



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

In DEEL 11: Dit keer het verhaal van een niet (oud) prof-sport(st)er

**“IK BEN DAN MISSCHIEN  
GEEN PROFESSIONEEL  
SPORTER, IK VERDIEN  
ER MIJN BROOD  
NIET MEE, MAAR  
HOCKEY EN  
SPORTEN IN HET  
ALGEMEEN ZIJN  
ECHT DE BELANGRIJKSTE  
DINGEN IN MIJN LEVEN.”**

**TINKA MILLER**

Tinka Miller (1995) scheurde in 2013 haar voorste kruisband af tijdens een hockeywedstrijd. Als niet professioneel sportster vertelt zij haar ervaring over haar kruisbandblessure, de 5 operaties en de revalidatie...

Tinka heeft (nog) geen succesverhaal maar zij hoopt dat iemand van haar verhaal kan leren en dat zij anderen kan helpen met hun revalidatie.



## 01

### WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

"Het gebeurde op 16 maart 2013 tijdens een uitwedstrijd bij hockeyclub Geel-Zwart. Ik was toen 17 jaar en speelde als voorstopper bij hockeyclub Weert in de MA2. In deze wedstrijd kreeg ik vaker de kans om als voorstopper een actie naar voren te maken. Ik had de bal van de tegenstander veroverd bij onze cirkellijn en maakte rechts langs de lijn een sprint naar voren. Toen ik ongeveer bij de 23 meter lijn was van de tegenstander, werd ik gehaakt met een stick om mijn enkel. Op dat moment maakte mijn linkerbeen een 180 graden draai terwijl ik in volle sprint was. Ik viel op de grond en had direct heel veel pijn. Ook had ik het idee dat ik iets voelde knappen. Ik werd van het veld gedragen en ben, na een halfuurtje aankijken, naar het ziekenhuis gebracht."

## 02

### WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

"Op het moment dat het gebeurde kon ik eigenlijk alleen maar denken aan hoeveel pijn ik had. Ik had nog nooit zoiets meegemaakt. Ik wist ook direct dat het echt niet goed was en dacht dat er iets was gebroken.

Maar toen ik eenmaal in het ziekenhuis geholpen werd was de ergste pijn alweer gezakt. Op dat moment dacht ik nog: *oh ik denk dat het allemaal wel meevalt.*"

## 03

### WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

"Nee, ik had nog geen idee wat dit was! Ik was toen ook een paar jaar jonger en had nooit eerder zoiets meegemaakt of er van gehoord.

Toen de uitslag bekend was van de MRI-scan zakte mijn wereld echt even in elkaar. Ze vertelde mij dat ik geopereerd moest worden en dat ik na de operatie minimaal negen maanden moest gaan revalideren. Ik kon dus niet hockeyen! Ik ben dan misschien geen professioneel sporter, ik verdien er mijn brood niet mee, maar hockey en sporten in het algemeen zijn echt de belangrijkste dingen in mijn leven."

## 04

### WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

"In het totaal heb ik door deze blessure vijf operaties gehad aan dezelfde knie. De operaties zijn uitgevoerd door twee verschillende orthopeden.

Operatie 1, op 16 mei 2013.

Voorste kruisband reconstructie, linkerknie met de hamstringmethode. Uitgevoerd in het SJG in Weert.

Operatie 2, op 28 mei 2014.

Opvullen van eerdere boortunnels, linkerknie. Uitgevoerd in het SJG in Weert. Het bleek dat mijn kruisband, van de eerste operatie, compleet verdwenen was en dat de gaten die ze hiervoor moesten boren bijna dubbel zo groot waren dan dat ze moesten zijn.

Tijdens deze operatie kreeg ik een bottransplantatie. De gaten die eerder waren gemaakt werden weer gevuld met bot. Het zou negen maanden duren voordat het bot weer was aangegroeid en dat ik mijn derde operatie zou krijgen.

Operatie 3, op 3 februari 2015.

Voorste kruisband revisie, linkerknie met een donorpees. Uitgevoerd in het SJG in Weert.



Bij deze operatie heb ik weer een nieuwe kruisband gekregen. Dit keer werd er een donorpees gebruikt.

Operatie 4, op 8 februari 2016.

Kijkoperatie en ALL, linkerknie. Uitgevoerd in Bergman Clinics door Dr. C.P. van der Hart.

