

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

In DEEL 3:



**“Ik denk eigenlijk dat deze
blessure niet slecht is geweest
voor mijn carrière”**

Merel van Dongen (1993) scheurde in 2013 haar voorste kruisband als speelster van de Universiteit van Alabama (USA) tijdens de WK-kwalificatie voorbereiding bij Oranje. Inmiddels is Merel speelster bij Ajax en speelde zij op het WK in Canada, waar de Oranjevrouwen zich voor het eerst in hun geschiedenis voor wisten te plaatsen. Hoe succesvol kan je zijn na je voorste kruisband blessure...



01

WANNEER EN HOE GEBEURDE HET?

“Op 19 september 2013 in Zeist. We waren met het Nederlands elftal in voorbereiding voor de eerste WK-kwalificatie wedstrijd tegen Albanië op het trainingscomplex van de KNVB. Ik had twee dagen daarvoor lang in het vliegtuig gezeten van Alabama (waar ik toen speelde) naar Amsterdam, en ik had een jetlag. Achteraf gezien had ik misschien nog wat langer moeten wachten met trainen.”

“Het gebeurde in een simpel duel met Lieke Martens. Er was haast geen contact, ik stapte voor haar met mijn linkerbeen en verdraaide mijn knie.”



02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

“Ik had al zoveel verhalen gehoord over het scheuren van een kruisband dat toen het gebeurde ik meteen wist dat ik mijn kruisband had afgescheurd. Liggend op het gras riep ik dan ook meteen naar de dokter (Kim Blewanus): KRUISBAND, KIM, KRUISBAND!”

03

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

“Mijn tweelingzus, Sanne, had een tijd daarvoor haar voorste kruisband al eens gescheurd met basketbal. Dus ik wist precies wat het inhield.”

04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

“Op 15 oktober door Dokter E. Lyle Cain. Een Amerikaanse dokter, de beste uit het hele zuiden van Amerika.”

05

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

“Prima. Het voordeel van geopereerd worden in Amerika is dat ze je volstoppen met verdovende middelen.

De eerste dagen waren daarom nogal hallucinerend en wazig, haha. Na de operatie ben ik wel heel erg misselijk geweest.

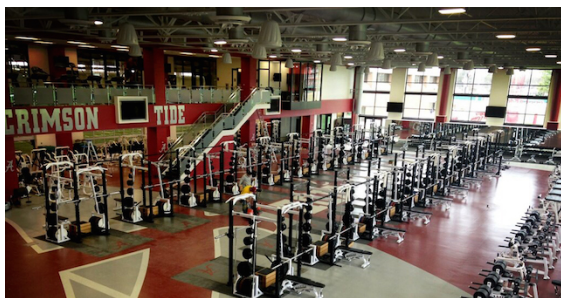
In Amerika doen ze wat minder moeilijk over het naar huis sturen van patiënten. Ik ben 's ochtends vroeg geopereerd en was 's avonds laat weer thuis.”



06

WAAR HEB JE GEREVALIDEERD?

"Ik speelde op dat moment voor de universiteit van Alabama, een hele rijke school in het zuiden van Amerika. Ze hebben daar een enorm centrum ter beschikking voor de hele sport afdeling waar ik elke dag heb gerevalideerd."



07

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

"Vanaf het begin liep alles heel voorspoedig. Ik heb een patella-pees reconstructie gehad en moest daarom de eerste weken wel voorzichtig zijn met de belastbaarheid van de, zoals ze dat telkens noemde, VMO (vastus medialis oblique). Dat is de spier die aan de binnenkant van je dijbeen loopt. Na zes maanden mocht ik alweer met een brace voetballen. Een enorm plastic ding aan mijn been dat de heftige klappen moest opvangen. Niet lang daarna mocht ik zelfs zonder brace gaan spelen. Toen ik weer wedstrijdminuten mocht maken heb ik pas mijn eerste en enige echte terugslag gehad. Ik had vreselijk veel pijn aan de laterale kant van mijn knie. Ik ben een groot stuk meniscus kwijt, en ook een stukje kraakbeen is weg. Toen ik daar zoveel last van had ben ik nog één keer geopereerd. Ze hebben toen alles 'schoongemaakt' maar de pijn bleef. Ik wist niet meer of ik ooit nog terug zou komen omdat zelfs na

