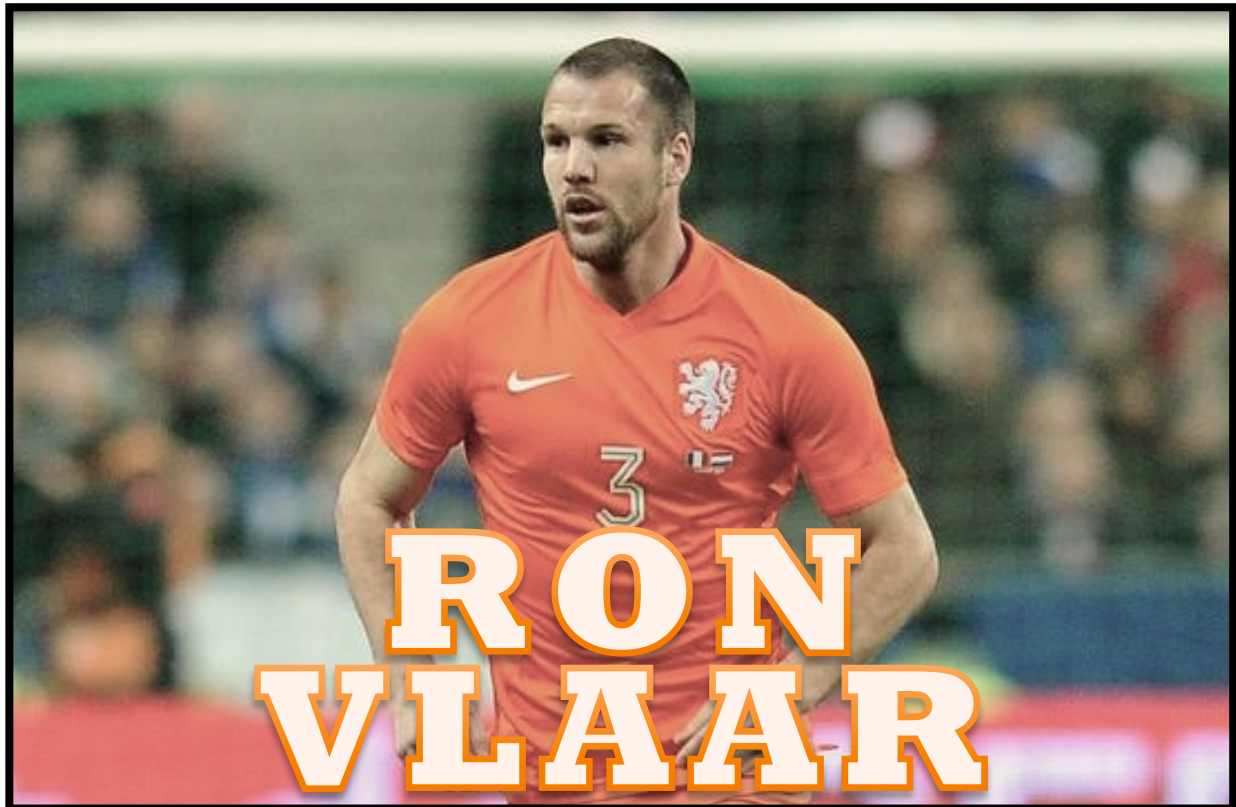


In de rubriek *K.N.I.E.* vertelt een (oud) prof-voetballer over zijn voorste kruisband blessure. Vanaf het moment dat deze blessure werd opgelopen, de operatie, de revalidatie, de rentree... en daarna.

In DEEL 2:



“Ik hoop een voorbeeld te zijn voor velen”

Ron Vlaar (1985) scheurde in 2007 en 2008 zijn voorste kruisband als speler van Feyenoord. Hij keerde sterk terug en verdiende een mooie transfer naar de Premier League waar hij op dit moment aanvoerder is bij Aston Villa.

Het WK 2010 kwam iets te vroeg voor Vlaar maar op het EK 2012 en het succesvolle WK 2014 was hij basisspeler. Hoe succesvol kan je zijn na je voorste kruisband blessure...



01

WANNEER EN HOE GEBEURDE HET?

I) "De eerste keer gebeurde het op 16 september 2007 in de uitwedstrijd met Feyenoord tegen Roda JC. De bal rolde de hoek in en ik ging er achteraan met een speler van Roda JC. Ik wilde de bal blokken maar bij de landing ging het helemaal mis. Hevige pijn in mijn knie en naar wat later bleek was mijn kruisband gescheurd. Er was uiteindelijk wel contact met de tegenstander maar op dat moment was het volgens mij al gebeurd. Bij het terugzien van de beelden zag je dat mijn knie verdraaide op het moment van de landing."

