaste mijn spieren op een manier die niet goed was.”

In 2005 was je kinderburgemeester van Hasselt en in 2011 vertegenwoordiger van de rechten van het kind: heb je ambitie om in die richting carrière te maken?

“Ik zou heel graag in de revalidatie werken, zodat ik aan mensen die een ongeval hadden kan laten zien dat er nog een leven is daarna waarin je net zoveel kan bereiken. Ik heb het altijd interessant gevonden om ergens een verschil te kunnen maken en aan te



Bovendien danst ze twee uur per week en dat brengt Sofie tot rust

geven hoe het anders kan. Toen ik twaalf was, kon ik als rolstoelgebruiker mijn stem laten horen als kinderburgemeester. Maar Hasselt is de laatste jaren jammer genoeg minder toegankelijk geworden voor rolstoelgebruikers. Daarom zijn de Paralympics ook zo belangrijk: we kunnen het positieve van een rolstoel laten zien, niet alleen het

problematische. Door er zo tegenaan te kijken, gaan mensen er misschien gemakkelijker rekening mee houden.”

Raoul De Groot

revaG-SPORT

Meer info over REVAg-sport op p. 47

Beweeg vrij, op alle niveaus



TRAPLIFTEN



HUISLIFTEN



PLATFORMLIFTEN

Bel gratis
0800 99 082
www.tk-encasa.be

Laat de liftoplossingen van thyssenkrupp Encasa alle hindernissen in huis wegwerken. Vraag naar een vrijblijvende offerte op maat.

engineering.tomorrow.together.



thyssenkrupp