Na heel veel vooruitgang te hebben gemaakt bij mijn revalidatie van de derde operatie, bijna op maximale kracht, ging het weer helemaal mis. Mijn knie voelde super onstabiel en ik had nog erg veel pijn. Mijn orthopeed dacht dat ik een "zeldzame" blessure zou hebben die ze bij het oplopen van mijn blessure over het hoofd hadden gezien. Dit zou het posterolateraal hoekletsel zijn. Omdat er al drie operaties aan vooraf waren gegaan heeft mijn orthopeed mij doorverwezen naar een andere orthopeed in de Bergman Clinics in Naarden.

Deze orthopeed, C.P. van der Hart, wilde mijn knie eerst van *binnen* bekijken en tijdens deze kijkoperatie al zo veel mogelijk 'herstel werkzaamheden' uitvoeren.

Er werd bij mij een ALL (een extra knieband aan de buitenkant) geplaatst die zorgt voor meer stabiliteit. De kruisband die bij de derde operatie was geplaatst was nog intact maar deze was wel wat aan de lange kant. De orthopeed dacht dat deze kruisband in combinatie met de ALL nog voldoende functie zou hebben maar dat bleek anders te zijn. Ook is er bij de operatie wat "schoonmaakwerk" gedaan. Er zat een soort *flapje* bij mijn meniscus wat mij belemmerde met het lopen. Dit is verwijderd en weer mooi glad gemaakt. Verder had ik wat kraakbeen letsel wat ook direct is behandeld.



Operatie 5, op 7 december 2016.

Voorste kruisband revisie, linkerknie met de patellapees methode

Uitgevoerd in Bergman Clinics door Dr. C.P. van der Hart.

Deze operatie was het gevolg van de vorige operatie. Tijdens deze operatie werd opnieuw gekeken naar wat er nu met mijn knie aan de hand was. De oorzaak voor mijn pijn hebben ze niet gevonden (waar ik wel erg van schrok) maar het bleek wel dat ze mijn kruisband eerder te positief hadden beoordeeld. Het bleek namelijk dat deze kruisband totaal geen functie meer had en als het ware *veel te los* zat. De ALL die ze hadden geplaatst hebben ze los gemaakt en opnieuw vastgemaakt. Dit keer hebben ze voor mijn nieuwe kruisband de patellapees gebruikt"

## 05

### HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

"Om een lang verhaal kort te maken liepen alle operaties goed. Ik kreeg altijd te horen dat het allemaal goed was gegaan en dat er niks 'geks' was gevonden of was gebeurd. Ik ben bij





iedere operatie onder narcose gegaan omdat ik een ruggenprik maar eng vond. En ook elke keer als ik wakker werd voelde ik mij best wel prima. Ik ben bij de derde operatie een nacht langer gebleven dan normaal omdat ik erg veel pijn had."

## 06

### WAAR HEB JE GEREVALIDEERD?

"Mijn revalidatie begon al voor de eerste operatie. Ik heb eerst gerevalideerd in Weert bij Lifestyle Health & Prevention.

Na een tijdje merkte ik dat ik weer een nieuwe uitdaging nodig had, ondanks dat ik super tevreden was over mijn fysio's.

Ik ben naar SPCW in Weert gegaan.

Door mijn verhuizing naar Eindhoven ben ik op zoek gegaan naar een fysio in de buurt. Nu revalideer ik al een paar maanden in Eindhoven bij PECE zorg bij Nicky van Melick."

## 07

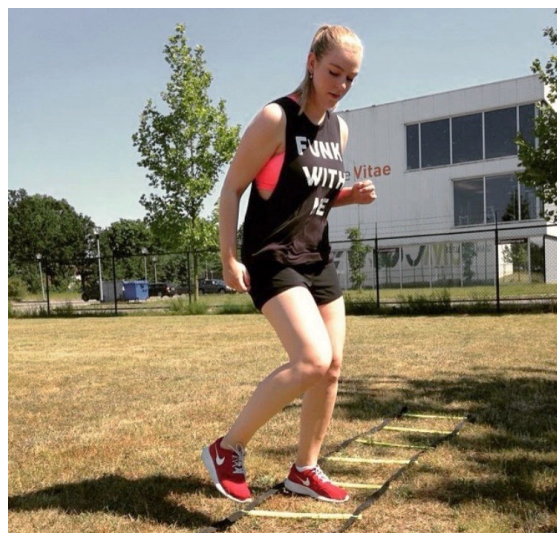
### HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

"Mijn revalidatie verliep eigenlijk iedere keer in het begin goed. Omdat het anders een heel uitgebreid verhaal wordt beschrijf ik alleen de bijzonderheden van mijn revalidatie.

