

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 12:



Michelle Fillet (1997) scheurde in 2016 haar voorste kruisband af op het WK Hockey U21 in Chili. De spits van jong Oranje en Kampong schreef twee dagen na haar blessure op social-media: *"Dit was het, mijn jeugd WK is voorbij. Iets waar ik nooit over nagedacht had dat kon gebeuren, is gebeurd. Na 40 minuten van de eerste poulewedstrijd scheur ik mijn voorste kruisband af, de grootste nachtmerrie die je je maar kan bedenken. Dit wordt een lange weg maar ik ga fitter en beter dan ooit terugkomen."*

Inmiddels is het een jaar geleden dat Michelle is geopereerd en heeft zij na fulltime revalideren haar rentree gemaakt. Hoe succesvol kan je zijn na je voorste kruisband blessure...



01

WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

“Het gebeurde op 24 november 2016. In de eerste poulewedstrijd van het hockey WK U21 in Santiago, Chili.

Er was een lange en zware voorbereiding midden in de competitie aan vooraf gegaan. We speelden tegen Zuid-Korea en begonnen goed aan de wedstrijd, 6-1 stond het met rust. Na de rust begon ik op de bank. Na 5 minuten kwam ik in het veld, iets daarna zetten we *press* en pakten we de bal af. Ik rende zonder bal richting de goal en was alleen in de cirkel. Ik kreeg een *pass*, maar moest iets draaien om de bal aan te nemen. Toen ik de keeper voorbij wilde spelen voelde ik iets knappen in mijn knie. Ik schreeuwde het uit, rolde op de grond en greep meteen naar m'n knie. Het voelde helemaal niet goed. Ik scheurde de voorste kruisband van mijn linkerknie.”



02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

“Ik wist dat het niet goed was. Ik had mijn knie voelen draaien en knappen en werd met een brancard het veld afgereden. Op de bank deed onze fysio Stefan Hoogewerff meteen de *testen*. Het leek

allemaal goed te zijn en er zat niet zoveel vocht in de knie. Ik moest mijn knie blijven bewegen. Daarom trok ik mijn schoen uit en kreeg een plastic zak onder mijn voet, zodat ik heen en weer kon schuiven over het veld. Ook deed ik natuurlijk ijs op mijn knie. Toen de wedstrijd afgelopen was wilde ik het veld aflopen en daarvoor moest je een trappetje af. Ik kon niet op mijn been staan, kwam de trap niet af en daarom werd er een rolstoel voor me gehaald. Toen ik mijn ouders zag zei ik direct dat het niet goed was en dat ik veel pijn had. Mijn hoop om de rest van het WK te spelen was direct zo goed als weg.”

03

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

“Ja eigenlijk wel. Mijn vader heeft het ook gehad. Toen ik vertelde dat ik pijn had aan de achterkant van mijn knie in mijn knieholte, zei hij dat het bij hem precies hetzelfde voelde toen hij zijn voorste kruisband afscheurde.

In de bus naar het hotel vroeg ik gelijk aan de dokter die mee was: ‘hoe zou het gaan als mijn voorste kruisband afgescheurd was?’ Ze vertelde mij dat je dan geopereerd moet worden en dat je ongeveer een jaar moet revalideren.”

04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

“11 januari 2017 ben ik geopereerd in de Bergman Clinics in Naarden door dokter Cor van der Hart.”



05

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

"Eigenlijk is de operatie beter verlopen dan ik had verwacht. Ik was heel bang voor de ruggenprik. Een jaar eerder, op 28 december 2015, ben ik aan een liesbreuk geopereerd waarvoor ik onder algehele narcose moest. Hier kwam ik niet zo heel goed uit. Ik was heel misselijk en voelde mij zwak. Daarom koos ik nu bewust voor de ruggenprik. Met die keuze ben ik tot op de dag van vandaag nog steeds blij. Ik kwam best wel *fit* de operatiekamer uit, zeker in vergelijking tot het jaar ervoor.



