

# TIM BRINKMAN

## schrijft over zijn voorste kruisbandblessure

### Voorwoord

#### **“Een blessure als deze? Nee, dat overkomt mij nooit”**

Twee weken na mijn blessure heb ik toch maar besloten om mijn revalidatie periode op papier te gaan zetten. Het is namelijk een heel mooi en interessant verhaal voor later wanneer je deze tegenslag overwint en alsnog aan de top komt. Anders zal het als bewijs dienen voor het feit dat de vele blessures mij een topsport-carrière hebben ontnomen.



Dat zijn toch de twee voornaamste gedachten die door mijn hoofd spoken. *Hoop* voor de eerste gedachte en *angst* voor de tweede. Vroeger had ik namelijk altijd een hekel aan die mannen van middelbare leeftijd die vertelden dat ze vroeger heel goed konden sporten maar het niet hebben gered vanwege hun vele blessures. Ik had sowieso altijd een afkeer tegen spelers die vaak geblesseerd zijn. Ik bedoel, *hoe kan je nou geblesseerd zijn?* Op een kleine kneuzing en een schrammetje na ben ik in twaalf jaar tijd immers nooit geblesseerd geweest. Een blessure als deze? Nee, dat overkomt mij nooit.

**Tim Brinkman (22 maart 1997)**

## TIM BRINKMAN OVER ZIJN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE...

### DE BLESSURE

19 augustus 2016

#### De Graafschap – Jong Utrecht

Op 5 augustus maakte ik mijn debuut in de Jupiler League. Na twee volledige wedstrijden te hebben gespeeld in de Jupiler League had ik veel vertrouwen. De wedstrijden gingen goed, kwam makkelijk mee in het niveau, en tegen Dordrecht hadden we zeker drie punten moeten pakken. We reisden met vertrouwen af naar Doetinchem. Wij als team, maar ik dus zeker ook als individu.

De pijn, die ik de afgelopen weken voelde in mijn linkerknie, was per slot van rekening helemaal weg. Ook was ik gewend aan een vol stadion, want twee weken daarvoor in de uitwedstrijd tegen NAC Breda zaten er 12.000 man op de tribune. Daar hield ik me goed staande.



Onderweg naar Doetinchem was relaxed, we speelden kaartspelletjes, graptten wat met elkaar en er hing een hele ontspannen sfeer. We hadden een goed gevoel over de wedstrijd, we waren scherp. Dat bleek ook in de warming-up en in de eerste minuten van de wedstrijd.

Toen brak de tiende minuut aan. Ik sprong op om een bal te koppen, kwam neer, en voelde een knak ik mijn knie. Hetzelfde gevoel als drie weken daarvoor, waarna ik

gewoon de wedstrijd uitspeelde. Daarom besloot ik met enige pijn het nog even te proberen. In de daaropvolgende minuten speelde ik niet lekker, durfde niet voluit te sprinten en te passen, en zeker niet de duels aan te gaan. Maar ja, ik ben geen opgever dus ik speel gewoon door. In de 36<sup>e</sup> minuut, verlegt de Graafschap het spel naar links. Mark Diemers speelt de bal op Nathanian Will, waarop ik uitstap. Hij tikt de bal langs mij, dus ik moet draaien. Omdat mijn knie al instabiel voelde, ving ik mijn stap niet op. Ik zak vol door mijn knie. Het voelt alsof jouw wereld als voetballer vergaat, ook al weet je nog niet wat er precies aan de hand is.



Door de adrenaline ben ik totaal vergeten hoe ik vanaf het veld naar binnen ben gekomen. Op het eerste gezicht leek het mee te vallen. Mijn knie werd niet meteen heel dik en ik kon hem nog redelijk bewegen. Ik smeekte in mijn hoofd om een meniscus blessure. Na de wedstrijd ben ik samen met mijn moeder en mijn broer naar huis gereden. Ik heb niet veel gezegd en alleen maar nagedacht. Ik zag op het scherm van mijn broer dat hij op internet had gezocht op "duur revalidatie afgescheurde kruisband". Hij vreesde voor hetzelfde als ik. Maar goed, eenmaal bij thuiskomst ben ik maar gaan slapen, ook al lukte dat slapen voor geen meter... het is afwachten.

## TIM BRINKMAN OVER ZIJN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE...

### THE DAY AFTER

20 augustus 2016

***“Een kruisband blessure sloot hij zeker niet uit”***

Om 08:00u in de ochtend ben ik samen met mijn vader naar FC Utrecht gereden. Ik werd daar verder onderzocht door de fysiotherapeut en de sportarts, twee mensen waarmee ik twaalf jaar niet of amper contact heb gehad. De arts gaf mij eerst een verdoving. Hij dacht dat mijn meniscus was ingeklemd en hij wilde die loskrijgen. Ik was heel blij met deze diagnose, ik kon het woord meniscus niet vaak genoeg horen. Het woord kruisband was echter wel verboden. De arts kon mijn meniscus niet loskrijgen, dus hij verwees me door naar het Amstelland ziekenhuis, waar dokter Pijnenburg mij zou gaan bekijken.