II) "Op 17 september 2008, exact één dag en één jaar later, gebeurde het opnieuw. Dit keer op een training bij Feyenoord. Een klassiek moment: mijn voet bleef in de grond staan terwijl de rest van mijn lichaam vanaf mijn knie wel de draai maakte. Ik hoorde toen drie duidelijke scheuren, ik wist genoeg!"



02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

I) "Bij de eerste keer dacht ik niet zoveel, het was nieuw voor mij. Toen ik uiteindelijk hoorde dat het mijn kruisband was en dat ik negen maanden moest gaan revalideren (een snelle rekensom was dat ik in het nieuwe seizoen pas weer zou gaan aansluiten) was dat natuurlijk zwaar balen. Maar ik ben altijd positief ingesteld, daarnaast kon ik er niks meer aan veranderen dus ging ik vol goede moed het traject in.

Het komt helaas veel vaker voor, maar je ziet dat je er prima van terug kunt komen. Daar hield ik mij toen aan vast."

II) "Bij de tweede keer was ik zeker in het begin wel in paniek. Ik kan mij herinneren dat ik op de behandeltafel lag vlak nadat het was gebeurd. Toen heb ik ook wel wat tranen gelaten. In een flits zag ik het hele traject weer voor me, wat ik net allemaal had doorlopen. Ook schoot nu de vraag door mijn hoofd: kom ik nog wel terug en ga ik mijn niveau nog halen? En hoe of wat er ook ging gebeuren, het moest nu echt goed gaan! Ik ging al twee jaar, achter elkaar, missen van mijn carrière. Daarom had ik heel veel vraagtekens omtrent mijn voetballoopbaan."

03

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

"Nee, ik wist niet precies wat een kruisband blessure inhield. Ik had er natuurlijk wel het één en ander over gehoord en voorbeelden gezien van andere spelers. Maar verder had ik er geen idee van. Daar kwam ik snel genoeg achter."



En na de tweede keer wist ik dat natuurlijk als geen ander, ik kwam net uit dat hele proces. Dat maakte het ook extra zwaar want het is absoluut geen gemakkelijke weg!"

04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

I) "De eerste operatie is gedaan door Rien Heijboer in Rotterdam. Rien is een specialist en ik vind dat je als topsporter ook door een specialist moet worden geopereerd. Het moet heel secuur gebeuren!"

II) "De tweede operatie is uitgevoerd door Cor van der Hart en Rien Heijboer in Amsterdam. Wat ik eerder al zei, het MOEST nu goed gaan! Daarom hebben deze twee specialisten zich over mij ontfermt, en hoe... ik ben ze nog steeds dankbaar!"

05

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

I) "Deze was in november. De knie moest eerst helemaal 'droog' zijn of in ieder geval zo goed als. Er is gebruik gemaakt van de 'hamstringtechniek'. De operatie was goed gegaan alleen bleek in de loop van die eerste weken dat het niet goed met mij ging. Ik kon amper 200 meter lopen op krukken. Tussen de 'trainingen' door sliep ik heel veel maar ik zweette gigantisch en voelde mij heel beroerd. Die eerste weken verloor ik tien kilo. Het bleek dat ik een infectie had opgelopen dus moest ik opnieuw onder het mes om de knie te spoelen. Toen heb ik tien dagen in het ziekenhuis gelegen en dat was geen pretje... een valse start dus!"

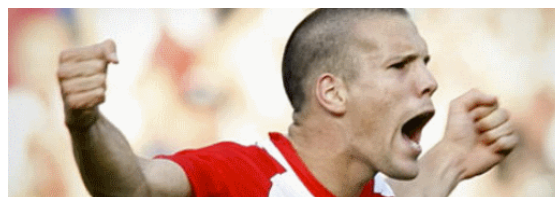
II) "Ook nu ging ik pas onder het mes toen mijn knie vochtvrij was. Dit keer werd gebruik gemaakt van de 'patellapees' als nieuwe kruisband. Ik heb geen complicaties gehad waar ik toch een beetje bang voor was door de ervaringen na mijn eerste reconstructie. Daarom kon ik direct goed aan de slag aan."

06

WAAR HEB JE GEREVALIDEERD?

