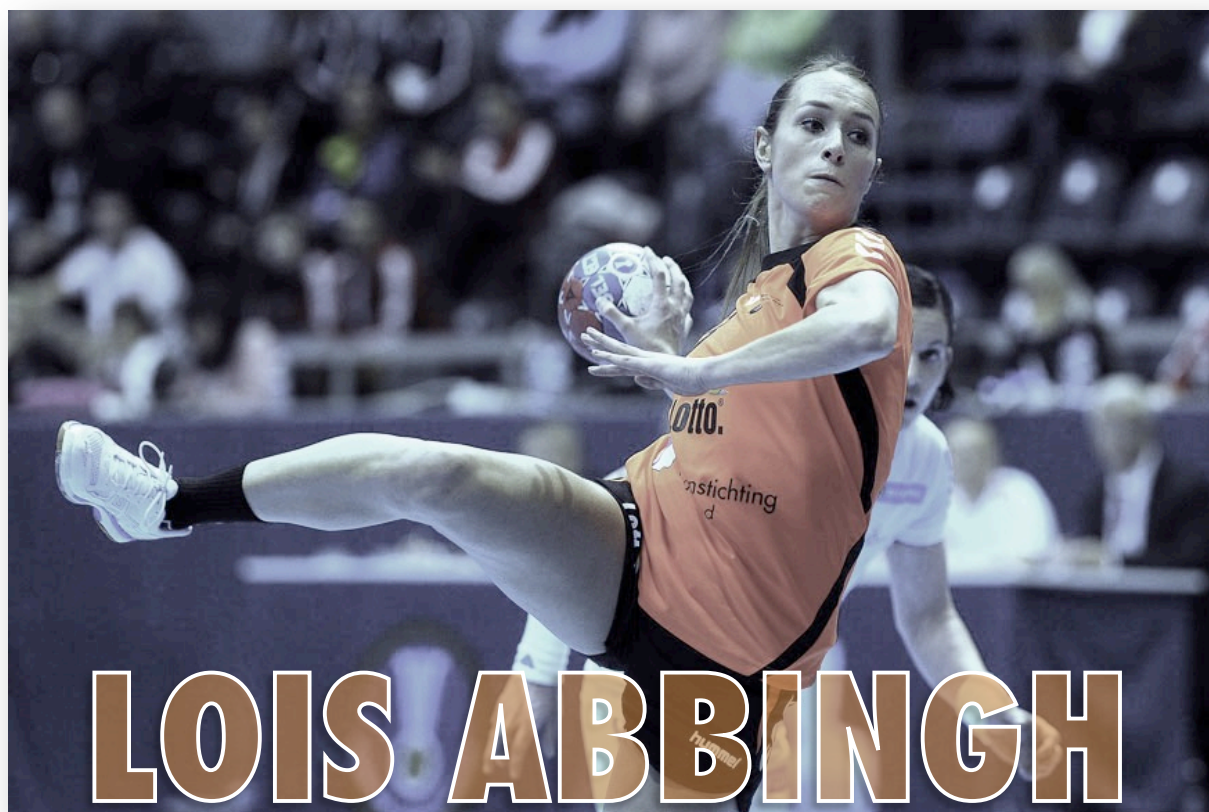


In de rubriek *K.N.I.E.* vertelt een (oud) prof-sport(st)er over zijn/haar voorste kruisband blessure. Vanaf het moment dat deze blessure werd opgelopen, de operatie, de revalidatie, de rentree... en daarna.

In DEEL 8:



“Topsport is gewoon niet zonder risico’s en blessures”

Lois Abbingh (1992) scheurde in 2008 haar voorste kruisband en in 2014 kreeg zij een nieuwe achterste kruisband. Inmiddels speelt de Oranje International in Roemenië bij HCM Baia Mare nadat ze voor VFL Oldenburg en E&O Emmen heeft gespeeld. Volgend seizoen zal Lois spelen in Frankrijk voor Issy Paris

In 2011 werd Lois op het EK -21 topscorer en won ze zilver. Met het Nederlands Dames team heeft Lois inmiddels 3 WK's (2011, 2013, 2015) gespeeld waarbij in 2015 zilver werd gewonnen. Aankomende zomer zal Lois aanwezig zijn op de Olympische Spelen in Rio! Hoe succesvol kan je zijn na je voorste kruisband blessure...



01

WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

I) "Ik heb in 2008 mijn voorste kruisband gescheurd. Het was de laatste training voor mijn eerste jeugd WK.

Ik kreeg een duwtje van de zijkant en voelde een knak in mijn knie. Echt pijn had ik niet en na die tijd dacht ik ook dat ik het WK nog wel zou redden."

II) "In mei 2014 heb ik een nieuwe achterste kruisband in mijn andere knie gekregen. Ik heb al jaren geleden een keer een botsing met de keeper gehad en ik denk dat daar toen al de achterste kruisband een klap heeft gehad, echt zeker weet ik het niet. De jaren daarna bleek dat mijn kruisband dunner was dan normaal en kreeg ik steeds meer problemen, onder andere met mijn knieschijf. In maart 2014 wilde ik in een interland een versnelling naar rechts maken en voelde ik meteen dat het niet goed was. Ook hier knakte er iets in mijn knie. Later bleek dat mijn achterste kruisband helemaal weg was."