We reden erheen met goede hoop, omdat het woord kruisband eigenlijk nog niet één keer was gevallen. Na een kwartier te hebben gewacht in de wachtkamer werd ik bekeken. De knie was echter zo stijf, dat hij niet goed kon zien wat het was. Een kruisband blessure sloot hij zeker niet uit. Toen hij daarna weg liep, en ik daar lag, brak ik. Waarom overkomt dit mij? Waarom nu? Komt het nog goed? Mijn hoofd liep over van vragen. Gebroken samen met mijn vader ben ik naar huis gereden. De volgende dag om 15:00 zal er een MRI scan plaatsvinden. De dag dáárna krijg ik uitslag. Dat betekent dus nog 2 dagen hopen, en vooral heel veel spanning.

### MRI-SCAN

21 augustus 2016

***“Nee, dat geloof ik zelf ook niet”***

Voordat we naar het Amstelland ziekenhuis reden, ben ik ter afleiding even naar de hockeywedstrijd van mijn zusje gaan kijken. Iedereen doet hartstikke lief, maar daar koop je helemaal niets voor. Eenmaal bij de

MRI-scan aangekomen, neemt de spanning toch toe. Tuurlijk weet ik dat ik vandaag geen uitslag krijg, maar je hebt het idee dat jouw blessure nu pas bepaald wordt. Zo'n scan duurt dan een kwartier, maar in dat kwartier heb ik me 14 minuten afgevraagd hoe het in godsnaam mogelijk is dat ik hier lig. De andere minuut ben ik gaan bidden. Ik ben helemaal niet zo gelovig, maar ach, het kan vast geen kwaad. Op de terugweg zei mijn moeder nog dat ze echt gewoon niet gelooft dat ik een kruisband blessure heb. Nee, dat geloof ik zelf ook niet. De uren vanaf de MRI-scan tot de uitslag, dat leken wel jaren.

### DE DAG VAN DE UITSLAG

22 augustus 2016

***“De dag van de waarheid”***

De dag van de waarheid. Om 08:30u werd ik de kamer binnen geroepen. Mijn hart bonkte tien keer zo hard als normaal, maar ik had hoop. We gingen zitten en toen zei hij het: "Waar we bang voor waren is nu een feit, de voorste kruisband is afgescheurd".

Ik bleef op dat moment sterk en ik zag dat mijn vader zijn mobiel pakte om de rest van de familie in te lichten. Ik durfde hem niet aan te kijken want dan zou ik breken. Ik liep even naar de kamer ernaast waar de arts nog even mijn knie zou bekijken. Maar wat had dat nog voor zin. Na deze korte check wachtte ik even, en hoorde ik dat mijn vader en de artsen praatten over het vervolgtraject. Dat trok ik totaal niet. Ik liep die kamer uit en toen barstte ik uit. Jeff Hardeveld, net als ik linksback bij FC Utrecht, wachtte ook op zijn uitslag. Hij heeft al twee keer zijn kruisband gescheurd, en dit zou wellicht zijn derde keer kunnen worden. Uiteindelijk bleek het een scheur in zijn meniscus te zijn. Jeff ving me daarbuiten op. Daarna kwam mijn vader die evengoed kapot was. We zijn naar huis

## TIM BRINKMAN OVER ZIJN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE...

gereden. Het was ongelooflijk. Op dat moment voelde het alsof ik iedereen teleurstelde. Het ging namelijk zo goed. De gehele voorbereiding draaide ik mee met het 1<sup>e</sup> elftal en doordeweeks trainde ik ook mee nu de competitie alweer van start was gegaan. Voor mijn gevoel moest dit het jaar van mijn doorbraak worden, en dat alles viel nu in duigen. Het voelt alsof ik de verwachtingen van iedereen niet kon waarmaken. Dat alles door deze blessure die me het gehele seizoen aan de kant zal houden. Elk kwartier kwamen er tranen voort uit weer een andere gedachte. Maar de gedachte 'sterker terugkomen' zat nog totaal niet in het systeem. Ik heb iedereen verdrietig gemaakt. Na de uitslag ben ik naar FC Utrecht gegaan om even te praten met de fysio's en enkele spelers. Edson Braafheid kwam als eerst naar me toe en zei: "zoveel spelers hebben dit soort blessures en dat als je er goed de tijd voor neemt je er 100% zeker goed van terugkomt". Daarna kwam Sean Klaiber naar me toe. Hij zei: "God test iedereen, nu ben jij aan de beurt". Tussendoor waren er veel spelers die me sterkte wensten en als laatst kwam Willem Janssen praten. Hij heeft zelf in 2013 zijn voorste kruisband afgescheurd en heeft er nu nooit meer last van. Hij legde me uit hoe het met hem ging tijdens de revalidatie en op een bepaalde manier stelde hij me wel gerust. Toch kon ik er lastig over praten en telkens had ik het gevoel dat ik zou breken. Na een uurtje ben ik weggegaan naar huis en het gevoel wat overheerste was uiteraard het ongeloof, de teleurstelling en de angst om nooit meer op niveau terug te keren. Ook al zegt iedereen dat ik terug zal keren, deze angst zal de komende tijd zeker blijven bestaan. Eenmaal thuis heb ik de meeste mensen ingelicht waarvan ik wilde dat ze op de hoogte waren. Mijn vrienden zaten echter allemaal in de ontgroening van het corps en dus waren die onbereikbaar. De steun zal ik dus moeten zoeken bij mijn familie, alhoewel ik meestal toch mijn gevoelens

