

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

In DEEL 4:



Foto: Ben Haeck - hockeyfotografie.nl

“Deze blessure was tegelijkertijd het omslagpunt in mijn carrière”

Kim Lammers (1981) scheurde in 2007 haar voorste kruisband als speelster van Laren en de Nederlandse vrouwenploeg. In 2012 speelde Kim op de Olympische Spelen in Londen en won daar goud met haar team.

Ze won na haar kruisband blessure ook nog de Champions Trophy, het EK & WK en uiteindelijk speelde ze 200 interlands waarin zij 124 keer wist te scoren voor Oranje. Hoe succesvol kan je zijn na je voorste kruisband blessure...



01

WANNEER EN HOE GEBEURDE HET?

“Op 28 oktober 2007. We speelden uit op Forward en het was lekker Nederlands weer. Het veld lag vol met bladeren. De herfst was duidelijk begonnen: storm, wind en regen. We stonden 2-0 achter en ik maakte de 1-2. Vol goede moed gingen we verder. Op een gegeven moment rende ik op de rechtsachter af om druk te zetten. Ik weet niet meer precies wat er gebeurde, ik gleed uit en knalde hard tegen de boarding. Ik gilte het uit, heel Tilburg heeft dat kunnen horen.”

02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

“Ik voelde het meteen: dit is niet goed. Mijn onderbeen voelde ik een kant op schieten wat normaal gesproken niet kan. Ik klapte in mijn val hard op de grond, daarmee haalde ik mijn knie open. Eerst dachten ze dat ik daarom zo'n pijn had. Maar ik was niet eens in staat om terug te lopen naar de dug-out. Samen met mijn zus, die stond te kijken en mij onder haar neus zag uitglijden, en de fysio liepen we naar de bank. Ik heb daar de hele 2^e helft zitten huilen als een klein kind, omdat ik voelde dat het goed mis was.”

03

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

“Ik wist wat het inhield toen ik mijn voorste kruisband afscheurde. Minke Smabers, Jiske Snoeks, Maartje Goderie en Marilyn Agliotti gingen mij voor in het Nederlands team. Ik ben na de operatie van Minke en Jiske ook bij hen in het ziekenhuis langs geweest en heb hun revalidatie gevolgd.

Uit de eerste testjes leek het er niet op dat het een voorste kruisband letsel was, maar dat kon te maken hebben met de afweerspanning. Mijn knie was ook niet meteen dik. Die nacht heb ik geen oog dicht gedaan van de pijn. Ik had tape om mijn been, wat ik er 's ochtends af moest halen, want ik hield het niet meer. Toen ik mijn knie zag schrok ik me dood, ik had nog nooit zoiets gezien zo dik was mijn knie.

Op maandag kon ik meteen terecht bij de orthopeed. Voor 90% zeker wist hij dat mijn voorste kruisband afgescheurd was. MRI moest echt de definitieve uitslag geven. Twee dagen daarna kon ik terecht bij Cor van de Hart, specialist op het gebied van VKB, hij heeft Minke Smabers en Jiske Snoeks ook geopereerd. Hij had geen MRI nodig om te constateren dat mijn VKB afgescheurd was, het was heel duidelijk.”

04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

“Op 19 november 2007 werd ik uiteindelijk geopereerd door Cor van der Hart.”

05

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

“Drie weken heb ik op de operatiedag zitten wachten en er naar uitgekeken. 19 november om 8.00 uur was ik aan de beurt. Kim, mijn fysio, was erbij tijdens de operatie. Ik ging onder gehele narcose en toen ik bij kwam was ik alleen maar aan het huilen. Naast mijn bed had ik een telefoon en ik heb iedereen gebeld waar ik het telefoonnummer van wist. Toen mijn vader 's middags langskwam begon ik weer te huilen. Ik moest twee nachten in het ziekenhuis blijven.”



06

WAAR HEB JE GEREVALIDEERD?

“Zes keer per week ging ik van Amsterdam naar Almere. Daar revalideerde ik bij fysiotherapeut Kim Lammers (inderdaad... zijn naam is toevallig ook Kim Lammers). Hij was tevens de fysiotherapeut van de vrouwen van Laren. Wij kenden elkaar goed.”

07

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

“De eerste twee weken na mijn operatie was ik bij mijn ouders omdat ik toch wel wat hulp nodig had. Mijn fysiotherapeut kwam die weken, om de dag, langs om mij te behandelen en om mij oefeningen te laten doen. Ik weet nog goed dat ik in de woonkamer stond, zonder krukken, en dat hij zei “ga maar lopen”. Dat kan toch niet, dacht ik. Stapje voor stapje kon ik toe werken naar mijn revalidatie...”

