



Kevin Strootman en Vincent Janssen gebroederlijk naast elkaar tijdens een training van Oranje in Portugal. Op de achtergrond de keepers Jasper Cillessen, Jeroen Zoet en Kenneth Vermeer. FOTO:ANP

‘Heerlijk, eindelijk weer voetballer te zijn’

TEKST
FREEK JANSEN

Twee jaar lang moest Kevin Strootman (26) met een pijnlijke knie toekijken hoe Oranje veranderde in een dolende ploeg. De middenvelder kende een lange en moeizame revalidatie, maar is helemaal terug. Op jacht naar eerherstel vormt hij de hoop, maar de vraag blijft of deze rol haalbaar is.

Lagos op een zwoele maandagavond. De Portugese zon gaat onder achter de rotsen als het Nederlands elftal de eerste training afwerkt. De Algarve moet het beginpunt vormen van de wederopstanding van een ontgoochelde voetbalnatie. Over enkele weken begint het EK in Frankrijk, met liefst 24 landen, terwijl de internationals van Oranje van hun vakantie

genieten. Om een volgende deceptie tegen te gaan, wordt het trainingskamp, gevolgd door de Europese trip met oefenwedstrijden tegen Ierland, Polen en Oostenrijk, serieus aangepakt. De spelers worden klaargestoomd voor de sportieve revanche, die begin september met de WK-kwalificatierieks van start zal gaan. Een aantal spelers rekent op een debuut, anderen

op het veroveren van een basisplek en weer een groep op het uitbouwen van een status als sterhouder. Te midden van al die spelers loopt Kevin Strootman.

Waar voor alle spelers de trip met Oranje het slotstuk van een lang seizoen betekent, is het voor de middenvelder van AS Roma het begin van de internationale comeback. Op zondag 9 maart 2014 scheurde hij in een competitieduel met Napoli de voorste kruisband van zijn linkerknie af. Het was het begin van een lange lijdensweg. In een kleine twee jaar tijd lag Strootman drie keer op de operatietafel, revalideerde en kreeg terugslagen, en maakte eind februari eindelijk weer fit zijn rentree. In de maanden die volgden kwam hij voor de Italiaanse club tot vijf duels, veelal als invaller, met in totaal 188 minuten in de benen. ‘Het is heerlijk eindelijk

Kevin Strootman: ‘Natuurlijk heb ik moeilijke momenten gehad. Dan twijfelde ik of ik ooit nog mijn niveau zou halen’

weer voetballer te zijn’, zegt Strootman aan de rand van het trainingsveld in Lagos. ‘Onderdeel zijn van de groep, weer dat trainingsshirt van het Nederlands elftal aandoen. Het zijn kleine dingen, die voor veel voetballers normaal zijn, maar nu voor mij extra bijzonder. In die twee jaar moest ik zo vaak toekijken hoe mijn ploegenoten naar buiten gingen om lekker te trainen, en ik maar in die gym achterbleef.’

Strootman spreekt openhartig over zijn weg vol hobbels en kuilen naar een fit lichaam. Optimisme regeert, maar hij is het recente verleden niet vergeten. ‘Natuurlijk heb ik moeilijke momenten gehad. Vooral vlak voor mijn laatste operatie, vorig jaar. Ik had er alles aangedaan om weer fit te worden, alles, maar ik kon die laatste twintig procent er maar niet bij krijgen. Op die momenten twijfelde ik of ik ooit nog mijn niveau zou halen. Of in het laatste traject van mijn terugkeer, bij trainingen met de beloften van AS Roma. Als het dan niet lekker liep, en ik niet kon uitblinken, vrat het echt aan me. Ik wilde terugkomen, maar dan wel op het niveau waar ik was voordat ik mijn blessure opliep.’ Inmiddels is Strootman hard op weg naar dat niveau. ‘Dat gevoel heb ik zeker. Mijn knie voelt goed, de angst is weg. Ik doe alle extra oefeningen om de knie zo sterk mogelijk te maken. Ik heb nou eenmaal een verhoogd risico, maar door mijn lichaam optimaal te prepareren wil ik die kans zo klein mogelijk houden.’

