

• **Thanasis Karagounis moet terugvechten na tweede kruisbandblessure**

# ‘Krak’ is een nieuwe klap

**PEC'er Thanasis Karagounis moet na tweede scheur in de kruisband niet wanhopen, zeggen zijn lotgenoten.**

door **Jeroen Kuiper**  
**ZWOLLE**

**E**en videoboodschap vol warme aanmoedigen: meer kunnen spelers en staf van PEC Zwolle op dit moment niet doen voor Thanasis Karagounis. De Griekse aanvalser zit kapot nu hij voor de tweede keer in acht maanden tijd zijn voorste kruisband heeft afgescheurd. Maar hij is bij lange na niet de eerste die dit overkomt.

De knak, de pijn, het besef. Bart Schenkeveld (23) krijgt er andermaal kippenvel van als hij eraan terugdenkt. De proefspeler van PEC weet dondersgoed wat Karagounis op dit moment moet doormaken. De oud-verdediger van Feyenoord en Heracles is namelijk een ervaringsdeskundige wat betreft kruisbandblessures. Hij was amper 17 jaar oud toen hij in 2008 zijn voorste kruisband van zijn rechterknie inscheurde. „Daar liep ik nog een half jaar mee door, toen ging ik er volledig doorheen. Het heeft mij in totaal anderhalf jaar gekost”, weet de toenmalige Feyenoorder.

Twee jaar later ging het opnieuw mis, ditmaal was het de voorste kruisband in zijn linkerknie. „Mentaal is het zo zwaar”, weet Schenkeveld. „Je werkt een hele tijd toe naar het moment dat je weer op het veld kunt staan en dan gaat het weer mis. Dan verlies je vanzelf het vertrouwen in je eigen lichaam.”

Daar weet Jeroen van de Camp (34) uit Nijkerk alles van. In zijn actieve voetbalcarrière bij RKS Margriet en RKS Cito liep Van de Camp drie keer een voorste kruisbandblessure op. Sindsdien interesseert de materie hem dusdanig, dat hij de website FC Kruisband.nl in het leven heeft geroepen. „Ik wil de patiënt informeren over datgene wat hem te wachten staat. Het overkomt je, maar je weet niet wat je dan voor je kiezen krijgt”, vertelt Van de Camp. Hij heeft op de website bergen informatie verzameld over de ingreep, artsen en bijkomende factoren. Onderhand heeft de Nijkerker een database met kruisbandnieuws over ruim duizend topsporters, die allemaal dezelfde kwetsuur opliepen. „Het fascineert, het triggert. Het is een uit de hand gelopen hobby.”

Karagounis komt sinds november 2014 voor op het groeiende lijstje van FC Kruisband. Tijdens een training ging hij achter de bal aan, toen zijn been plots bleef staan. „Ik hoorde een raar geluid, ‘klak’. Ik kreeg veel pijn en wist toen wel dat het niet goed zat. Dat



• Augustus 2014: Thanasis Karagounis heeft met PEC de Johan Cruyff Schaal veroverd. foto Martijn Kleingeerts

was de slechtste dag van mijn leven.”

Daar is inmiddels de datum 3 juli 2015 aan toegevoegd. Karagounis was in Zeist bezig aan zijn laatste test met de fysio's van voetbalbond KNVB. Ging dat examen volgens plan, dan zou de aanvalser weer kunnen aansluiten bij de selectie van PEC Zwolle. Tijdens een één op één duel ging het echter weer mis. „Ik hoorde opnieuw ‘kraak’ en wist meteen dat het weer fout was.”

Karagounis moest een dag of drie wachten op de bevestiging via de mri-scan en huilde in die periode non-stop. „Ik ging echt door een diep dal. Inmiddels besef ik dat ik door deze tegenslag volwassen aan het worden ben. Het is alleen zo verschrikkelijk balen, want al het harde werken van de laatste maanden is voor niets geweest.”

De Griek verwacht dat hij in augustus wordt geopereerd. Stiekem hoopt hij in januari weer op het

veld te staan. „Ik heb geen strakke deadline meer. Lukt het niet, jammer. Als ik dit seizoen nog maar wat kan laten zien. Dan kan ik de fans, de mensen van de club en mijn medespelers bedanken voor hun fantastische steun.”

Karagounis is niet uniek met zijn nieuwe kruisbandblessure. Volgens de data die Van de Camp door de jaren heen heeft verzameld, scheurt zo'n 25 tot 30 procent van de patiënten zijn voorste kruisband meer dan eens.

„Het ergste bij zo'n tweede keer is dat je weet wat je allemaal te wachten staat”, vertelt Schenkeveld. „Het is precies hetzelfde schema. Je moet opnieuw door die donkere dagen heen en vooral steun zoeken bij familie en vrienden. Want het moet geen trauma worden.” De proefspeler van PEC Zwolle heeft inmiddels weer volledig vertrouwen in zijn eigen lichaam, Schenkeveld voelt zich weer de oude. „Het is moeilijk, maar je komt er echt weer uit.”

•••

**Door deze tegenslag ben ik volwassen aan het worden**

**Thanasis Karagounis**  
aanvaller PEC Zwolle

## Lotgenoten van Thanasis Karagounis

De volgende spelers hebben net als Thanasis Karagounis de voorste kruisband twee keer of vaker afgescheurd:

Holger Badstuber  
Jacob Mulenga  
Igor Akinfeev  
Falcao  
Robert Pires  
Ron Vlaar  
Gianluca Nijholt  
Bart Schenkeveld  
Mikael Essien  
Sepp de Roover  
Sergio Canales  
Walter Samuel  
Cedric van der Gun  
Leonardo  
Stijn Wuytens  
Tim Wiese  
Aleksandar Rankovic  
Danny van den Meiracker  
Emmanuel Frimpong  
Genaro Snijders  
Giuseppe Rossi  
Hasan Kilic  
Imad Najah  
Nicky Hof  
Maarten Martens  
Mikael Silvestre  
Nicky Kuiper  
Wouter de Vogel  
Ronaldo (3x)  
Aras Özbiliz (3x)

Bron: FC Kruisband