

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

In DEEL 10:



“Het heeft een enorme impact gehad!”

Siri Worm (1992) scheurde in 2015 haar voorste kruisband af als speelster van FC Twente waar zij sinds 2007 al speelt. Diverse keren is zij met FC Twente kampioen van Nederland geworden. Sinds 2012 mag Siri zich Oranje International noemen.

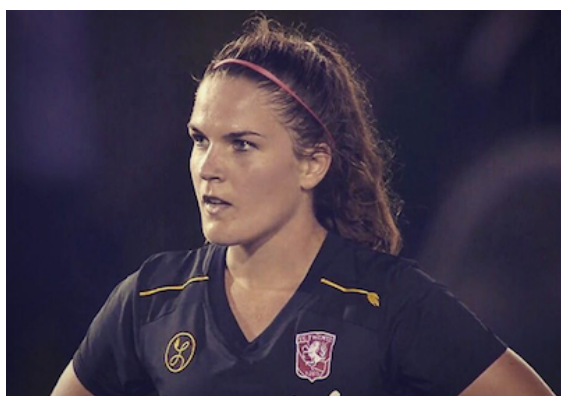
Vlak voor de start van het WK in Canada zag Siri door haar kruisband blessure een grote droom aan haar voorbij gaan. Inmiddels ligt ze op koers voor het EK in eigen land! Hoe succesvol kan je zijn na je voorste kruisband blessure...



01

WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

"Op 17 april 2015 speelde we met FC Twente een competitiewedstrijd tegen KAA Gent. Ik voelde mij die wedstrijd al een beetje moe, maar het was niet zo'n zware wedstrijd. Op het moment dat ik wil doordekken op de rechts buiten, kapt zij de bal af naar de andere kant. Op dat moment sta ik alleen op mijn rechterbeen en wil wegdraaien maar mijn knie klappt naar binnen en ik val achterover."



02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

"Ik wist meteen dat het klaar was. Aan mijn eigen geschreeuw wist ik al dat het niet goed was. Het voelde zo raar en ik voelde het 'schuiven'. Ik herkende de schreeuw bij andere teamgenootjes die het hebben meegemaakt. Ik lag op het veld met mijn handen voor de ogen. Het enige wat ik op het veld zei was: *het is klaar, het is klaar, Alles weg!*"

03

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

"Ja, doordat teamgenoten van mij het hebben gehad wist ik wel wat het inhield,

maar ik had de pech dat ik ook mijn binnenband volledig afscheurde dus dit was een andere weg dan alleen een afgescheurde kruisband."



04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

"Ik werd in Hengelo op het OCON door Roy Hoogeslag geopereerd."

05

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

"De operatie was goed verlopen. Roy adviseerde mij om een ruggenprik te nemen. Omdat de pijn dan langzaam terugkomt en ik mee zou krijgen wat er met mijn knie ging gebeuren. Ik heb dus de hele operatie meegemaakt. Hij vond dit belangrijk voor mijn verwerkproces en ik weet wat er met mijn knie is gebeurd."

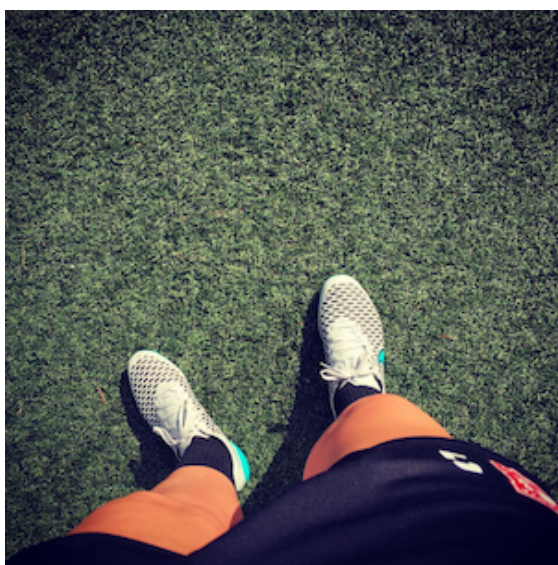
06

WAAR HEB JE GEREVALIDEERD?

"Ik heb eerst in het Sport Medisch Centrum Papendal gerevalideerd en daarna bij het Sport Medisch Centrum van de KNVB in Zeist.