02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

I) "Iedereen vroeg aan mij: waar heb je last van? Ik was een beetje vertwijfeld en zei: ik geloof mijn knie. Ik ben zelf het veld nog uitgelopen."

II) "Bij mijn achterste kruisband wist ik wel direct dat het mis was. Toen was ik ook helaas al bekend met het gevoel in mijn knie."



03

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

I) "Nee eerlijk gezegd niet, ik was nog erg jong. De vraag was eerst of ik wel klaar was met groeien voordat ik een nieuwe kruisband kon krijgen. Ik speelde toen net in de eredivisie en zou het jaar erop naar de handbal-academie gaan. Ik denk dat het ook maar goed was dat ik niet precies wist wat het inhield, want tijdens de revalidatie had ik geen enkele angst."

II) "Met de achterste kruisband wist ik echter helemaal niet wat het inhield. Bijna iedereen in de handbalwereld heeft wel een keer zijn of haar voorste kruisband gescheurd. Maar ik had nog nooit gehoord van iemand die zijn achterste kruisband had gescheurd en ook weer op niveau was terug gekomen. Dit maakte me wel erg onzeker. Dit is ook de reden dat ik mijn blog ben begonnen (loisabbingh.com). Ik wilde mensen die hetzelfde hebben meegemaakt een voorbeeld geven, dat je gewoon keihard kan revalideren en weer kan presteren op hoog niveau."

04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

I) "Aan mijn voorste kruisband ben ik in 2008 door dr. Kamstra in Emmen geopereerd. Ik speelde toen nog bij E&O."

II) "Aan mijn achterste kruisband ben ik door Cor van der Hart geopereerd in de Bergman Kliniek."



05

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

"Beide operaties zijn goed verlopen en ik heb beide keren heel erg weinig pijn gehad. Ik denk ook echt dat het een

beetje psychisch is. Beide operaties ben ik heel positief ingegaan omdat ik zo snel mogelijk wilde beginnen met revalideren om weer te handballen. Daardoor was ik juist blij toen de operatie zo ver was en viel het ook mee met de pijn."

06

WAAR HEB JE GEREVALIDEERD?

I) "De revalidatie van mijn voorste kruisband heb ik gedaan op het Sport Medisch Centrum Papendal, daar zat ik op de handbal-academie. Dat was natuurlijk perfect. 's Ochtends ging ik naar het SMCP voor de fysiotherapie en daarna kracht training met mijn teamgenootjes. Natuurlijk wel een aangepast programma en aan het eind van de middag nog een training als de rest in de hal was."



II) "Toen ik mijn achterste kruisband scheurde stond ik net op het punt op een contract te tekenen bij de Roemeense

topclub HCM Baia Mare. Ik was natuurlijk hartstikke bang dat ze er toen vanaf wilden zien, maar ik heb gelukkig toch het contract gekregen voor twee jaar. Eerst ben ik drie weken naar Boekarest gegaan om te revalideren in een kliniek. Van 's ochtends tien uur tot 's middags vijf uur was ik bezig.

Lasertherapie, oefeningen, krachttraining, zwemmen en hersteltraining. Daarna ben ik terug gegaan naar Baia Mare waar ik met een persoonlijke trainer (een oud rugby speler) elke dag meerdere keren heb getraind. Van tennissen met een onstabiele ondergrond, het lopen van intervallen in de zaal en buiten, en uren in de fitness. Ik heb zo'n beetje alles gedaan wat je maar kunt bedenken. Na 8 maanden kon ik mijn rentree maken!"

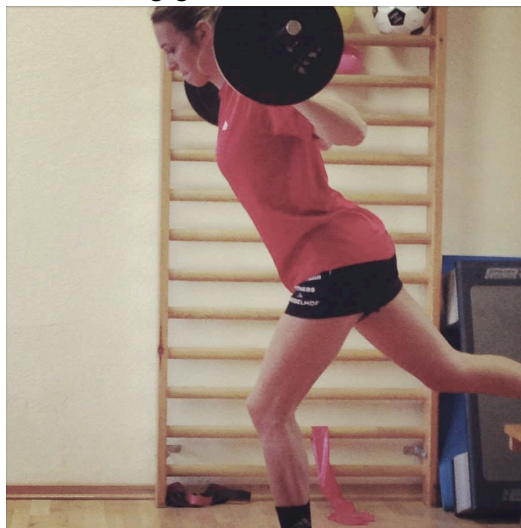


07

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

"Beide keren verliep het eigenlijk wel soepel. Na mijn voorste kruisband heb ik 7 maanden gerevalideerd voordat ik mijn eerste wedstrijd weer speelde en na mijn achterste kruisband acht maanden.