niet zo vaak uit waar anderen bij zijn. Ik houd ze liever voor mijzelf en val anderen er niet mee lastig. Mijn vader was meteen diezelfde dag op zoek gegaan naar de beste orthopeden die er zijn. We konden dezelfde dag nog terecht voor een gesprek bij orthopeed Hendrik-Jan Kooijman in Amsterdam. We hadden daar een fijn gesprek... voor zover dat nog enigszins mogelijk was. Ik had in elk geval een goed gevoel bij hem. Daarna zijn we doorgereden naar stadion Galgenwaard om nog het laatste deel van de wedstrijd van Jong Utrecht te bekijken. We verloren met 3-1. *Had ik maar meegespeeld* was mijn gedachten. Na de wedstrijd in de kleedkamer was het lastig om me groot te houden. Iedereen had het nieuws al gehoord en vond het verschrikkelijk voor me. In de kleedkamer besepte ik me dat ik de komende 9 maanden me daar niet zal bevinden. Niemand snapt hoe pijnlijk dat is. Dat begrijp je pas als je het zelf ondervindt. In de kantine was iedereen aardig en lief. Maar wat koop je ervoor? Helemaal niets. Na een hele heftige dag ben ik maar gaan slapen en wilde ik de volgende dag de knop omzetten en beginnen met dag 1 van mijn revalidatie. Maar of dat gaat lukken? Nee, natuurlijk niet. Hier kan ik me voor geen meter overheen zetten. Het is lijden, met de "lange ij".

### 1<sup>ste</sup> WEEK NA DE UITSLAG

Eind augustus 2016

***"Mijn keuze heeft dus opeens een hele andere wending gekregen"***

Deze week is voornamelijk gebruikt om te regelen waar én bij wie ik word geopereerd. En wat het revalidatie traject zal gaan worden wat we ingaan.

Woensdag had ik ook nog eens mijn eerste dag studie in Amsterdam en daarna ben ik naar Sport Medisch Centrum Amsterdam gegaan voor een gesprek. Daar heb ik ook

## TIM BRINKMAN OVER ZIJN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE...

een aantal testen gedaan. Mijn gevoel was goed dus op dit moment stond mijn gedachten op de operatie bij dr. Kooijman en de revalidatie bij Sportmedisch Centrum Amsterdam.

Donderdag stond er een gesprek gepland bij Cor van der Hart, één van de beste orthopeden van Nederland. Eigenlijk had ik in mijn hoofd al het besluit genomen om door dr. Kooijman te worden geopereerd, maar we zijn toch maar naar de Bergman Clinics gegaan voor het gesprek met dr. Van der Hart. Hij kwam zo overtuigend over dat ik uiteindelijk het besluit heb genomen om bij hem onder het mes te gaan. Dr. Van der Hart heeft immers heel veel voetballers geopereerd. Ik kreeg na dit gesprek ook een spuit in mijn knie om wat vocht weg te halen. Hij adviseerde daarnaast om te gaan revalideren bij de KNVB in Zeist. Dit omdat er hele goede fysio's en faciliteiten zijn. Het gesprek en de rondleiding in Zeist stemden mij zeer positief. Er was onder meer een zwembad, drie gyms waar je ontelbaar veel verschillende oefeningen kunt doen, en buiten dat een hele rustige omgeving waar je goed kunt werken. Ik wilde trouwens sowieso niet bij FC Utrecht revalideren. Ik kan er niet tegen dat al mijn teamgenoten dan lekker buiten in de zon gaan trainen en ik dan alleen binnen krachttraining aan het doen ben. Daarnaast ligt bij FC Utrecht ook veel focus op de spelers die "fit" zijn. Het team moet immers goede resultaten halen. Daarom kom je dan als geblesseerde speler altijd later aan bod en ligt de focus minder sterk op jouw revalidatie en meer op de prestaties van het team. Mijn keuze heeft dus opeens een hele andere wending gekregen. Op 28 september zal ik worden geopereerd in de Bergman Clinics in Naarden door dr. Cor van der Hart. En na mijn operatie zal ik gaan revalideren bij de KNVB in Zeist, bij Niels Veldman. Tot de operatie zal ik revalideren bij FC Utrecht, voor zover je dit revalideren kunt noemen.

