

Handleiding teennagels knippen voor dikke dames

Door Saskia Angenent

Niet iedereen heeft het voorrecht dat het knippen van de teennagels probleemloos verloopt. Er zijn vrouwen, want daar heb ik het nu over, die alleen in een vergevorderde staat van zwangerschap dit probleem tegenkomen. Helaas zijn er ook vrouwen die dit probleem eens in de zoveel weken tegenkomen.

Teennagels knippen, het lijkt zo'n eenvoudige nietsbetekenende terugkerende bezigheid. Niets is minder waar wanneer het lijf is uitgedijd.

Stond je vroeger gewoon gebukt en knipte je, hupsakee, de ene teennagel na de andere, in de loop der jaren werd deze houding steeds onhandiger.

Eerst moest je erbij gaan zitten. Het werd wat benauwd om gebukt je teennagels te knippen. Een klein vetlaagje op de buik ging je er steeds meer van weerhouden om ze fluitend en zorgeloos te knippen.

Nog wat jaren en kilo's later lukt het ook zittend niet meer om je been op te trekken en gewoon bij je teennagels te komen.

Wat doe je dan.

Je gaat uitgebreid op de grond, of nog liever, want comfortabeler, op je bank zitten. Je probeert je omvangrijke lijf in een kleermakerszit te krijgen. Je trekt je ene voet zo dicht mogelijk naar je toe. Je andere been strek je nog even, om je buik wat extra ruimte te geven.

In plaats van je gebogen knie naar je toe te trekken en eroverheen te reiken naar je tenen, leg je je knie zoveel mogelijk opzij. Je trekt je voet naar je toe, met een stevig doch teder gebaar pak je je buik en probeert hem zoveel mogelijk opzij te richten, je voet komt binnen handbereik.

Tot je ellende zijn de borsten ook niet meer wat ze geweest zijn, zodat ook die danig in de weg kunnen zitten. Met dezelfde tederheid, of misschien inmiddels al enige irritatie, pak je de borst die in de weg staat, hangt, ligt, en duwt hem zoveel mogelijk uit de weg. Waar zal je hem laten. Onder je kin dan maar. Je probeert rustig door te ademen terwijl zowel je buik als je ene borst het ademen bemoeilijkt. Adem in, adem uit, ontspan.

Dat is natuurlijk het laatste dat je op dit moment lukt, ontspannen. Terwijl dat toch een voorwaarde is om controle over die vervelende, te snelgroeiende teennagels te krijgen.

Het nagelknippertje dat je gebruikt, vliegt eerst een paar keer uit je vingers. Het maakt hoeken die je niet bedoelt en zeker niet wenst.

Nieuwe poging. Nog steeds opgevouwen en bekneld probeer je het knippertje stevig doch soepel vast te houden.

Je begint met de nagel van je kleine teentje. Dat teentje ligt niet helemaal recht maar heeft een sierlijke krul naar buiten.

De net gekozen houding blijkt hier fout. Je moet buiten langs je borst en buik en been proberen te knippen. Je knie geef je een vage draai waardoor je spieren in je bovenbeen en bil bijna verkrampen. Je ademt nog eens rustig in en rustig uit.

De volgende poging. Oh nee, dit blijkt het verkeerde knippertje, deze is bot. Je kunt net bij je teennagel maar hoeveel kracht je ook zet, er komt hooguit een knik in je nagel. Niks knippen.

Niks rustig in en uit ademen. Je houdt je adem in terwijl je nog een poging doet, tegen beter weten in, om je nagel niet te vouwen maar te knippen. Het knippertje vliegt door de kracht weer uit je hand.

Het vliegt een eind verder de bank op.

Weg kniphouding, je buigt je voorover en nog een beetje verder, om het knippertje weer te pakken.

Met een rood en bezweet hoofd ga je weer in de dikke-dame-teennagel-knip-houding zitten. Je legt alle overschotten aan vlees weer op de hopelijk goede plaats en begint opnieuw.

