

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

In DEEL 7:



“Pas dan besef je waar je het al die tijd voor gedaan hebt. Om weer voetballer te kunnen zijn!”

Nicky Kuiper (1989) werd in 2010 met FC Twente landskampioen. In 2011 en 2014 scheurde Nicky zijn voorste kruisband van de linkerknie af als speler van FC Twente.

Kuiper speelde daarvoor in de jeugd bij Vitesse en werd daar gezien als een groot talent. Hij speelde vijf interlands voor Jong Oranje.

Kuiper speelde na FC Twente nog voor Panathinaikos (verhuurd) en momenteel speelt hij bij Willem II.



01

WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

I) "De eerste keer was in 2011. Het gebeurde op trainingskamp in Spanje. Ik was in duel met een speler, die wilde wegdraaien en draaide zijn kont in mijn knie. Waardoor mijn knie naar buiten werd gedrukt en ik mijn voorste kruisband scheurde van mijn linkerknie."



Nicky Kuiper moet tijdens een trainingskamp in 2011 geblesseerd het veld verlaten foto: PRO SHOTS

II) "De tweede keer was in 2013. Tijdens een oefenwedstrijd tegen IJsselmeervogels nam ik een bal aan in de lucht. Na mijn landing wilde ik direct van richting veranderen alleen toen bleef mijn linkerknie staan."

02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

"De eerste keer dat het gebeurde was ik net hersteld van een buitenband blessure aan diezelfde knie. Ik was er al 3 maanden uit geweest. Direct voelde ik dat het weer foute boel was en dat er weer een lange revalidatie zou volgen. Alleen had ik niet gerekend op voorste kruisband letsel."

03

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

"Van verhalen van andere spelers wist ik wel wat een kruisband blessure inhield. Ik wist dat er zes tot negen maanden revalidatie voor staat..!"

04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

I) "De eerste keer ben ik geopereerd door Cor van der Hart in Naarden."

II) De tweede keer ben ik geopereerd in Antwerpen door Dokter Lagae.

05

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

"Allebei de keren zijn de operaties goed verlopen. Alleen achteraf bleek dat mijn kruisband de eerste keer niet helemaal juist was gezet. Waardoor ik al snel weer een gedeelte van mijn kruisband afscheurde en later ook niet door een medische keuring kwam in Duitsland.

Daar werd voorspeld dat de kruisband die er toen inzat het niet lang meer vol zou houden. Achteraf bleek dat te kloppen, want na zes maanden gebeurde het voor de tweede keer."



foto: TUBANTIA.NL



06

WAAR HEB JE GEREVALIDEERD?

I) "De eerste revalidatie heb ik gedaan in Zeist bij SMC KNVB."

II) "De tweede revalidatie heb ik gedaan in Antwerpen bij Move2cure."



07

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

I) "Beide revalidaties zijn goed verlopen. De eerste keer ging alles vrij snel. Alles is nieuw en je zit nog vol energie om sterk terug te komen."

II) "De tweede keer was het wel een stuk moeilijker. Je weet dan wat er allemaal op je af gaat komen. Daarom was de tweede keer ook echt een mentale test."

08

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

"Ik vond het allebei heel zwaar. Je traint vijf tot zes dagen in de week keihard om weer terug op niveau te komen. Dat vraagt gewoon veel van je lichaam. Ik vind zo'n revalidatie zwaarder als dat je fit bent en bij een club traint. Je traint veel meer en veel specifieker waardoor de spieren keihard moeten werken."

Mentaal is het zwaar omdat je vaak ook te maken hebt met tegenslagen. Soms gaat het weken goed en dan opeens heb je weer vocht in je knie en/of moet je weer gas terug nemen. Dat maakt het mentaal ook zwaar.

Daarnaast train je vaak alleen en ben je helemaal op jezelf aangewezen."



09

HOE HEB JIJ JE RENTREE ERVAREN?

"Na mijn eerste blessure maakte ik mijn rentree ongeveer 10 maanden later. Het was een fantastisch gevoel om weer met je teamgenoten op het veld te staan. Je kan overal weer bij zijn en overal weer aan mee doen! Pas dan beseft je waar je het al die tijd voor gedaan hebt. Om weer voetballer te kunnen zijn!"



Nicky Kuiper met nummer 5 in Jong Oranje
foto: PRO SHOTS



10

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"In het begin ben je natuurlijk altijd nog wat voorzichtiger. Uiteindelijk moet dat er wel uit om je eigen niveau te halen.

Vaak als je weer in een ritme zit en je traint volle bak mee zonder problemen dan komt dat ook weer terug en ben je weer volledig jezelf in het veld."

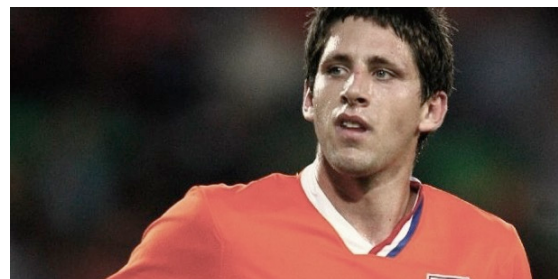


foto: FACEBOOK pagina Nicky Kuiper

11

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Mijn carrière is sindsdien eigenlijk in een neerwaartse spiraal gekomen. Toen ik voor het eerst geblesseerd raakte, speelde ik voor FC Twente. En waren we landskampioen geworden. Nu (februari 2016) speel ik voor Willem II, maar wacht ik nog steeds op mijn eerste officiële minuten in het eerste."



12

WAT ZOU JE VOETBALLERS MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

"Wat ik zou adviseren is om in eerste instantie een hele goede arts en een hele goede fysiotherapeut te zoeken die je optimaal kunnen begeleiden in het behalen van je oude niveau. Want de revalidatie bepaalt uiteindelijk echt of je weer terug komt of niet."

13

BESTE VOETBALLER MET EEN VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE?

"Er zijn zoveel goede spelers die ooit een kruisband blessure hebben gehad, maar voor mij is Ron Vlaar toch wel een voorbeeld in Nederland. Hij heeft zoveel knie problemen gehad maar speelt nu weer bij AZ op een heel goed niveau! Echt heel knap!"



foto: NOS.nl