Wel is het bewezen dat hoe beter je de operatie in gaat, hoe beter je eruit komt. De focus ligt nu (buiten het verwerken van deze ongelofelijk zware klap) dus op het rustig maken van de knie, zorgen dat het vocht er zoveel mogelijk uit gaat en proberen de strekking en buiging er weer in te krijgen. Deze week was het besef van de blessure nog niet echt gekomen, puur omdat we bezig waren met alles regelen. Maar dat besef zal in de weken tot de operatie nog wel komen.

### **BLOK 1: DE WEKEN TOT DE OPERATIE**

September 2016

***"Van Nistelrooy heeft zijn revalidatie altijd ingedeeld in verschillende blokken"***

Omdat ik het gevoel had dat het besef langzaam aan het komen was, heb ik gesprekken ingepland met verschillende personen. Sowieso praatte ik tijdens het revalideren al veel met Sean Klaiber en Mark van der Maarel. Het eerste gesprek voerde ik met Alje Schut en Michael Mols. Zij hebben beide een verleden met kruisband blessures. Ik vroeg hen hoe ze hiermee om zijn gegaan en hoe zij het zowel mentaal en fysiek hebben beleefd. Alje zei dat de eerste twee weken echt weken zijn dat je er doorheen zit. Je mag dan balen. Je moet zelfs balen. Maar daarna moet de knop echt om, hoe hard het ook is. Ik vroeg ook naar hoe het zat met de angst dat het nog een keer gebeurt zodra je weer fit bent. Michael Mols vertelde dat die angst er zeker is, maar dat dat echt weggaat. Er komt een actie dat je opeens niet nadenkt en vol het duel in gaat. Je komt dat duel uit, voelt aan je knie, en er is niks gebeurd. Op dát moment is de angst meteen weg, zo vertelde hij. Ik sprak ook mijn gevoel uit, namelijk door te zeggen dat het moment van de blessure zo k\*t was. Voorselectie Nederlands elftal onder 20. Zó dicht tegen het eerste elftal aan. Volgens hen, wat ook

## TIM BRINKMAN OVER ZIJN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE...

logisch is, komt zo'n blessure altijd dramatisch uit. Alje zou net een transfer gaan maken naar Duitsland en was in beeld bij het Nederlands elftal, toen het hem overkwam. Daar moest ik dus niet over in zitten. Er zijn maar weinig goede linksbacks en ik heb een hele goed indruk achtergelaten. Dus zodra ik fit ben, sta ik er weer, zei Alje. Verder heb ik veel mensen op de club gesproken. Vrijwel iedereen zegt dan hetzelfde, namelijk dat als jij het wil je er 100% zeker sterker uitkomt. Ik geloof dat best, maar op de een of andere manier ben ik een doemdenker, met alles. Vandaar dat ik Joost Leenders heb benaderd. Hij is mental-coach van heel veel bekende voetballers. Vervolgens heb ik meer dan drie kwartier met hem gepraat. Hij vertelde aan de hand van de evolutietheorie dat er doemdenkers bestaan. Je hebt 122 hormonen in je lichaam zitten. Hormonen zorgen voor gevoel. Zodra een mens geboren wordt, is het allereerste hormoon wat wordt aangemaakt het hormoon cortisol. Dit is het hormoon van de angst. Het tweede hormoon wat wordt aangemaakt is het hormoon adrenaline. Adrenaline is een onoverwinnelijkheidsgevoel, wat vaak als prettig ervaren wordt. Vroeger gingen de mensen op jacht met knuppels naar hun eten. Ze wilden in het bos hertjes vangen. Er liepen echter ook tijgers rond. Zodra ze iets hoorde rommelen in de bosjes werden ze voorzichtig. Er kwam angst vrij. Dit is dus het eerste hormoon cortisol dat een rol speelt. Voorzichtig gingen ze kijken wat er liep, en bam, het was een hertje. De angst wordt dan vervangen door het tweede hormoon, namelijk adrenaline. Het hertje moet worden gevangen. Dit vertaalde Joost ook nog naar een ander verhaal. Als jij midden in de nacht in een steegje door Utrecht loopt en je ziet dat daar twaalf jongens staan, dan gaat het hormoon cortisol jou beschermen. Als je alleen het hormoon adrenaline had zou je dus als een gek dat steegje met die twaalf jongens in lopen. Nu