Je bent alweer een kwartier verder en nog niet een nagel is geknipt. Ja, ja, daar komt een klein knipje in het kleine nageltje. Je probeert hoopvol of er nog een klein knipje wil lukken, maar helaas. Je zult je voet in een andere houding moeten leggen om dit nageltje af te maken. Je voet in een andere houding betekent uiteraard je hele lijf weer in een andere houding. Je draait je een slag opzij, pakt de grote buik weer liefdevol, en smijt hem tegen je andere been aan. Je geeft een ruk aan je in de weg zittende borst en happend naar lucht knip je wreed in het vlees naast je nagel, auw. Nu knipt het krengh wel. Met je hand geef je een ruk aan het halflosse teennageltje en je scheurt de rest eraf. Helemaal fout, dat weet je en dat zie je en dat voel je. Een druppeltje bloed in de hoek waar de ruk het hardste aankomt. Hmm, nee, dat is niet de bedoeling.

Goed, één van die tien rotnagels is klaar.

Je gaat weer terug naar de eerdere dikke-dame-teennagel-knip-houding en begint aan de volgende teennagel. Gelukkig staat deze teen rechter en kun je redelijk probleemloos bij de nagel. Je houdt het knippertje weer stevig doch soepel vast en met je andere hand probeer je je teen op één plaats te houden en met je andere hand richt je je naar de nagel. Auw, weer eerst een botte vouw. Je ademt weer in, je ademt weer uit. Heftig en geëmotioneerd doe je een snelle aanval en ja, gelukt. Weer een nagel gekort, nummer twee is klaar.

Pauze, of nee, toch maar niet. Eerst je geluk op de volgende beproeven. Je kunt in dezelfde houding blijven zitten. Het ritueel herhaalt zich zo bij nagel drie en vier.

Net als je jezelf een hele piet vindt nu de vaart er een beetje in zit, komt daar de grote teen in beeld. Hij is weliswaar iets makkelijker te bereiken omdat hij dichterbij zit, maar, oh jee, voor deze heb je minstens twee verschillende kniphoudingen nodig.

Je gaat eerst rustig achterover zitten, al was het alleen maar om je luchtwegen de ruimte te geven, en dan maak je een strategisch plan. Je denkt dat je hebt geleerd van vorige ervaringen. In gedachte neem je verschillende houdingen aan, en nog steeds in gedachten, gaat het allemaal heel soepel.

Na een diepe hap lucht buig je het been weer, de knie leg je weer zo ver mogelijk plat opzij. Je kunt erbij. Met je ene hand pak je je voet vast, je grote teen voornamelijk, en in je andere hand hou je het knippertje stevig vast. Je richt, en ja hoor, weer zo'n verdomde knak in je nagel. Dat stomme botte knippertje ook.

Nog een poging, auw, Mis. Je vergeet te ademen, dus met je rode kop ga je verder. Knip, raak. Oef, kramp in je bilspier. Been strekken, ademen, opnieuw beginnen. Met de moed der wanhoop doe je een nieuwe aanval op je grote teennagel. Raak, een hele knip, de helft is los.

Wat was ook alweer die andere houding die je had bedacht. Je schudt je vlees wat heen en weer, legt je knie in een andere hoek, draait je teen naar je andere hand, en probeert het nog maar eens. Jawel, in een keer goed. De nagel vliegt over de bank.

Eén voet is klaar.

Wat een gevecht. Je rust uit, strekt de beide benen weer, verzamelt de nagels, hè bah, en legt ze op een zakdoekje naast je. Klaar voor de tweede ronde.

Hetzelfde ritueel herhaalt zich, met de nodige misknippen, frustraties, ademnood.

Uiteindelijk ben je klaar, voor een paar weken.

Vergenoegd ga je de nagels weggooien.

Op je weg naar de prullenbak kom je langs de ijskast. Mmm, je hebt wel wat lekkers verdiend. Je opent de deur en kijkt wat je in huis hebt. Het is weekend dus de ijskast is vrij vol.

Je bent alleen thuis en niemand levert commentaar. Je ziet Franse kaas liggen, en er is nog stokbrood over. Je neemt een flink stuk kaas en propt het op het stokbrood.

Je gaat terug naar de bank en geniet met volle teugen van je overwinningstrofee.

Waarom had je je ook alweer voorgenomen om te matigen met innemen.