Zowel fysiek als mentaal leerde hij zichzelf beter kennen. ‘Een kruisbandblessure is het ergste wat er is voor een voetballer, en helemaal met complicaties. Steeds terugkomen, die operaties, en elke dag maar met die knie bezig zijn. Dat heb ik nog altijd, alleen wel op een goede manier. Ik durf alles te doen, heb geen pijn meer, en merk dat ik tijdens wedstrijden vol erin durf te gaan. Dat voelt als een bevrijding.’ Strootman hunkert naar Oranje en dat geldt net zo goed andersom. In de afgelopen jaren

was de nummer 6, de verdedigende middenvelder, een van de grote zorgenkinderen van Oranje. Daley Blind, die bij Manchester United vrijwel louter als centrale verdediger speelde, moest veelal op die positie spelen. En in de cruciale fase van de dramatische EK-kwalificatie koos bondscoach Blind zelfs voor Davy Klaassen, die bij Ajax als aanvallende middenvelder een heel andere rol bekleedde. Andere opties waren Jordy Clasie en Vurnon Anita, maar zij konden in Oranje zelden imponeren. Het gebrek aan een sterke balansbewaker op het middenveld was voelbaar. Een speler die in balbezit het vermogen heeft om zichzelf in te schakelen om het spel te versnellen, terwijl hij bij balverlies als defensieve schakel voor de

Expert

Strootman is hoopvol gestemd, maar waar is dat op gebaseerd? Een klein jaar geleden verwees de middenvelder op social media de geruchten over een terugslag in zijn revalidatieproces nog naar het rijk der fabelen. De mensen die dat verkondigden, kenden zijn lichaam niet. Een paar weken later kwam alsnog naar buiten dat er zich de nodige complicaties in zijn knie hadden voorgedaan. En hij opnieuw onder het mes moest. Strootman is sinds dat moment fysiek en mentaal sterker geworden. Het is de winst van een revalidatietraject, waar elke speler met een kruisbandblessure over mee kan praten. En dat zijn er nogal wat. ‘Mijn database bestaat uit 1.500 topsporters, van wie 1.300 voetballers.’ Aan



Ron Vlaar verlaat het veld met een gescheurde kruisband tijdens Roda JC-Feyenoord op 16 september 2007. FOTO:VI IMAGES

verdediging adequaat optreedt. Zijn rentree in Oranje moet in de komende week volgen, maar de inbreng van Strootman kan cruciaal zijn richting een hoopvolle toekomst. ‘Het is echt geweldig het vertrouwen van de spelers en de bondscoach te voelen. Ik wil er alles aan doen om dat met goed spel terug te betalen. De atmosfeer rond Oranje is veranderd, als supporter heb ik de laatste jaren beleefd. Maar dat is het verleden, het is nu tijd om aan een betere toekomst te werken. Zowel voor de ploeg als voor mezelf.’

het woord is Jeroen van de Camp. Hij geldt als een onafhankelijke expert van de kruisbandblessure. Via zijn website FCKruisband.nl verspreidt hij al jarenlang een groot deel van zijn kennis over de zware knieblessure en het revalidatietraject. Onlangs was hij onder meer te gast bij de medische staf van Ajax, PSV, Feyenoord en de KNVB om mee te kijken en een deel van zijn kennis te delen.

Van de Camp hoeft nauwelijks een blik in zijn database te werpen om spelers op te lepelen die een vergelijkbare weg als Strootman hebben