De ruggenprik was uiteindelijk wel het ergst van de hele operatie. Het deed veel pijn en ik werd er misselijk van, maar daarna keek ik mijn ogen uit. Het was heel koud op de operatiekamer.

De dokter liet mij na een tijdje mijn *nieuwe kruisband* zien, gemaakt van een deel van mijn eigen hamstring. Daarna mocht ik meekijken hoe hij deze in mijn knie plaatste.

Toen alles klaar was mocht ik naar de uitslaapkamer. Ik had het super koud, trilde enorm en kreeg een elektrische deken. Na een tijdje mocht ik terug naar mijn vader, die in mijn eigen kamer zat te wachten. Ik vertelde alles aan hem en bestelde een groot bord spaghetti, want daar had ik wel zin in."

06

WAAR HEB JE GEREVALIDEERD?

"Ik heb ervoor gekozen om bij de KNVB in Zeist te gaan revalideren. Eigenlijk een gekke keus voor een hockeyster, maar ik vond het Sport Medisch Centrum KNVB een erg indrukwekkende en mooie plek. Ik ging weer bij mijn ouders in Zwolle wonen. Zeist is vanaf Zwolle drie kwartier rijden, dat had ik graag voor deze plek over.

De eerste zes weken kon ik nog niet zo heel veel naar Zeist toe. Daarna ging ik iedere dag en had een vast ritme.

Ik reed om 11.00u thuis weg, was om 11.45u in Zeist, deed mijn gym programma en rond een uurtje of 15.00u reed ik weer terug naar Zwolle waar ik dan om 15.45u weer was. Dit deed ik iedere dag."





07

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

"Het is eigenlijk allemaal veel sneller gegaan dan ik had verwacht. Ik trok het goed om alleen te revalideren en zag elk klein momentje dat ik iets nieuws mocht doen als een overwinning.

Vanaf 13 weken, na 3 maanden, mocht ik rennen op de loopband. Vanaf 17 weken ging ik langzamerhand richting het veld. Ik begon op een voetbalveld met mijn hockeystick. Als ik het daar kon, kon ik het op het hockeyveld ook.



Michelle Fillet tijdens haar revalidatie in het FC Kruisband Revalidatie Shirt

Op 25 weken was mijn kracht goed genoeg om steeds meer echt te gaan hockeyen. Dit deed ik met de fysio van mijn hockeyclub Kampong in Utrecht. Het veldprogramma deed ik vanaf dat moment meer hockey gerelateerd op Kampong, het gymprogramma deed ik nog een tijdje in Zeist.

Na 29 weken trainde ik voor het eerst met het team mee, nog zonder duels. Na 33

weken trainde ik voor het eerst volledig met het team mee. Dit vond ik een van de engste momenten. Het was voor mij de grootste stap die ik moest zetten in het hele traject. Ineens van voorspelbare bewegingen naar een onverwachts duwtje hier en een tikkie daar. De eerste training was ik best van slag, maar een week later voelde alles weer als vanouds en gaf ik zelf een duwtje hier en een tikje daar. Na ongeveer 8 maanden was ik eigenlijk klaar voor mijn rentree. Maar ik had vanaf het begin gezegd, in overleg met mijn fysio en gewoon uit voorzorg, dat ik tot 9 maanden na mijn operatie zou wachten met het maken van mijn rentree. Daar wilde ik me aan houden."

08

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

"Ik denk dat het uiteindelijk fysiek toch zwaarder was dan mentaal. Ik had vanaf het begin een knop omgezet om mijn revalidatie goed aan te pakken en ik was vastberaden sterker terug te komen.

Natuurlijk heb ik wel momenten gehad dat ik het mentaal wat zwaarder had. Op die momenten probeerde ik vooral om het rustig aan te doen en niet te forceren. Soms was het gewoon even niet mijn dag en dat was prima. Daarna pakte ik het altijd weer goed op en zette ik grotere stappen dan wanneer ik gewoon blind keihard door was blijven gaan. Maar die momenten kwamen redelijk weinig voor in die elf maanden revalidatie.