Na mijn eerste operatie ben ik na vier maanden teruggegaan naar de orthopeed omdat mijn revalidatie niet verliep hoe het zou moeten. Toen de orthopeed zei dat ik gewoon door kon gaan met revalideren ben ik na negen maanden weer teruggegaan. Dit keer eiste ik een nieuwe scan. Op de scan bleek dat ik geen kruisband meer had.

Bij mijn derde revalidatie ging het super goed, alles lukte. Ik was bijna op maximale

kracht, de stabiliteit kon altijd wel wat beter maar was oké. Na zes maanden revalideren hebben we toch het besluit genomen om weer aan de bel te trekken bij de orthopeed. Ik had het gevoel dat mijn onderbeen los zat van mijn bovenbeen. Na een test bij een andere fysio bleek dat ik 10mm speling had, een positieve pivot, een vergrote rotatoire instabiliteit en een positieve Dial-test. Wat dit precies allemaal was wist ik niet, maar ik wist dat het weer helemaal mis was.



Bij mijn vierde revalidatie ging weer alles goed in het begin. Tijdens deze revalidatie ben ik echt in een diep dal terecht gekomen. Constant had ik veel pijn, kon niet meer fietsen, lopen was lastig, staan was lastig, traplopen ging eigenlijk gewoon niet. Ik heb verschillende soorten medicatie geprobeerd waardoor het soms leek alsof ik aan de *drugs* zat, maar niks hielp. Het was nog te kort na mijn eerdere operatie om mij weer opnieuw te laten opereren. Daarom moest ik het maar gewoon volhouden met pijnbestrijding en goed rust nemen.



Zoals wel blijkt uit het vorige ben ik nu nog steeds aan het revalideren van mijn vijfde operatie. Op dit moment zit ik op het niveau van iemand die ongeveer twee maanden geleden is geopereerd terwijl mijn laatste operatie bijna een jaar geleden was. Maar de revalidatie loopt tot nu toe weer goed en de pijn die ik altijd had aan mijn patellapees wordt steeds minder. Terugkomen op het hockeyveld zit er niet meer in. We streven ernaar om op het niveau te komen waarop ik in principe weer zou kunnen hockeyen."

## 08

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

"Fysiek vind ik het eigenlijk allemaal wel meevallen. Natuurlijk zijn de trainingen zwaar en kost het veel tijd, moeite en energie. Maar omdat ik zo van sporten houd vond ik het eigenlijk nooit erg om te doen. Wanneer je merkt dat je eerst squats deed met 0 kilo en uiteindelijk al bij 100 kilo bent, geeft je dat een gevoel van overwinning.

Het mentale aspect was/is echter zeer moeilijk. Elke keer ga je met veel goede moed een operatie in. Je neemt de tijd en weet dat het lang duurt en dat je daarna weer terug op het veld staat. Wanneer het dan elke keer lijkt goed te gaan en je dan weer harder terugvalt dan de vorige keer is het heel zwaar.

Helemaal als je dit vijf keer overkomt, dan zakt je de moed wel in de schoenen.



Natuurlijk, revalideren is vallen en opstaan en het is niet altijd even makkelijk. Maar op een gegeven moment durf je nergens meer op te hopen en leef je echt per dag. Het motto van "we gaan er voor" blijft slechts op de achtergrond en verandert steeds meer in "we zien wel..." of "ik moet het nog maar eens zien...". Negatief zal je denken? Ja misschien wel, maar voor mij is dat reëel. Ik heb geen revalidatie termijn meer van 9 tot 12 maanden, of een protocol dat ongeveer vertelt wanneer ik wat kan. Ik bekijk het echt van dag tot dag. Vooral toen ik niet meer kon fietsen en na mijn vierde operatie viel ik echt in een gat. Ik woonde thuis en had een leuke vriendinnengroep, we deden alles met de fiets want een eigen auto had ik niet. Autorijden was bovendien geen slim plan omdat dit erg veel pijn deed. Ik kon dus niet echt meer mee met vriendinnen. Niet meer mee *stappen* of een dagje weg, geen lekkere wandeling meer maken of mee gaan hockeyen.



Al mijn vriendinnen zaten ongeveer in hetzelfde hockeyteam en ik kreeg het maar niet over mijn hart om weer terug naar de hockeyclub te gaan. Hierdoor voelde ik mij regelmatig erg alleen. Ook wanneer we gewoon een etentje hadden moest ik altijd gebracht en gehaald worden door iemand. Ook om naar school te gaan, om bij de fysio komen en om te werken moest ik altijd worden gebracht en gehaald. Alsof dat nog niet genoeg was, en dit lees je wel vaker, kom je ook nog eens aan in gewicht. Je beweegt een stuk minder dan voorheen en dat is gewoon ook echt een moeilijk onderwerp.