pak je echter een steegje verder. Het hormoon cortisol werkt dus beschermend, vandaar dat dit hormoon als eerst wordt aangemaakt bij een mens. Vertaald naar mijn blessure: Het eerste gevoel wat opspeelt is angst. De angst om *uit de picture* te zijn, de angst om niet meer terug te keren, en de angst om je kwaliteiten kwijt te raken. Dit is dus niet zo gek. Doemdenkers hebben meer cortisol in hun lichaam dan de gemiddelde mens. Vandaar dat mijn angst groter is. Zodra je meer Adrenaline krijgt, zal cortisol weer minder nadrukkelijk aanwezig zijn. Hoe minder cortisol, hoe minder angst. Op die manier kan je het revalidatie-proces dus minder zwaar maken voor jezelf ondanks dat er uiteraard hele vervelende dagen bij zullen zitten. Daarna zijn Joost en ik met elkaar aan de slag gegaan over de vraag: *hoe krijg je adrenaline?* Dit kun je zowel mentaal ontwikkelen als *in het echt*. Over het mentale adrenaline opwekken vertelde hij een verhaal over Erben Wennemars. Toen hij geblesseerd was, bleef hij schaatswedstrijden kijken en visualiseerde dat hij aan de start stond. Hij deed gewoon mee in zijn hoofd. Hij zag de baanwissel voor zich. Hij beleefde de race precies zoals hij deze zou racen. Dit kan ik dus bijvoorbeeld doen door een wedstrijd te kijken en in te beelden dat ik de linksback ben. Verder adviseert hij dat ik gewoon veel leuke dingen moet doen, buiten keihard revalideren. *Out-of-the-box* denken. Rijd een keer naar Parijs of boek een ticket naar Manchester om een voetbalwedstrijd te kijken, maar doe iets gek. Iets waar je adrenaline van krijgt. Thuis op de bank krijg je geen adrenaline dus zal cortisol weer een grotere invloed hebben op je gevoel. Daardoor ga je je slecht voelen. Ook heeft Joost uitgelegd hoe Ruud van Nistelrooy zijn revalidatie heeft doorgemaakt. Volgens hem is het mentaal heel zwaar als je toewerkt naar een doel als: *over 9 maanden wil ik fit zijn*. Van Nistelrooy heeft zijn revalidatie altijd ingedeeld in

## TIM BRINKMAN OVER ZIJN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE...

verschillende blokken. De eerste twee weken is het gewoon balen. Maar vanaf dan heeft hij het ingedeeld in 10 blokken. Het eerste blok is de periode naar de operatie toe. Daarna is elke maand weer een nieuw blok. Zo kom je dus op ongeveer 10 blokken uit. Elk blok stel je voor jezelf weer een einddoel waar je keihard aan gaat werken. Zo heb je dus telkens doelen op redelijk korte termijn. Anders is de weg naar fitheid eindeloos. Dat lijkt me heel fijn dus dit ga ik ook doen. Dit blok is dus het blok dat ik naar de operatie toewerk van 28 september. Als doel stel ik dat mijn knie zo ver als mogelijk kan strekken en buigen, en dat zoveel mogelijk vocht uit mijn knie is. Daarnaast begin ik met het trainen van mijn bovenlichaam. Ik moet als een beest terugkeren. Vandaar dat ik dit document dus indeel in blokken.

Ik heb nu nog 19 dagen te gaan tot mijn operatie, de strekking en buiging zit er bijna helemaal in, en er zit nog redelijk wat vocht in. Het kan zijn dat mijn kruisband ergens klem zit tussen mijn gewrichten waardoor dit de maximale strekking en buiging is. Er bestaat een kans dat ik dus nog een MRI-scan moet maken om te kijken of dit het geval is. Maar veel maakt het ook niet uit. Ik heb weinig pijn en kan prima lopen. Ik train tot de operatie elke dag hard mijn bovenlichaam dus dat gaat goed. Ik probeer leuke dingen te doen, maar het gevoel dat ik alles kwijt ben speelt nog wel. Mijn vrienden zijn dit jaar bijna allemaal lid geworden bij een studentenvereniging en zijn dus verhuisd. Er is dus nauwelijks de mogelijkheid om met hen iets te doen. Ik moet dus nog goed gaan nadenken hoe ik zoveel mogelijk adrenaline kan krijgen. Maar hoe? Geen idee. Alleen tijdens de krachttraining komt er wat adrenaline vrij omdat je dan bezig bent. Maar verder... verder voel ik me nog steeds k\*t. Ik kan niet geloven dat ik er het hele seizoen uit lig. Het is nog 2,5 week wachten tot de operatie, maar ik wil nu al aan de beurt zijn. Elke dag

voelt alsof het voor niets is. Ik sta op, ga naar de club, voer mijn krachtprogramma uit en ga weer naar huis. Verder valt er ook niet veel te doen, want die knie wordt voor de operatie niet meer beter dan hij nu is. Wel kan ik sterker worden, en daar ben ik hard mee bezig. Ik kan verder ook prima een balletje hooghouden en passen. Dan vraag je je af waarom je een operatie nodig hebt, maar blijkbaar moet het. Een week voor de operatie ben ik nog langs gegaan bij dr. Van der Hart. De knie zag er goed uit. Klaar voor de operatie. Dat was mooi aangezien het pas helemaal erg zou zijn als ik nog langer moest wachten op de operatie. Verder heb ik de weken voor de operatie zoveel mogelijk leuke dingen gedaan. Uitgaan in Amsterdam en voetbalwedstrijden bezoeken. De eerste doelstelling heb ik gehaald: de knie gaat heel sterk de operatie in. Ik zit nu op een tiende van mijn revalidatie.