afgelegd. 'Giuseppe Rossi en Holger Badstuber', klinkt het resoluut. 'Twee spelers die in de afgelopen jaren eveneens een voorste kruisband volledig afscheurden, terugknokten, maar met complicaties en nieuwe tegenslag te maken kregen, waardoor ze ongeveer twee jaar niet in actie konden komen.' Het gevolg van beide spelers is weinig hoopgevend. Rossi, in het seizoen 2010/11 met achttien doelpunten nog de grote smaakmaker van Villarreal, moest lijdzaam toezien hoe de ellende van zijn knie jaren later opnieuw terugkwam. Als spits van Fiorentina was hij in 2013/14 in 21 duels liefst zestien keer trefzeker, totdat de kruisband het wederom begaf. In de afgelopen maanden kon hij eindelijk weer een reeks wedstrijden neerzetten. Niet in de Europese top, maar bij het nietige Levante, hekkensluiter van de Primera División. Een rol waar Badstuber alleen nog maar op kan hopen. In 2012 sloot bij hem het noodlot toe. Hij revalideerde voorspoedig, maar kreeg net als Strootman met een flinke terugslag te maken. Afgelopen seizoen kwam hij tot zeven duels voor Bayern München. Van international

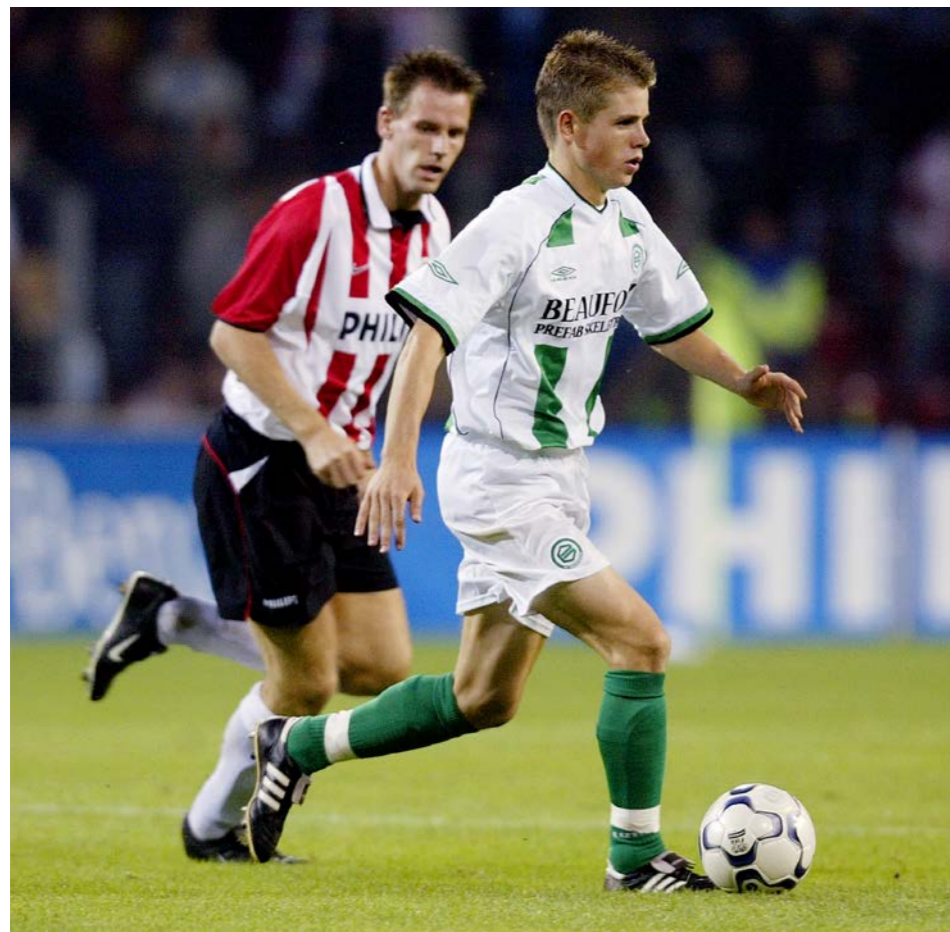
van *Die Mannschaft* is hij een tobende speler geworden, waarbij het de vraag blijft of hij ooit nog wel weer op zijn niveau terugkomt. 'Grof gezegd laten alle revalidaties na kruisbandblessures zien dat je de groep in drieën kan splitsen', zegt Van de Camp. 'Een derde verdwijnt uit beeld, een derde komt na een lange weg terug op het oude niveau, en een derde gaat na de revalidatie een mooiere toekomst tegemoet. Daarom wil ik ook zeker niet pessimistisch zijn. Denk maar aan Ronaldo, de Braziliaanse spits. Hij stond begin deze eeuw ook meer dan twee jaar aan de kant, met net zoveel ellende als Strootman, maar werd vervolgens wereldkampioen en topscorer van het WK.' De voorbeelden van spelers met kruisbandletsel volgen elkaar uit de mond van de deskundige in rap tempo op. Van Roberto Baggio en Alan Shearer, spelers die aan het begin van hun carrière op jeugdige leeftijd en aan het einde van hun loopbaan, vlak voor hun voetbalpensioen, een kruisband afscheurden, tot aan spelers die slechts één keer werden getroffen door het noodlot. 'Ongeveer twintig procent van de top-