"Mijn beide revalidaties heb ik gedaan bij de KNVB in Zeist en dat is mij prima bevallen. Daar kon ik mij heerlijk focussen op mijn eigen herstel. Ik werd niet iedere keer geconfronteerd met het feit dat ik niet met de groep kon trainen. Ook waren daar meer 'lotgenoten' die toevallig ook rond dezelfde tijd waren geopereerd. We volgden een beetje hetzelfde traject, we hielpen elkaar als het even minder ging en we maakten ook samen lol. Dat was wel belangrijk! Twee jaar ben ik dus op en neer gereden van Rotterdam naar Zeist. Files heb ik soms vervloekt, zeker het eerste jaar, maar ik had er geen invloed op en de stress daarvan was niet bevorderlijk voor mijn knie. Daar ben ik toen maar mee gestopt en dat ging gelukkig ook een stuk beter.

Het mooie van dit verhaal is, dat ik een aantal van de fysio's die mij hebben gerevalideerd, later weer ben tegen gekomen bij het Nederlands elftal. Dat was voor beiden natuurlijk een heel mooi en bijzonder moment!"





07

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

De revalidaties zijn, buiten de infectie die ik heb gehad goed gegaan. Dat hield mij ook positief. Ik genoot en haalde energie uit elk stapje voorwaarts dat ik maakte. De operatie was voor mij ook elke keer het nulpunt, het begin van de tunnel. Elke dag die voorbij ging werd dat licht aan het einde van de tunnel groter! Het einde kwam steeds dichterbij.

Als ik terug denk aan dit hele proces: van op een behandeltafel liggen en niks kunnen doen, de krachttraining steeds verder uitbouwen, aqua joggen, beginnen met loopscholing in de zaal, uiteindelijk weer op het veld tot aan het moment dat je weer mee kunt trainen met je team, is dat een lange weg geweest. Maar ook zeer waardevol. En als je dan weer wedstrijden gaat spelen ben je dankbaar, dat gevoel is voor mij onbeschrijflijk!"

08

WELK DEEL WAS HET ZWAARST, HET FYSIEKE OF HET MENTALE?

"Zeker voordat ik voor de tweede keer een reconstructie kreeg was het mentaal heel zwaar. Immers ging ik weer dat bekende traject doorlopen. Maar ook alle vragen en twijfels over mijn carrière. Van één kruisband kan je wel terug komen maar van twee? Uiteindelijk heb ik vanaf de operaties, zowel fysiek als mentaal, vrij gemakkelijk mijn weg weten te vinden. Ik gebruikte het feit dat ik geblesseerd was als een kans om heel veel aan mijn fysiek te werken. Dat gebeurt automatisch voor je benen maar ik heb ook veel tijd gestoken in mijn bovenlichaam en rompstabiliteit. Dus heb ik iets negatiefs een positieve wending kunnen geven. Ook

mentaal ging het daarom gemakkelijk, ik genoot van elk stapje vooruit, al was het maar één kilootje zwaarder. Elke keer energie proberen te halen uit dat soort dingetjes. En soms had ik gerust wel eens een dipje hoor, maar zoals ik al eerder zei: de revalidanten onderling en de fysio's sleepten elkaar door dit hele proces heen."

09

HOE HEB JIJ JE RENTREE ERVAREN?

"Vanaf het moment van mijn eerste kruisbandblessure op 16 september 2007 had ik geen officiële wedstrijd meer gespeeld tot 2 augustus 2009, dat zijn dus ruim 23 maanden. Dit was de eerste competitiewedstrijd van het seizoen thuis tegen NEC. Dat gevoel van weer spelen in een volle Kuip, voor eigen publiek, van dat moment heb ik zó genoten. Ik ben altijd erg gefocust en geconcentreerd tijdens de wedstrijd maar vanaf dat moment zoek ik altijd even contact met familie en vrienden op de tribune. Dankbaar dat ik er weer ben. Dit doe ik nu nog steeds."