### DE OPERATIE

28 September 2016

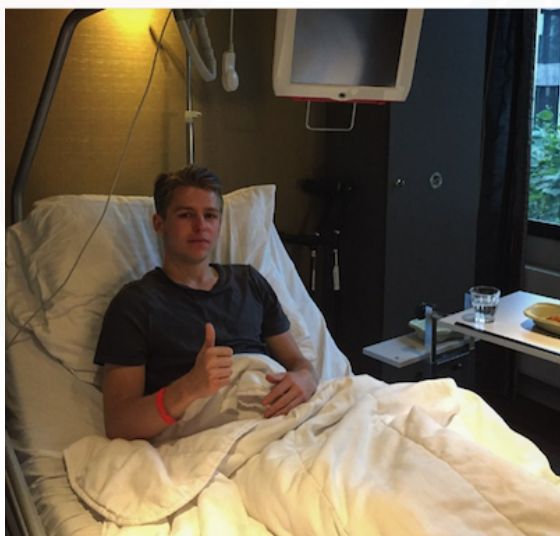
#### **“De operatie was geslaagd”**

28 september, eindelijk!

Tijd voor de operatie. Na de operatie kan ik eindelijk weer vooruit en toewerken naar volledige fitheid. De nacht ervoor goed geslapen en ook weinig spanning. Ik laat het allemaal gebeuren, ik heb er toch geen invloed op. Wel was ik erg benieuwd hoe dat nou gaat met die narcose en operatie. Ik moest om 09:30u in Naarden zijn. Toen we daar aankwamen gingen we rustig zitten in de wachtkamer voordat we naar mijn kamer gingen. Daar moesten we nog één uur wachten voordat alles ging beginnen. Dat wachten was wel irritant, want je wil gewoon beginnen met die operatie. Na een uur kwam de verpleegster. Ik had mij omgekleed in de *operatie-kleding* en was er helemaal klaar voor. De verpleegster ging mij uitleggen hoe alles zou gaan. Eerst word ik naar een kamer gereden waar ik

## TIM BRINKMAN OVER ZIJN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE...

mijn infuus krijg en zodra dr. Van der Hart er klaar voor is ga ik naar de operatiekamer waar alles zal gebeuren. Er is al vijf keer gevraagd welk been geopereerd moest worden, dus dat was wel duidelijk. Met de vrouw die mij het infuus gaf heb ik nog een half uur mee gepraat aangezien het even duurde voordat ik naar de operatiekamer kon. Eerst hadden we het over voetbal maar uiteindelijk spraken we natuurlijk al snel over de operatie. Ik was verder ook niet echt gespannen. Toen werd er doorgegeven dat ik naar de operatiekamer kon. De spanning steeg toen wel iets. Eenmaal daar aangekomen werd ik op het operatie bed gelegd. Dr. Van der Hart kwam aangelopen alsof hij net even naar de bakker was gelopen. Wel mooi, gewoon een *routineklusje* voor hem. We praatten even over FC Utrecht, daarna even kort over de operatie. Toen even mijn linkerbeen scheren en we gingen opereren. "je wordt nu lekker in slaap gebracht". Ze spotten dat spul erin, ik voelde het stromen naar boven, werd draaierig, en opeens was ik weg. Ongelofelijk is het. Vanaf dan weet ik dus niks.



Totdat ik wakker werd in mijn kamer. De operatie was geslaagd. Ik was wel nog half in de narcose, want ik kan niet alles na vertellen van vlak na mijn operatie. Na een tijdje kwam dr. Van der Hart even mijn

kamer in lopen. Mijn knie zag er heel goed uit. Het kraakbeen en de meniscus waren goed, en hij was heel stabiel. Mijn eerste gevoel was dus vooral opluchting en blijdschap. Als ik met mijn hoofd gewoon rustig lag voelde ik me goed maar als ik even omhoog ging dan was ik vooral heel zwak en draaierig.

Die avond probeerde ik nog PSV te kijken maar ik kon me slecht focussen. Maar verder lag ik daar lekker. Af en toe viel ik even in slaap en daarna dronk ik weer wat. Lekker relaxed. Eén nachtje blijven en ik mag lekker naar huis en ka ik gaan beginnen aan blok 2. Ik had wel moeite met plassen aan het begin, want ik kan niet plassen als ik zit/lig. Ik probeerde dus even te staan, maar ik werd zo duizelig en misselijk dat ik moest braken. Dat werkte dus niet. Daarna dus telkens zittend geplast.