die laatste operatie ik zoveel pijn bleef houden bij de strekking van mijn knie. Het is heel vreemd, maar zomaar op een dag werd de pijn minder en na twee weken was de pijn ineens helemaal weg. Dokters zeggen nu dat er waarschijnlijk een deel van mijn zenuw klem heeft gezeten. Het maakte mij uiteindelijk weinig uit waar de pijn vandaan kwam, zolang ik er maar vanaf was. Al met al heeft de revalidatie negen maanden geduurd. "



08

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

"Zonder twijfel mentaal! Door zo'n blessure moet je hele carrière een pas op de plaats maken. Ik scheurde mijn kruisband af net op het moment dat ik echt aansluiting maakte bij de Oranje Leeuwinnen (het Nederlands vrouwenelftal). Die timing was vreselijk. Je twijfelt dan ineens aan alles.



Ga ik de top nog wel halen? Ik heb nooit opgegeven, maar toen die helse pijn terugkwam aan het einde van mijn revalidatie heb ik momenten gedacht dat ik nooit meer op hoog niveau zou spelen. Dat is gelukkig allemaal alsnog goed gekomen. Ik ben daar heel trots op."



09

HOE HEB JIJ JE RENTREE ERVAREN?

"Mijn rentree was bizar. Ik mocht 15 minuten spelen in een oefenwedstrijd, zes maanden (op 20 april) na mijn operatie. Letterlijk 5 minuten voordat ik in het veld kwam scheurde iemand van de tegenpartij haar kruisband af. Ik heb heel even gedacht: laat maar zitten, ik ga nu niet mijn rentree maken. Maar ik wilde zo graag weer voetballen dat ik mij eroverheen kon zetten. Ik speelde niet goed maar was zo ongelofelijk tevreden, blij en trots."

10

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"Bijna alles aan mijn stijl als voetballer (altijd met volle overgave) is hetzelfde gebleven. Ik ga de duels nog steeds even hard in als voor mijn blessure, en ik ben niet bang mijn lichaam te gebruiken. Kruisbandblessures gebeuren over het algemeen ook in momenten waarin geen contact is. Daarom ben ik nergens bang

voor. Ik train wel anders. Ik luister iets beter naar mijn lichaam en doe elke week extra krachttraining voor mijn beide benen. Als ik het elke week doe voorkom ik spierpijn en blijf ik sterk. Ook doe ik in de warming-up stabiliteit oefeningen."

11

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Ik heb de hele WK-kwalificatie gemist door mijn blessure, behalve de allerlaatste twee wedstrijden tegen Italië (ik speelde niet, maar zat wel bij de selectie). We kwalificeerde ons in die laatste wedstrijd in Verona voor het WK. Op dat WK, afgelopen zomer (2015) in Canada, heb ik drie wedstrijden gespeeld en kwam mijn allergrootste droom uit. Ik ben er mentaal sterker van geworden en weet beter hoe ik om moet gaan met tegenslagen. Ik denk eigenlijk dat deze blessure niet slecht is geweest voor mijn carrière."





12

WAT ZOU JE VOETBALLERS MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

“Weet dat bijna elke speler weleens tegenslagen heeft. De één wat meer dan de ander, maar het gaat erom hoe je daarmee omgaat. Hou je ogen op de kleine doelen die je jezelf elke week stelt. Dan zie je progressie en kijk je niet naar de lange weg die je nog te gaan hebt. Verder gaf ik elke dag (vanaf maand 3 ongeveer) een cijfer. Zodoende hield ik een beter feitelijk overzicht van mijn vooruitgang. Als ik dan een dag veel pijn had keek ik naar de cijfers van de week ervoor en wist ik, er zitten ook goede dagen tussen. Dat hield mij realistisch.”

13

BESTE VOETBALLER MET EEN VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE?

“Megan Rapinoe, speelster van het Amerikaanse nationale elftal. Zij heeft de voorste kruisband namelijk twee keer afgescheurd en is alsnog één van de beste vrouwelijke voetballers geworden.”