10

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"Het enige wat veranderd is, sinds mijn blessures, is dat ik nog zuiniger ben op mijn



lichaam. Als je jong bent denk je dat je de hele wereld aan kan. In de jeugd was je soms wel bij drie wedstrijden betrokken. Mentaal was dat zwaar, maar het ging prima. Als ik op zondag gespeeld had kon ik maandag weer volle bak trainen en afwerken etc., daar kregen we veel vrijheid in. Daar moet ik nu niet meer aan denken. Verder is er niet veel veranderd. Ik train en investeer wel heel veel in mijn eigen lichaam. Of dit nu met krachttraining, herstel en/of voeding te maken heeft. Hoe hoger je komt, hoe meer details invloed gaan uitoefenen op het eindresultaat. Natuurlijk was ik vlak nadat ik weer met de groep mocht trainen, zeker de tweede keer, erg voorzichtig en zoekende. Ik kan mij herinneren dat ik bij een pass- en trapoefening zomaar uitgleed, niemand in de buurt, en vol door mijn knie ging. Maar er was niets aan de hand. Een paar weken later kreeg ik een tackle op de training te verwerken waarbij mijn knie weer een aardige tik te verduren kreeg, maar er was weer niets aan de hand. Deze momenten hebben mij heel veel zelfvertrouwen gegeven. Ik voelde en wist gewoon dat het goed zat. Daar hoefde ik mij geen zorgen meer over te maken."



11

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Of deze blessures invloed hebben gehad op mijn carrière durf ik niet te zeggen en ik wil daar ook eigenlijk niet bij stilstaan. Het is gebeurd en er is niets meer aan te veranderen. Terugkijken heeft geen zin, ik kijk alleen nog maar vooruit. Maar er zit wel een verschil in mijn benadering van vlak na de blessures (de eerste twee jaar) en hoe ik er daarna weer in ben gaan staan. In het begin was ik heel veel aan het relativeren, blij dat ik weer kon voetballen en al vrij snel weer op een vrij acceptabel niveau. Bij Feyenoord 1 en ook bij het Nederlands elftal was ik na een half jaar al weer in beeld. Geweldig natuurlijk, daar was ik al die tijd al helemaal niet mee bezig geweest. Ik miste het WK 2010. Ik was niet fit aan het einde van een zwaar seizoen na twee jaar afwezigheid. Ik viel als één van de laatsten af, daar had ik toen vrede mee. Ik was al heel blij wat ik weer had bereikt, iets waarvan ik niet had durven dromen. Als je diezelfde vraag nu stelt kan ik daar absoluut niet meer hetzelfde op antwoorden. Relativeren in topsport is dodelijk. Stilstand is achteruitgang. Ik heb de knop weer om kunnen zetten, nee MOETEN zetten, om weer meer van mezelf te gaan eisen. Om elke dag beter te worden en alles uit mijn carrière te halen wat er in zit. En daar moet je gewoon kei hard voor werken, iedere dag opnieuw! Ik ging mee naar het EK 2012, een persoonlijke overwinning weer, maar het liep uit op een teleurstelling.

Het WK 2014 moest mijn toernooi worden, daar heb ik twee jaar lang naar toe geleefd en het kon niet zo zijn dat ik er bij mijn tweede grote toernooi weer na de



groepsfase uitlag. Ik ben er trots op wat we daar als team, maar ook zelf, heb neergezet. Het was een fantastische ervaring en het smaakt naar meer. Hoe hoger je komt, hoe harder je moet werken. Het is als een piramide, het wordt steeds smaller en smaller. Dat zijn de volgende doelstellingen weer."

12

WAT ZOU JE VOETBALLERS MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

"In mijn optiek is het belangrijkste wat je moet hebben als je deze blessure oploopt: geloof en vertrouwen dat het goed komt. Natuurlijk is dit een onverwachte tegenslag waar niemand rekening mee houdt, maar het overkomt veel meer spelers. En je kunt er van terug komen. Ik hoop een voorbeeld te zijn voor velen, want ik ben er twee keer van terug gekomen en heb daarna alsnog een EK en WK gespeeld en een transfer gemaakt naar de Premier League. En wie weet wat er nog meer kan komen.

Verder is het ook belangrijk om, ondanks dat het niet gemakkelijk is, plezier te maken. Ook tijdens je trainingen. Hard werken, maar er moet ook zeker gelachen worden. Dat maakt het echt gemakkelijker!"

13

BESTE VOETBALLER MET EEN VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE?

"De beste voetballer met een kruisband reconstructie die ik ken... Phoe, dat is een goede vraag. Ik weet echt niet wie dit allemaal wel en niet hebben meegemaakt. Om een voorbeeld te noemen waar ik veel bewondering voor heb, is John Heitinga. Hij heeft ook enorm veel problemen gehad met zijn knie/kruisband maar als je ziet wat hij ondanks dat allemaal heeft bereikt, dat vind ik erg knap!"

