

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 9:



“Al die maanden van keihard werken werden beloond!”

Hans Mulder (1987) scheurde in 2013 zijn voorste kruisband van de linkerknie af als speler van Willem II. Momenteel speelt Mulder in India voor Chennaiyin FC nadat hij voor diverse clubs heeft gespeeld.

Hij speelde voor RKC Waalwijk, NEC Nijmegen, in India voor Delhi Dynamos FC (Samen met Alessandro Del Piero en Roberto Carlos), in Denemarken voor Nordsjælland en in Spanje voor CP Cacereño.



01

WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

Op 22 februari 2013. "Het was in de thuiswedstrijd: Willem II – NEC. In de 79ste minuut was ik in duel met een speler van NEC waarbij ik de bal wilde beschermen. De bal rolde richting de zijlijn en zou buiten het veld gaan. Ik besloot mijn lichaam erin te zetten en de speler te blokkeren.

Op dat moment kreeg ik een tik tegen mijn knie en ging er doorheen. Ik had veel pijn maar nooit gedacht dat ik mijn kruisband van mijn linkerknie had afgescheurd.

Ik denk dat vermoeidheid de oorzaak kan zijn aangezien het een zware wedstrijd was en het bijna afgelopen was."



Hans Mulder verlaat het veld met een zware blessure.
Foto: BrabantsDagblad

02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

"Na de MRI-Scan heb ik in de auto mijn vrouw gebeld en verteld dat ik mijn kruisband had afgescheurd. Dit had ik totaal niet aan zien komen omdat ik de dag nadat het was gebeurd gewoon op de fiets ben gestapt en, 'normaal' wel met een beetje pijn van de klap, heb kunnen lopen.

Er viel een lange stilte in de auto en ik besepte dat het een hele lange tijd kon gaan duren voordat ik weer op het veld kon staan.

De timing vond ik misschien wel het ergste. Ik speelde een goed seizoen, ik was belangrijk voor Willem II (wat op dat moment moest vechten tegen degradatie) en mijn contract liep af."



Foto: Instagram pagina Hans Mulder



03

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

"Nee, ik wist niet precies wat een kruisband blessure inhield. Ik had ervan gehoord maar ik had er nooit echt bij stil gestaan. Wel wist ik dat het een lange revalidatietijd nodig had."

04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

"In Tilburg in het Tweesteden Ziekenhuis door specialist dr. J. J. Caron."

05

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

"De operatie was een paar dagen nadat ik de blessure opliep. Omdat mijn knie helemaal geen vocht had kon ik snel geopereerd worden. De operatie was goed gegaan en (gelukkig) was er geen verdere schade aan de knie.

Er is gebruik gemaakt van de 'hamstring-techniek'."



Foto: Instagram pagina Hans Mulder

06

WAAR HEB JE GEREVALIDEERD?

"Bij Guido Couwenberg (TRC Fysiotherapie) in Landsmeer.

Ik kom al bij Guido sinds mijn 10e en als ik ergens last van had was Guido de persoon waar ik naartoe ging. Dus de keuze om bij Guido te gaan revalideren was logisch."

07

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

"De revalidatie ging sneller dan verwacht. Ik heb geen tegenslagen gehad en ik kreeg iedere keer een ontzettende boost als ik weer een stapje verder mocht en kon.

Guido had de focus op de stabiliteit en kracht gelegd waardoor ik al snel het vertrouwen terugkreeg in mijn knie en dat was heel fijn."

08

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

"Het mentale zonder twijfel!

Het fysieke deel vond ik juist heel erg motiverend omdat ik elke dag sterker werd en gewoon geniet van het sporten. Maar zoals eerder gezegd was de timing van mijn blessure verschrikkelijk omdat mijn contract afliep en je toch afvraagt of een club jou nog wel wil hebben na zo'n blessure, hoe sterk en fit je ook terugkomt.



09

HOE HEB JIJ JE RENTREE ERVAREN?

"Mijn rentree was ongeveer zes maanden na mijn operatie. Met RKC mocht ik mee trainen om fit te blijven en weer ritme op te doen. Daar heb ik toen de laatste 20 minuten van een oefenwedstrijd mee mogen doen.

Het was een geweldig moment en trots dat ik weer op het veld kon staan zonder pijn of angst!"



Hans Mulder speelde samen met Alessandro Del Piero
Foto: Instagram pagina Hans Mulder

10

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"In het begin ben je wat voorzigtiger maar het vertrouwen in mijn knie was heel snel terug waardoor ik weinig tijd nodig had om mijn oude spel te kunnen spelen."

11

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Het heeft denk ik niet veel invloed op mijn carrière gehad."

Zeven maanden na mijn operatie tekende ik een 2-jarig contract bij NEC en dat gevoel was onbeschrijfelijk! (Uitgerekend de club tegen wie Hans Mulder zijn voorste kruisband afscheurde).

Al die maanden van keihard werken werden beloond en ik geniet nog tot op de dag van vandaag van mijn prachtige hobby!"



Foto: Instagram pagina Hans Mulder

12

WAT ZOU JE VOETBALLERS MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

"Je moet een goed gevoel hebben bij de specialist en de fysiotherapeut die je gaat helpen. Een goede sfeer en je op je gemak voelen bij je fysiotherapeut helpt enorm.

En geloof in jezelf dat je dit kan en dat je er sterker uit kan komen, hoe moeilijk het af en toe ook kan zijn."

13

BESTE VOETBALLER MET EEN VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE?

"Xavi zonder twijfel!

Destijds misschien wel de belangrijkste speler van FC Barcelona."