'Het is echt geweldig het vertrouwen van de spelers en de bondscoach te voelen'

sporters scheurt een kruisband voor de tweede keer af. Maar ook daarin verschilt de duur heel erg. Baggio en Shearer hadden tussen beide momenten een glansrijke carrière met alles erop en eraan, en er zijn spelers bij wie het al tijdens de revalidatie nog een keer gebeurt. Het is wel zo dat als je een keer een dergelijke blessure hebt gehad, je een verhoogd risico hebt. Hoe goed alle doktoren en specialisten ook zijn, een kruisbandblessure wordt niet voor niets een hartaanval van het kniegewricht genoemd. Het blijft een kwetsbare plek.'

Strootman begeeft zich bij Oranje in een gezelschap vol ervaringsdeskundigen. Joël Veltman, Marco van Ginkel en Luciano Narsingh waren in hun verleden ook al slachtoffer van een afgescheurde kruisband. Bij hen bleef het onheil echter bespaard tot één ingreep. Met Ron Vlaar en assistent-bondscoach Ruud van Nistelrooy heeft Strootman dagelijks twee personen om zich heen die meer problemen kenden en vergelijkbare fysieke ellende meemaakten. Op 16 september 2007 scheurde Vlaar een kruisband af, om een jaar en een dag later, kort na zijn rentree, het opnieuw te ervaren. Uiteindelijk vierde hij op 8 juli 2009 pas weer zijn echte rentree. De verdediger manifesteerde zich vervolgens bij Feyenoord en Aston Villa, om op het WK in 2014 te schitteren. En toch blijft de knie altijd onlosmakelijk verbonden aan Vlaar en heeft het hem indirect ook weer vervroegd teruggebracht bij AZ. 'Het moeilijke is dat je nooit exact kan aangeven hoe een carrière verder was verlopen. Neem Ibrahim Afellay. Hij maakte minuten bij FC Barcelona, was een gewaardeerde speler daar, maar na zijn kruisbandblessure moet hij het doen met Schalke 04, Olympiakos en Stoke City. We zullen nooit weten of dat zonder ellende in zijn knie ook was gebeurd. Gelukkig zijn er ook spelers die na de kruisbandingrepen wel de opwaartse lijn vinden. Op dat vlak begeeft Strootman zich nu met Van Nistelrooy in prima gezelschap.' Van Nistelrooy maakte aan het einde van zijn periode bij PSV de tegenslag mee, maar knokte zich na een lang revalidatietraject terug en ontwikkelde zich bij Manchester United en Real Madrid tot een van de beste spitsen ter wereld.

Supertalent Jordi Hoogstrate van FC Groningen scheurde drie keer een kruisband af: einde carrière. FOTO:VI IMAGES/HOLLANDE HOOGTE



ORANJE IN 2014

| | | | | |
|--------------|------------|--------------|-----------|--|
| | CILLESSEN | | | |
| VAN DER WIEL | VLAAR | MARTINS INDI | BLIND | |
| CLASIE | SNEIJDER | | STROOTMAN | |
| PROMES | VAN PERSIE | | BOËTIUS | |