Ik heb gelukkig ook beide keren vrijwel geen terugslag gehad en ook nooit pijn of een zwelling gehad."



08

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

I) "Bij mijn voorste kruisband heb ik het mentaal eigenlijk niet zo moeilijk gehad. Ik was na vier of vijf maanden ook al terug in de zaal om kleine dingetjes zonder contact mee te doen met de groep."

II) "Bij mijn achterste kruisband had ik echter al een aantal dingen mee gemaakt en wilde ik dat het deze keer echt goed zou zijn. Dat was mentaal wel wat zwaarder. Bovendien wilde ik geen dag qua training overslaan omdat ik bang was dat ik dan iets zou verliezen. Pas na een paar maanden zei ik tegen mezelf: rust is net zo belangrijk als trainen.

Ook speelde natuurlijk mee dat ik graag mijzelf wilde laten zien bij mijn nieuwe club, wat niet kon omdat ik geblesseerd was. Maar aan de andere kant zorgde deze nieuwe omgeving er ook wel weer voor dat ik het druk genoeg had met andere dingen. Daardoor ging de tijd best snel."



09

HOE HEB JIJ JE RENTREE ERVAREN?

I) "Na mijn voorste kruisband maakte ik mijn rentree in de nacompetitie in de Eredivisie. We stonden in de degradatiepoule en moesten er alles aan doen om erin te blijven. Ik herinner mij dat ik de eerste wedstrijd als een gek over het veld vloog. Ik wilde laten zien dat ik helemaal fit was én die wedstrijd moest gewonnen worden. Ik had totaal geen angst. Gelukkig zijn we toen ook in de eredivisie gebleven."

II) "Mijn rentree na mijn achterste kruisband maakte ik in januari 2015. Ook hier ging ik er vol voor, maar wel iets rustiger als na mijn vkb. Ik speelde super lekker en voelde me ook erg goed. Alleen de weken na mijn eerste wedstrijden moest mijn lichaam wel echt onwijs wennen aan het spelen. Ik kreeg blaren op mijn voeten en alles deed zeer. Gelukkig was dat na een paar weken over en was ik helemaal klaar voor de Champions League."



10

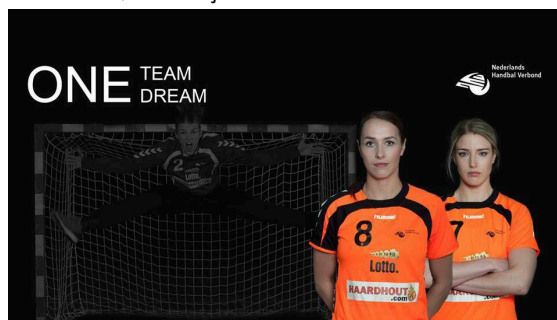
BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"Ik heb natuurlijk een aantal jaren met een slechte achterste kruisband gespeeld. Hierdoor voelde mijn knie af en toe best onstabiel. Hierdoor zocht ik soms veel minder het duel op en schoot ik wat meer van afstand. Gelukkig heb ik een goed afstandsschot en heb ik deze de afgelopen jaren steeds beter ontwikkeld. Nu merk ik dat ik het duel weer veel meer op zoek en ben ik nog gevaarlijker. Dat is voor mij echt heel fijn om te merken."

11

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Deze blessures hebben mij zeker een aantal dingen gekost, zoals het missen van een EK. Maar topsport is gewoon niet zonder risico's en blessures. Ik probeer zo goed mogelijk te leven en mijn lichaam zo goed mogelijk te verzorgen om het risico op blessures zo klein mogelijk te houden. Natuurlijk zit pech altijd in een klein hoekje maar ik ben veel bewuster bezig met mijn trainingen en lifestyle. Uiteindelijk maakt het je ook mentaal veel sterker. Beide keren kon ik er ook fysiek van profiteren, want toen ik terug kwam was ik helemaal topfit. Niet alleen mijn knie was stabiel maar mijn hele lichaam was veel sterker dan daarvoor. Want je traint natuurlijk niet alleen maar je benen tijdens de revalidatie, maar je hele lichaam."





12

WAT ZOU JE HANDBALLERS MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

“Zorg ervoor dat je de tijd neemt om een goede arts te vinden. Je moet echt een goed gevoel hebben bij degene die toch wel jouw carrière in zijn handen heeft. Dat is voor mij heel belangrijk geweest. En daarnaast neem tijd voor de revalidatie met een goede begeleiding. Je moet nu eenmaal meer trainen dan je teamgenootjes die gewoon spelen. Maar uiteindelijk ben ik van mening dat je sterker terug komt.”

13

BESTE HANDBALLER/SPORTER MET EEN VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE?

“Er zijn zowel in het voetbal, handbal als hockey zoveel spelers en speelsters die het helaas hebben mee gemaakt. Niet iedereen komt weer op zijn oude niveau terug, maar de meeste gelukkig wel.”



Foto's van Lois Abbingh in dit artikel zijn afkomstig van haar website: loisabbingh.com en haar Facebook pagina.