Eén maand na mijn operatie stond een vakantie gepland met mijn familie. Mijn fysio had een schema voor twee weken gemaakt zodat ik daar gelukkig dagelijks kon werken aan mijn herstel. Ik vond het zwaar, elke dag van 10.00 uur tot 13.00 uur trainen. 's Middags kon ik lekker uitrusten in het zonnetje aan het zwembad...

Daarna begon mijn revalidatie in Almere. Zes dagen per week trainde ik daar zo'n vijf tot zes uur per dag. Ik vond het goed te doen. Eerlijk gezegd heb ik maar twee moeilijke momenten gehad tijdens het revalideren, dat ik echt geen zin had en dat ik alleen maar kon huilen. Ik voelde die tijdsdruk. Het tempo lag hoog, om de twee weken kreeg ik een nieuw schema. Elke keer weer was dat pijn lijden, maar ik voelde ook vooruitgang en daardoor ging

ik gewoon door. Ik weet nog goed dat ik samen met Carlijn Welten aan het trainen was en dat zij allemaal sprint-oefeningen deed en ik alleen een beetje kon huppelen en strompelen, tenminste zo voelde dat voor mij. Ik heb vaak aan dat moment terug gedacht, ik wilde weer net zo kunnen rennen als zij toen deed. Ik weet ook nog goed dat ik voor het eerst ging rennen op de loopband. Ik was toen zó blij dat ik eindelijk weer aan het rennen was...

Het was een Olympisch jaar, het enige toernooi waar ik nog niet aan mee had gedaan. Ik had een mooi doel, en volgens mijn fysiotherapeut en orthopeed was het ook haalbaar.

De afwisseling met cardio, kracht en coördinatie vond ik goed te doen. Doordat mijn schema steeds wisselde was het goed vol te houden. Op een gegeven moment keek ik wel heel erg uit naar het hockeyen en na zo'n vijf maanden stond ik weer op het veld met bal en stick. Het was enorm wennen. Ik had ook wat last van steken onder mijn knieschijf waardoor ik liep alsof er een slag in het wiel zat. Ik had een hupje, waar ik zelf niet eens zoveel erg in had, maar wat anderen heel duidelijk opviel. De fysio en de orthopeed stelde mij gerust dat dit erbij hoort en dat dit eruit gaat door veel te lopen en te spelen met bal en stick.

Omdat de competitie bij Laren erop zat begon ik eigenlijk met trainen op het hoogste niveau, wat achteraf gezien misschien wel een te grote start is geweest. Ik ging twee keer per dag trainen en daar reageerde mijn knie wel op. Mijn hamstring liep snel vol en na een week met meerdere trainingen had ik ook wel een stijve knie. Ik voelde wel dat ik steeds fitter werd!



Een week na mijn eerste wedstrijd maakte Marc Lammers de selectie bekend voor de Champions Trophy, ik mocht niet mee, wat meteen betekende dat de Olympische Spelen voor mij ook niet door gingen. Dit was een enorme teleurstelling, zes maanden had ik zo hard getraind met dat ene doel en dat was nu afgelopen. Ik heb een week niks gedaan.

Na een week heb ik mijn trainingen weer opgepakt. Helaas niet op het hockeyveld, maar in de zaal in Almere. Ik had de pech dat het zomerstop was. Ik was een stuk minder gemotiveerd, ik wás tenslotte al wedstrijden aan het hockeyen en ik wilde ook zó graag weer hockeyen.

De maanden mei, juni en juli heb ik doorgetraind. Ik kon het niet opbrengen om zulke dagen te maken als ik eerder deed. Ik trainde vooral op kort werk, snelheid en explosiviteit. De maand augustus begon de voorbereiding bij Laren.

Gemotiveerd ging ik naar de eerste training waar ik meteen geconfronteerd werd met de piepjestest. Dat viel vies tegen, wonden en keren viel mij erg zwaar. Nog nooit liep ik die test zo slecht. Op de lange stukken liep ik wel goed en voelde ik dat ik redelijk fit was. Daarna ben ik drie weken weggeweest en heb ik niks gedaan aan training. Toen ik terugkwam was het behoorlijk zwaar, ik kreeg last van andere pijntjes, pijn in mijn rug, pijn in mijn andere been. Ik was totaal niet fit. Alsof ik maanden niks gedaan had. Ik heb niet alles mee kunnen doen. Na twee weken kon ik de training hervatten en kon ik uitkijken naar de 1^e competitie wedstrijd met Laren. Mijn knie reageerde af en toe, de ene keer met pijn onder mijn knieschijf, de andere keer werd hij dik. Soms had ik pijn en soms had ik nergens last van. Het

schijnt er allemaal bij te horen. De belasting gaat omhoog en daar moet de knie weer aan wennen. Mentaal vind ik dit de zwaarste fase van mijn revalidatie. Je denkt, ik sta weer op dat veld en ik ga verder waar ik gebleven was, maar dat is absoluut niet zo. Ik wil zo graag, maar het kan nog niet allemaal. Ik ben nog niet zo snel en nog niet zo fit. Ik heb mijn doelstellingen aan moet passen.