### DE DAG NA OPERATIE

29 September 2016

***"Ik was geslaagd voor de test en mocht dus naar huis"***

De volgende dag had ik meer pijn aan mijn knie. Dat kwam vooral omdat ik geen morfine meer kreeg. Rond 11:00u ging ik leren lopen met krukken. We gingen op weg naar de trap om daar te oefenen, maar ik haalde het niet vanwege de vele pijn. Twee uur later heb ik het nog een keer geprobeerd, toen lukte het wel. Ik was geslaagd voor de test en mocht dus naar huis.

### BLOK 2:

30 September 2016

***"Functie van de knie moet volledig terug zijn en weer lopen zonder krukken"***

Blok 2 gaat eindelijk beginnen. Het doel hierin is: functie van de knie moet volledig terug zijn en ik moet weer kunnen lopen zonder krukken. Let's go!



## TIM BRINKMAN OVER ZIJN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE...

De komende 4 tot 6 weken staan allemaal in het teken van het terugbrengen van de functie van de knie. De eerste vijf dagen na de operatie heb ik op de bank gelegen met veel pijnstillers. Qua vertrouwen dat mijn knie weer oké zou worden zat het wel goed. Waar ik vooral veel moeite mee had was met het feit dat ik de komende 4 weken ongelofelijk afhankelijk ben. Ik kan mijn been maar 30 graden buigen dus zelf op de bank gaan zitten is al onmogelijk. Met de pijn zelf valt het wel mee, dit komt waarschijnlijk ook omdat ik mijn knie nog maar amper gebruik. Voor mijn gevoel is de revalidatie in ieder geval wel echt begonnen nu, ook al stelt het allemaal nog heel weinig voor.

3 oktober, vijf dagen na mijn operatie: De eerste dag bij fysiotherapeut Niels Veldman, Sport Medisch Centrum KNVB in Zeist. Raar om te zeggen dat ik er zin in heb, maar toch is het zo.



De revalidanten daar maken lange dagen van 10:00u tot 15:00u. Mijn bezoek zal de eerste weken echter veel korter zijn omdat ik maar weinig kan. Toen ik daar aankwam

waren Mark-Jan Fledderus, Jeff Hardeveld en Killian Jungen daar ook aan het revalideren. Het zag er goed uit. Niels begon rustig met het mobiliseren van de knie. De knieschijf was nog heel stroef en het voelde allemaal heel *strak* aan. Na de behandeling kreeg ik hele simpele oefeningen: Buigen, strekken, buigen, strekken, dat was eigenlijk alles wat ik deed. Als laatst een zak ijs op mijn knie en ik kon weer naar huis. Zo ging het elke dag de eerste week.

In de tweede week zag mijn knie er volgens de fysio heel rustig uit. Ik ben dus goed uit de operatie gekomen. Deze week staat, buiten het buigen en strekken, ook in het teken van het aanspannen en aansterken van de spieren er omheen. Hiervoor hebben ze een speciaal apparaat: de RSQ. Deze geeft stroom schokjes in je been waardoor je spieren aan gaan spannen en hun functie terugkrijgen. Vanaf nu zal ik dat elke dag doen. Voor mijn operatie had ik dat apparaat al een keer gebruikt, maar op een bepaalde stand dat je er niks van voelde. Dus toen ik dat apparaat zag zei ik 'Ah, dat ding, dat hoef ik niet'. Tot dat hij hem aansloot. Dat was wel grappig, want ik ging bijna door het plafond met die stroom. Buigen gaat steeds beter, ik kom nu al een stuk verder dan de vorige keren. Tot nu toe loopt dus alles volgens schema, al blijf ik nog afhankelijk. Het meest vervelende is nog dat ik met een brace slaap. Maar goed, ik heb niks te klagen, de tweede week ging al een stuk beter dan de eerste. Deze week zijn ook mijn hechtingen verwijderd, dat voelt ook goed. Onder-tussen heb ik ook nog mijn studie in Amsterdam. Mijn ouders halen en brengen mij zoveel als mogelijk. Liggend achterin de auto, want ik kan mijn been nog niet ver genoeg buigen om voorin te zitten. Maar volgende week gaat dat vast wel lukken. Niels vertelde dat we maandag gingen proberen om te fietsen. Als dat lukt zal het wel een stuk sneller gaan want dan