Fysiek vond ik vooral het begin zwaar, wanneer je nog helemaal niks mag en kan doen. En ook aan het eind, toen ik eigenlijk klaar was voor mijn rentree. Toen wilde ik nog even de *puntjes op de i* zetten voor ik

mijn rentree ging maken. Maar dit was mijn eigen keus, dus ik kon het allemaal best goed relativeren.”

09

HOE HEB JIJ JE RENTREE ERVAREN?

“Mijn rentree maakte ik op 8 oktober 2017. Na 38 weken, op 3 dagen na, precies 9 maanden na mijn operatie.



Dat was een heel mooi moment. Ik was wel een beetje zenuwachtig, maar ik heb geen moment aan mijn knie gedacht. Ik kreeg kippenvel toen ik voor het eerst het veld in stapte. Daarna was alles snel weer normaal. Dat moment voelde erg goed.”

10

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

“Ik ben niet anders gaan trainen, maar ik voel nu wel beter aan of ik rust nodig heb of juist nog even door kan gaan. Voor de rest voel ik niks meer aan mijn knie of been. Mijn spieren zijn weer helemaal

terug en voelen supersterk. In de warming-up doe ik wel altijd wat extra oefeningen om mijn knie een beetje ‘wakker’ te maken.

Ik ben vooral heel erg bezig gegaan met voeding. Ik wist heus al wel wat gezond was en wat niet. Ik kon alleen nooit het perfecte schema voor mezelf vinden om ook echt een keer heel erg afgetraind te worden. Deze blessure was het perfecte moment daarvoor. Ik wist dat ik lang de tijd had en hoofdzakelijk bezig zou zijn met revalideren. Daar paste een perfect voedingschema en vooruitgang in mijn fitheid heel erg goed bij. Ik wilde sterker terugkomen.”

11

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

“Mijn topsport carrière is pas net begonnen, maar deze blessure is voor mij wel een keerpunt geweest om echt te gaan leven als topsporter. Ik had altijd moeite met mijn gewicht en ik heb deze blessure gezien als een kans om dat voor eens en altijd om te draaien.





Het is nu een jaar na mijn operatie en ik kan wel zeggen dat dat goed gelukt is. Ik krijg vaak complimenten over hoe goed ik eruit zie en over hoe knap het is dat ik de kracht heb gehad om het zo om te draaien. Dat is fijn om te horen, maar ik merk ook gewoon het verschil tijdens het sporten. Dat vind ik het allerbelangrijkst. Ik voel me goed, zie er fit uit, houd alles beter vol en voel me veel krachtiger. Ik kan met trots zeggen dat ik sterker ben teruggekomen."

12

WAT ZOU JE SPORTERS MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

"Vooral om tegenslagen niet te groot te maken. De momenten dat je dingen weer kan zoals: fietsen, lopen, rennen, trainen en uiteindelijk weer meedoen met wedstrijden is een lang traject, dat je per kleine overwinning moet bekijken. Ik weet dat het traject soms lang kan duren, maar uiteindelijk beleef je deze tijd positiever als je bij tegenslagen niet bij de pakken neer gaat zitten. Denk aan het doel waar je alles voor doet en kijk naar je vooruitgang. Dat heeft mij heel erg geholpen."

13

BESTE HOCKEY(ST)ER/SPORTER MET EEN VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE?

"Zlatan Ibrahimovic. Ik vind hem een geweldige sportman. Toen hij zijn voorste kruisband afscheurde zei hij dit op Instagram: 'First of all, thank you for all the support and love. It's no news I got injured so I will be out of football for a while. I will go through this like everything else and come back even stronger. Giving up is not an option. See you soon'.
Hele mooie woorden!

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