08

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

“Mentaal vond ik het zwaarder dan het fysieke. In het begin was het fysiek zwaar omdat ik helemaal niks kon en moest wachten tot mijn operatie. Na mijn operatie was ik zes weken afhankelijk omdat ik op krukken liep. Maar als je eenmaal drie à vier maanden onderweg bent dan kan je voor je gevoel al weer meedoen. Dan is het de kunst om geduldig te blijven en door te trainen.

Ook het moment van mijn rentree vond ik zwaar. Je hebt er toch een jaar uit gelegen en het duurt ook nog zo'n drie tot zes maanden om weer in je oude vorm terug te komen. Voor mij persoonlijk was het mentaal extra zwaar omdat ik afviel voor de Olympische Spelen en toen op een kleine zes maanden van mijn revalidatie zat. Het hockeyseizoen was al voorbij wat betekende dat ik wederom drie maanden zelf moest gaan trainen, terwijl nu het moment van de groeps-trainingen en wedstrijden weer waren aangebroken. De meeste pijn deed het om de Olympische Spelen uiteindelijk te moeten missen. Ik houd van trainen, dus dat heb ik nooit vervelend gevonden, ik deed het gewoon. Ik had een doel!”



09

HOE HEB JIJ JE RENTREE ERVAREN?

"Mijn eerste wedstrijd speelde ik in Duitsland met het Nederlands team tegen een Duits clubteam. Het was heel erg wennen, de press, het tempo. Ik kon wel merken dat ik er een tijd uit gelegen had. Ik moest een stukje angst overwinnen, daardoor was mijn timing niet goed en verder miste ik ook snelheid."



10

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"Inmiddels heb ik weer een operatie aan die knie gehad. Er is een stukje los zwervend kraakbeen verwijderd. Die knie voelt anders dan mijn linkerknie. Inmiddels is het 8 jaar geleden en ben ik ook niet meer de jongste voor topsport. Tot het

einde van mijn interland carrière heb ik niet anders getraind. Op dit moment doe ik dat wel maar dat heeft meer met mijn leeftijd en belastbaarheid te maken dan specifiek mijn voorste kruisband."

11

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Deze blessure was tegelijkertijd het omslagpunt in mijn carrière. Ik moest mij weer helemaal opnieuw bewijzen. Een nieuwe bondscoach en een nieuwe fase. Ik kreeg een kans en die heb ik met beide handen aangegrepen. Ik werd fitter, mentaal sterker en door 'de Spelen' voor de 2e keer te missen extra gemotiveerd. Ik ben in Beijing geweest en heb de meiden daar zien spelen, toen ik hen op dat podium zag presteren dacht ik, dit wil ook meemaken. Ik ben mij meer gaan focussen op mijn kwaliteiten: scoren, sleuren en hard werken voor het team. Dat werd beloond! 4 jaar later stond ik op de Olympische Spelen in Londen en won daar goud met mijn team. Een droom die uitkwam!"

12

WAT ZOU JE HOCKEY(ST)ERS MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

"Mijn grootste advies, met de wijsheid die ik nu heb, is dat je echt de tijd moet nemen. Misschien wel 9 tot 12 maanden. Stel kleine doelen en geniet van elke mijlpaal in het proces. Ik had maar weinig tijd om fit te worden voor 'de Spelen', achteraf was het veel beter geweest als ik meer tijd had genomen. Mijn teamgenoot Macey de Ruiter heeft helaas afgelopen jaar voor de 2e keer haar kruisband afgescheurd. Zij neemt nu echt de tijd. Komt ook door de winterstop die er tussen

zit, maar dat gaat haar straks wel veel meer helpen. Ik weet zeker dat zij in maart super scherp en fit is. Dan is ze bijna één jaar onderweg.”

13

BESTE HOCKEY(ST)ER MET EEN VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE?

“Ik kan niet kiezen uit 1 speelster, er zijn er zoveel die het hebben meegemaakt. Soledad Garcia, Naomi van As, Minke Smabers en zo kan ik nog wel even doorgaan. Belangrijkste vind ik dat die knie weer goed is. Als speelsters dan weer terugkomen op het hoogste niveau is dat de mooiste beloning. Dat is helaas niet voor iedereen weggelegd.”