Ik heb hier bewust voor gekozen. In april raakte ik geblesseerd en in juni liep mijn

contract af bij FC Twente waar het op dat moment erg slecht ging. Ik wist niet wat er ging gebeuren. Uiteindelijk heeft FC Twente mij goed behandeld en mocht ik bij de club blijven. SMC Papendal was het dichtbij mijn ouders, want ik was de eerste 3 maanden afhankelijk van vervoer. De veldrevalidatie heb ik bij SMC KNVB gedaan om voetbal specifiek te trainen.”



07

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

“De revalidatie verliep moeizaam! De eerste 3 maanden zat ik in een brace. De eerste 6 weken stond de brace in *strekstand*. Daarna nog eens 6 weken met een brace met *buiging*.”

Uiteindelijk na 3 maanden kon het echte werk beginnen. Doordat ik zo lang in een brace had gezeten was mijn buiging erg moeizaam. Er was veel littekenweefsel ontstaan waardoor het kapsel verkleefd was. Iedere dag werd de knie doorbewogen onder medicatie maar dit was niet genoeg.

Na 6 maanden volgde een nieuwe operatie. Hier werd de knie doorbewogen en het littekenweefsel verwijderd. Dit was mentaal erg zwaar. Je wilt zo graag vooruit maar het voelde als een stap achteruit. Ik zat al op 6 maanden en kon nog erg weinig.

De tweede operatie heeft uiteindelijk wel enorm geholpen. 3 weken na de operatie kon ik eindelijk weer grotere stappen maken. Na 7 á 8 maanden ben ik mijn traject bij SMC KNVB begonnen. Hier heb ik 2 á 3 maanden keihard getraind. “



08

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

“Mentaal, omdat je een jaar lang elke dag keihard moet trainen om überhaupt weer te kunnen voetballen, en dat ook vaak in je eentje. De tegenslagen maakte het extra zwaar.”

Het *doorbewegen* van de knie bij de fysio vond ik fysiek gezien erg zwaar. Het deed zoveel pijn maar er zat weinig vooruitgang in. “

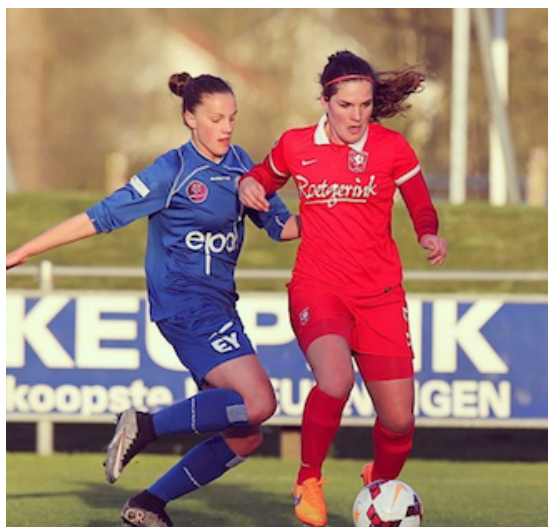


09

HOE HEB JIJ JE RENTREE ERVAREN?

"15 april 2016, precies één jaar later maakte ik mijn rentree. Hetzelfde weekend op hetzelfde veld.

Het voelde zo goed om de wedstrijdspanning weer te voelen, onderdeel van het team te zijn en onderdeel van het succes! Maar ook vooral dat je een jaar lang hebt moeten strijden en dat dan eindelijk het moment daar is.."



10

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"In bepaalde dingen wel. Ik ben veel bewuster bezig om mijn lichaam in topconditie te hebben, mentaal fit te zijn en er elke wedstrijd en training 100% in te gaan."

11

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Het heeft een enorme impact gehad! Ik had een WK kunnen spelen dat is iets wat ik nooit vergeet. Ik probeer niet te vaak in

het verleden te kijken. De drang om bij het EK te zijn is daarom ook veel groter. Mentaal gezien ben ik veel sterker geworden."



12

WAT ZOU JE VOETBALLERS MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

"Neem de tijd voor je revalidatie. Hoe zwaar het ook is, als je erin blijft geloven en hard werkt onder begeleiding komt er een goed eind aan een revalidatie."

13

WIL JE NOG IETS ANDERS VERTELLEN, MEDEDELLEN, TOEVOEGEN AAN DIT ARTIKEL?

"Ik heb een eigen documentaire gemaakt over mijn traject! Ik hoop dat ik jullie met deze docu* kan inspireren en vooral motiveren om door te gaan!"

(*binnenkort zal deze docu online zichtbaar zijn)

Foto's van Siri Worm in dit artikel zijn afkomstig van het Twitter-, Facebook- en Instagram-account van Siri Worm.