Ik had genoeg steun van mijn vriendje in die tijd en van mijn familie. Ook mijn burenhulpelingen hielpen mij met halen en brengen als mijn ouders niet konden. Aan die steun heb ik veel gehad, maar toch kan je het niet helpen dat je je soms alleen voelt. Het is natuurlijk ook moeilijk om je in iemand te verplaatsen als je het nooit zelf hebt meegemaakt."

## 09

### WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Zoals ik al vertelde ben ik geen professioneel hockeyster. Ik had echter wel graag van sport mijn beroep gemaakt. Ik wilde namelijk als klein meisje al gymleraar worden. Toen ik klaar was met VMBO-T was ik dan ook aangenomen op het CIOS (sportopleiding). Ik heb toen toch voor HAVO gekozen zodat ik na de HAVO naar de Fontys Sporthogeschool kon gaan. Helaas heb ik deze opleiding niet meer kunnen doen door mijn blessure waardoor ik nu bezig ben met de opleiding bedrijfs-economie. Ik hoop dat ik met deze opleiding toch nog in de sport terecht kan komen. Daarom droom ik van een baan bij de financiële afdeling van bijvoorbeeld een hockeyclub of voetbalclub."

## 10

### WAT ZOU JE SPORTERS MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

"Ik wil mensen met een kruisbandblessure graag adviseren om jezelf goed te laten informeren over een revalidatie die voor jou reëel is. Ik heb vooral verhalen van topsporters gelezen met dezelfde blessure waardoor ik te hoge verwachtingen had van niet alleen mezelf, maar ook het medische team.

Een ander advies is om ook toe te kunnen geven dat het soms niet allemaal mee zit en dat je daar op tijd iets mee doet. Dring ook gerust een beetje aan bij je orthopeed op het moment dat jij voelt dat het niet goed is en jij een afspraak wil met de orthopeed. Blijf er achteraan zitten wanneer het ziekenhuis niks laat weten."



## 11

### **BESTE SPORT(ST)ER MET EEN VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE?**

"Naomi van As. Zij liep ongeveer tegelijk met mij haar kruisband blessure op en stond een paar maanden later alweer te stralen op het hockeyveld."

## 12

### **WIL JE NOG IETS ANDERS VERTELLEN, MEDEDELEN, TOEVOEGEN AAN DIT ARTIKEL?**

"Ik ben misschien niet de meest interessante persoon (ik ben immers niet bekend en ook geen speciaal talent) waarvan je een *kruisband-ervarings-verhaal* wilt lezen. Ik ben gewoon een *normaal* persoon zoals jij. Dit is een verhaal van iemand zonder speciale behandelingen van orthopeden of fysio's.

Ik kom niet direct in aanraking met de beste orthopeden of fysiotherapeuten en heb ook niet de ruimte of middelen om iedere dag met mijn knie bezig te zijn of om ergens ver weg te revalideren. Ik doe een HBO-opleiding en ben een drukke studente van 22 jaar die ook zonder al die extra middelen weer moet revalideren.

Het is leuk om al die succes verhalen te lezen van topsporters die binnen zes maanden alweer *back on track* zijn, maar dit is helaas voor bijna niemand hoe het zal gaan. Zeker, ze zijn een bron van inspiratie en een voorbeeld, ook voor mij. Maar dit is een verhaal wat niet vaak wordt beschreven. Ik heb (nog) geen succesverhaal maar ik hoop wel dat iemand van mijn verhaal iets kan leren en dat ik anderen kan helpen met hun revalidatie. Want ook al heb je maar één operatie nodig, die revalidatie erna kan net zo zwaar zijn."

### **FC KRUISBAND**

Bedankt Tinka voor het interessante en waardevolle verhaal voor iedereen die een voorste kruisband blessure heeft! Een verhaal uit de praktijk, een lang en intensief traject met veel fases die veel invloed hebben op je herstel en op jezelf als persoon.

Het klopt zeker dat helaas bijna niemand, op professioneel én amateurniveau, een makkelijke voorste kruisband revalidatie heeft en het in zes maanden succes vol afrond.

Heel veel succes!

Foto's van Tinka Miller in dit artikel zijn afkomstig van het Twitter-, Facebook- en Instagram- account van Tinka Miller