## TIM BRINKMAN OVER ZIJN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE...

doorbloedt mijn knie weer goed. Elke dag krijg ik weer wat nieuwe oefeningen. Inmiddels zit ik al in Zeist van 10:00u tot 12:30u. Af en toe merk ik dat ik een beetje tijd aan het rekken ben, omdat ik het gewoon fijn vind om te revalideren en daar te zijn. Die andere gasten maken lol, af en toe een spelletje om wie de volgende dag lunch betaalt, dat wil ik ook. Maar goed, stap voor stap. Het fietsen op maandag is goed gegaan. Ik moest wel mijn zadel erg hoog zetten, omdat ik anders niet rond kom. Nu dus weer zorgen dat elke dag dat zadel wat omlaag kan. Wel lekker, weer een nieuwe oefening en dan kan ik daar weer wat langer zijn. Sinds deze week slaap ik ook zonder brace en zit ik weer voorin in de auto. Aan dit soort details merk je gewoon dat je stappen maakt, en daar word je gelukkig van. Stapje voor stapje word je minder afhankelijk. Ik kijk er echt naar uit als ik weer zelf kan lopen en fietsen op de weg, dan kan ik weer lekker doen waar ik zin in heb. Sinds de operatie heb ik veel berichten gehad van mensen die vroegen hoe het ging, en hoe ik me voelde. Dit doet me goed, alhoewel ik af en toe weinig zin heb om weer het hele verhaal te typen of te vertellen aan iemand. Dan zeg ik gewoon: *ja, het gaat de goede kant op.*

De vierde week kreeg ik weer wat extra oefeningen erbij. Krachtoefeningen voor mijn benen zelfs. Die spieren moeten weer weten wat het is om met elkaar samen te werken. In eerste instantie voel ik de oefening alleen in mijn knie en niet in mijn spieren. Dit is logisch zegt Niels. Aan het eind van deze week is het de bedoeling om met 1 kruk te gaan lopen. Dit zie ik eigenlijk helemaal niet zitten want ik heb nog geen stap op mijn linkerbeen gezet. Dit is vooral angst eigenlijk. Aan het eind van deze week zei Niels dat ik even een paar stappen moest zetten zonder krukken, heel voorzichtig. Toen kwam ik erachter dat ik best wel op mijn linkerbeen kon steunen. Top was dat. Dit deed ik gewoon een

aantal keer per dag waardoor ik steeds soepeler ging lopen. Aan het eind van de vierde week kon ik dus met 1 kruk lopen en had ik weer een nieuw doel; met 0 krukken lopen. Toen de volgende week weer begon, was het inmiddels ook weer gelukt om mijn been te heffen, zonder pijn. Ik maak snel stappen vooruit en dus ik was blij.



Deze week was ik ook eindelijk zo lang bij de KNVB dat ik met wat *tijdrekken* mee kon lunchen. Het is echt gezellig en ik ben blij dat ik nu langere dagen maak. Nog even 1,5 week door bikkelen en dan loop ik zonder krukken en kan ik nóg meer doen. Af en toe kom ik nog bij FC Utrecht, en het mooie is dat zij dan ook opeens zien dat het weer een stuk beter gaat dan de vorige keer dat ze me zagen. Dat geeft ook een bepaalde voldoening. Ik stel voor mezelf ook telkens een doel, dat als iemand mij een week niet heeft gezien dat het voor diegene duidelijk opvalt dat er iets is veranderd. Het lopen met 1 kruk gaat heel goed, ik denk zelf dat ik blok 2 komende week wel ergens kan afsluiten. Ik mag namelijk binnen al zonder krukken lopen.

## TIM BRINKMAN OVER ZIJN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE...

Ook mag mijn brace dus bijna af. Ik denk dat dit wel het vervelendste blok is van allemaal. Ik heb het echter prima doorstaan, en ik mag weer zonder krukken lopen. Op naar blok 3...

### **BLOK 3:**

Oktober 2016

#### ***“Normaal lopen, stukjes hardlopen en trainen van mijn bovenlichaam”***

Blok 3: Ik wil ervoor zorgen dat ik weer helemaal normaal loop, en ook al stukjes kan hardlopen. Daarnaast ga ik hard werken aan het trainen van mijn bovenlichaam.

Het belangrijkste wat er in dit blok is gebeurd heeft ongetwijfeld plaatsgevonden op de eerste dag tijdens de lunch. Iedereen zat aan de magere kwark met haver-mout, terwijl ik wit brood met rood vlees aan het eten was. “Lekker gezond”, zei Fledderus’. We hebben toen een heel gesprek gehad over voeding waarbij ik tot het inzicht ben gekomen dat ik eigenlijk heel matig eet. Ik ben hierover gaan nadenken en ben toen naar een diëtiste gestapt. Ik heb een heel dieet meegenomen en allemaal tips over wat goed is om te eten. Ik ga mijn *leefstijl* drastisch veranderen. Alleen maar gezond eten, en trainen als een beest. Elke dag train ik nu mijn bovenlichaam erbij, en ik eet en drink alleen nog maar gezonde dingen. Op deze manier kom je terug als een beest.

---

>> Met dank aan: *Tim Brinkman & BureauSport.*

>> Foto's zijn afkomstig van:  
*Instagram account van Tim Brinkman*