

ABC VAN DUCHENNE

A is van aangeboren. Dat betekent dat je ermee geboren wordt.

B is van benen en van bewegen.

C is van computer, als je Duchenne hebt is het soms wat makkelijker om daar mee te schrijven, in plaats van met een pen.

D is van Duchenne en van denken want daar heb je gelukkig geen spieren voor nodig.

E is van erfelijk.

F is van fietsen. Als je minder sterke spieren hebt, heb je voor fietsen altijd zijwielen nodig.

G is van geld, dat nodig is om onderzoek te kunnen doen.

H is van je hart, dat ook een spier is en van hulp van vriendjes die ervoor zorgen dat je toch nog veel mee kunt doen.

I is van internet. Waar gelukkig al veel over Duchenne te vinden is. Kijk op www.duchenne.nl.

J is van jongens. Er zijn veel meer jongens dan meisjes met Duchenne.

K is van klimmen en knijpen, allebei moeilijke dingen als je spieren hebt die niet zo goed werken.

L is van lopen en van lastige knopen aan je broek.

M is van medicijnen en moe zijn omdat alles wat je doet meer moeite kost dan bij een ander.

N is van nooit duwen als je vriendje Duchenne heeft.

O is van oefenen, om ervoor te zorgen dat je spieren zo lang mogelijk sterk kunnen blijven.

P is van pret, om dat te hebben heb je lang niet altijd je spieren nodig.

Q is van quadriceps, dat is een hele sterke spier die in je dijbeen zit.

R is van rennen (voor Duchenne).

S is van spieren, sterk, slap, maar ook van spelen en sport en samen dingen doen.

T is van de toekomst waarin er medicijnen tegen de spierziekte gevonden gaan worden.

U is van universiteit waar al het onderzoek naar spierziekten wordt gedaan.

V is van vragen of je geholpen kan worden en van vertellen en van veters strikken.

W is van wandelen en van wachten als iemand anders niet zo snel loopt als jij.

X is van X-chromosoom, het chromosoom waarop een foutje kan zitten waardoor je Duchenne krijgt.

Y is van Y-chromosoom, dat is een chromosoom dat alleen jongens hebben. Daardoor krijgen zij vaker Duchenne dan meisjes.

Z is van ziek zijn en van zoeken naar medicijnen, maar ook van zon, zee, zand en zingen.