5 maart 2014, Frankrijk-Nederland (2-0), 4-3-3

MOGELIJKHEDEN KOMENDE WEKEN

| | | | | |
|------------------------|------------------------------|-------------------|------------------------|--|
| | CILLESSEN ZOET VERMEER | | | |
| VELTMAN TETE | BRUMA VLAAR | BLIND VAN DIJK | WILLEMS VAN AANHOLT | |
| WIJNALDUM SNEIJDER* | STROOTMAN BAZOER | | VAN GINKEL VILHENA | |
| NARSINGH BERGHUIS | DE JONG JANSSEN DOST | | PROMES DEPAY | |

4-3-3, *Wesley Sneijder speelt komende donderdag de Turkse bekerfinale met Galatasaray, waarna hij aansluit bij Oranje. Hij mist zodoende het oefenduel met Ierland.



Kevin Strootman in zijn voorlopig laatste interland voor Oranje, het oefenduel met Frankrijk op 5 maart 2014. FOTO:VI IMAGES/SOENAR CHAMID

EEN VERNIEUWD ORANJE

In twee jaar tijd is er veel veranderd bij het Nederlands elftal. Op het moment dat Kevin Strootman op 9 maart 2014 geblesseerd raakte, had hij net een paar dagen eerder een oefenduel met Oranje gespeeld in aanloop naar het WK in Brazilië. Een eindtoernooi, waarin Nederland boven zichzelf uitsteeg met de verrassende derde plek als resultaat. Tijdens het duel in Parijs stond Strootman in het basiselftal met onder anderen Gregory van der Wiel, Bruno Martins Indi, Robin van Persie en Jean-Paul Boëtius. Spelers die niet, of in minder mate, meer in beeld zijn bij Oranje.

'De omstandigheden van de revalidatie zijn cruciaal. Twee jaar geleden was daar het beste voorbeeld van. Theo Walcott en Radamel Falcao raakten begin 2014 beiden zwaar geblesseerd. Vrijwel dezelfde kruisbandblessure, maar het vervolgtraject was totaal verschillend. Walcott en zijn omgeving kwamen direct tot de conclusie dat het WK in Brazilië onhaalbaar zou zijn. Een flinke klap maar de speler zelf gaf aan dat

'Mijn knie voelt goed, de angst is weg'

hij wilde revalideren om zijn carrière te redden, niet om een WK te spelen.' Bij Falcao lag dat iets anders. Voor hem was het ook alweer de tweede keer, nadat het hem eerder in zijn tijd bij River Plate was overkomen. Waar Walcott in alle rust aan zijn herstel kon werken, bemoeide zich bij Falcao heel Colombia ermee. Alles werd in werking gesteld om hem in vijf maanden fit te krijgen voor het WK. Uiteindelijk moest de speler zelf begin juni toegeven dat het niet verantwoord was. 'Maar de revalidatie was op dat moment wel grotendeels afgewerkt, onder immense druk. Nu, twee jaar later, heeft Walcott zijn carrière weer opgepakt bij Arsenal en de Engelse ploeg, terwijl Falcao tot op heden nooit meer zijn oude vorm heeft aangetikt.' Het is de vraag die bij elke speler met een kruisbandblessure nog jarenlang, soms de rest van

zijn leven, als rode draad blijft bestaan: *Wat als...?* Van de Camp weet er alles van. 'Veel mensen kennen de naam Jordi Hoogstrate nog wel. Het supertalent van FC Groningen die naar PSV ging. Alles leek aanwezig voor een schitterende loopbaan, maar drie keer scheurde hij een kruisband af, en zijn naam kennen we nu alleen nog als vergeten voetballer. Of Jonathan Reis, een Braziliaans goudhaantje, totdat hij bij PSV met Roda JC-keeper Tyton in botsing kwam. Daarbij was alles kapot in zijn knie: de voorste- en achterste kruisband, de mediale band. Eigenlijk was het vanaf dat fatale moment einde carrière. De complicaties die met een kruisbandblessure gepaard gaan, zijn nou eenmaal ingrijpend. Veel spelers komen terug, maar het is totaal niet te voorstellen in welke vorm en met welk perspectief. Dat geldt momenteel ook voor Strootman.'